# 南怀瑾选集

第一卷

## 论语别裁

南怀瑾 著述

复旦大学出版社

南怀瑾选集【第一卷】论语别裁 复旦大学出版社

南怀瑾选集【第二卷】老子他说 孟子旁通 复旦大学出版社

南怀瑾选集【第三卷】易经杂说 易经系传别讲 出版社

南怀瑾选集【第四卷】禅宗与道家 道家、密宗与东方神秘学 复旦大学出版社

南怀瑾选集【第五卷】禅话 禅海蠡测 中国佛教发展史略 复旦大学出版社

南怀瑾选集【第六卷】亦新亦旧的一代 中国文化泛言 复旦大学

南怀瑾选集 如何修证佛法 出版社

南怀瑾选集 金刚经说什么 出版社

南怀瑾选集 圆觉经略说 出版社

VISIT...

LANZAROTE Caliente.com

狂言十二辞

——南怀瑾

以亦仙亦佛之才，处半人半鬼之世。

治不古不今之学，当谈玄实用之间。

具侠义宿儒之行，入无赖学者之林。

挟王霸纵横之术，居乞士隐沦之位。

誉之则尊如菩萨，毁之则贬为蟊贼。

书空咄咄悲人我，弭劫无方唤奈何。

先生生平

南怀瑾先生是一位极富传奇性的人物．他那丰富的经历，更使他于传奇之中，再添一层神秘色彩．１９１８年，南先生出生于浙江温州书香人家．幼年接受私塾教育，１２－１７岁之间已遍读诸子百家．少年的时代，还学习拳术剑道，以及文学诗词，书法医药，易经天文等．青年时，为深探宇宙人生的奥秘，他曾访求多位高隐之士，且由那儿学到了许多不传的法门。为禅宗大德盐亭老人袁焕仙弟子。

二次大战起，南先生入川，任教于中央军校，并在金陵大学研究所研究社会福利学．离校后，即专门研究佛学．１９４２年－１９４４年期间，南先生遍阅＜大藏经＞．１９４５年，旋远走康藏，参访密宗上师，先后得到白教，黄教，红教，花教等西藏各教派印证，被承认为合格密宗上师．离藏后赴昆明，讲学于云南大学，后又讲学于四川大学．抗战胜利后，于１９４７年返乡．不久，归隐于杭州之三天竺之间．后又于江西庐山天池寺附近，结茅庐清修．１９４９年春，去台湾．１９８５年，南先生旅居美国。

１９８８年初，南先生回到香港，居住至今。

南先生学问博大精深，教化涵盖儒，释，道，融会诸子百家，更及于医卜天文，诗词歌赋，其影响既深又远．先生主要作品禅海蠡测[1955]本书为南怀瑾先生传世经典之作，有关禅宗宗旨、公案、机锋、证悟宗师授受、神通妙用，及其与丹道、密宗、净土之关系，钩玄提要，为无上菩提大道，铺了一条上天梯。

楞严大意今释[1960]

“自从一读楞严后，不看人间糟粕书”--它是宇宙人生真理探原的奇书，是人们悟空的一部书，也是抱本修行，闭关修行一直到证果跟在身边的一部书。

楞伽大义今释[1965]

“楞伽印心”，禅宗五祖以前，用它来验证学人是否开悟，书中有一百零个人生思想哲学问题，是唯识学宝典。解析唯心、唯物矛盾的佛典。

禅与道概论(上部)[1968]

本书说明禅宗宗旨与宗派源流，及其对中国文化之影响。后半部谈正统道家及隐士、方士、神仙丹派之思想来源和内容，可称照明学术界的方外书。

维摩精舍丛书（袁焕仙、南怀瑾合著）[1970]散尽亿万家财，行脚遍天下，求法忘躯，大彻大悟，川北禅宗大德盐亭老人焕仙先生，此篇钜著，分判诸宗门派独步古今，凡究心三家内典者，不可不读，南怀瑾先生即其传法高第也。

禅话[1973]

“山迴迴，水潺潺，片片白云催犊返；风萧萧，雨洒洒，飘飘黄叶止儿啼。”禅话对历代禅门祖师的公案，给予时代的新语！

静坐修道与长生不老[1973]

融合儒、释、道三家静坐原理，配合中、西医学，对于数百年来，各方修道者的修持经验，予以深入浅出的介绍和解答，揭开几千年来修持的奥秘。

论语别裁[1976]

是中华民国开国以来，阐扬中国固有文化精髓，推古陈新，使现代中国人能够了解传统文化的桥梁。它，接续了古今文化隔阂的代沟。

习禅录影[1976]

“羚羊挂角无处寻，一任东风满太虚。”本书是禅宗大师南怀瑾先生，历年来主持禅七的开示语录，及十方来学的修行报告，您想一睹禅门风范吗？假此文字因缘，也算空中授受，可乎？

新旧的一代[1977]

原名：二十世纪青少年的思想与心理问题。解析了近百年来学术思想的演变，近六十年来的教育问题和现代社会青少年思想问题的根源。

参禅日记（初集，原名外婆禅，金满慈著南怀瑾批）[1980]本书是一位退居异国的老人，参禅修道来安排她晚年生活的实录，许多修行的工夫和境界，都是女性修道者，最好的借镜与指导。

参禅日记（序集，金满慈著南怀瑾批）[1983]她的日记续集，让二十世纪的现代人，看到一个活生生的，迈向修道成功的事实例证。

定慧初修（袁焕仙南怀瑾著）[1983]本书收集袁焕仙先生及其门人南怀瑾先生，有关止观修定修慧的讲记，对习禅及修净土者，提示了正知正见和真正修行的方法，最适合初学者。

孟子旁通（上）[1984]

是继《论语别裁》后，划时代的巨著，为中华文化留下再生的种子，内容包罗诸子百家思想精华，触类旁通，验证五千年来历史人事，司马迁谓："通古今之变，成一家之言。"恰足以赞之。

净名庵诗词拾零·佛门楹联廿一幅·金粟轩诗话八讲[1984]本书揭开古今诗诀奥秘，法语空灵，禅机雷射，所辑及所作诗词、楹联，皆为古今流传难得一见之诗林奇响。

观音菩萨与观音法门[1985]

家家弥陀佛，户户观世音，本书收集南怀瑾先生历年对观音法门之讲记，及古今大德、显密二宗对观音菩萨的看法及观音修持法门，是学佛的初基，也是求证佛法最直接切入的方便法门。

历史的经验（上）[1985]

本书为南教授外学讲记，以经史合参方式，长短经、战国策为主，讲群臣对待，有无相生、利弊相参的道理，是治世的良典，是领导的艺术，也是拨乱反正难得的宝笈。

道家.密宗与东方神秘学[1985]

本书揭开千古修行、成仙、成佛之奥妙，有关道家易经、中医、与神仙丹道，以及西藏密宗原理和重要密法法本之提示，皆有深入浅出的介绍和批判。

中国文化泛言（原名：序集）[1986]本书集中南老师现历年来所写有关诸书序言，编为一册，内容精蕴，包含广泛，于人生学问、修证各

方面之见地，高迈古今，迥脱凡尘，挥发儒、释、道三家思想精华，可借为初学入门引导之指南，亦可作为资深研究者更上之验证。亦可由此略窥南先生思想精神之大概。

历史的经验（下）[1986]

张良助刘邦击败项羽，统一天下，兵机谋略，大多得自黄石公素书之启发，素书凡一千三百三十六言，上有秘戒，不许传于不道、不神、不圣、不贤之人，若传非其人，必受其殃。得人不传，亦受其殃。张良之后，此书不知去向，至晋朝，有人盗发张良之墓，于玉枕之处发现此书，自此素书始再传于世间云云。书后附阴符经及太公三略，皆兵法之宗祖。南先生讲此篇讲记，将三千年来历史例证，平铺原经文之后，以便读者可以经史合参，而对于千古是非成败之际之因因果果，判然明白，或者以之做为个人创业，及立身处世之参考。

禅观正脉研究（上）[1986]

据佛经记载，释迦文佛住世时期，有无数修行弟子修行得道证果，何以二千多年来，佛法普及之后，修道者多如牛毛，证果者反而廖廖无几？此一公案困惑千古行人，原来当初世尊座下弟子，泰半皆从白骨禅观入手，以为修行之根基，故容易获得果证。

自南师以“禅密要法”为底本，首介白骨禅观之修法以来，参修同仁，宿业渐消，疾病多愈，禅观定力亦日有更进。因之恳请南师首肯，乃将当初讲记整理出书，以为修道行人之参考，出于后半部尚待校正及补充资料，故先出版上册先行流通。

一个学佛者的基本信念--华严经普贤行愿品讲记[1986]本书将华严经普贤行愿品的内义阐述无遗，尤其将普贤行愿的修持法门直述公开，显密融通，是历来讲解此经所未曾有者。书后并附普贤菩萨有关经文及诸佛菩萨行愿。

老子他说（上）[1987]

老子其犹龙乎？南师怀瑾先生在本书中以经史合参，以经解经的方式，借着老子自证的现身说法，刻划出中国文化中道家隐士思想在历史巨变中影响时世伟大磅礴光辉灿烂的一面。同时发挥了几千年来书院学者所不知、不能言及的道德内蕴。老子他说，他说老子，这是领袖之学，这是修养的极致，有心文化者，有心领导事功者，有心修道成圣者，不可不一读！再读！

中国佛教发展史略述[1987]

本书从印度佛教起源，谈至佛法传入中国时的现况，以迄于民国后的佛教界，对于研究佛教历史渊源及禅宗丛林制度的学者，本书提供了清晰的史料和线索，书后并附禅宗丛林制度与中国社会全文。

中国道教发展史略述[1987]

几千年来道教的历史演变，由学术思想、宗教形式及修炼内涵三方面，以及宗教及科学两个层次，公平的批判解析道教存在的历史原因，和它伟大的贡献和价值，并预言未来道教所应发展的方向。

易经杂说--易经哲学之研究[1987]南师怀瑾先生精通易理，社会大众往往有称赞其为“当今易学大师”者，然其讲解易经课程，却是深入浅出，平易近人，几乎把高深的易理说得人人都懂，还有他异于古今学者独特的妙悟胜解，说是综罗百家精要亦可，说是成一家之言亦可。本书为其随心所讲的讲记，整编而成，相信必大有助于初学易者及深研易者之启发。

金粟轩纪年诗初集[1987]

本书为南怀瑾先生自十五岁至七十岁，闲居随感而作诗词编集而成。诗是他思想情感寄托蕴藏之所在，也是弟子们借以了解其师生命的桥梁，本编所集，皆清凉尘嚣之无上甘露也。

如何修证佛法[1989]

你知道学佛修行须依持哪三个纲要？大乘必须以小乘作基础，小乘的佛法如何修呢？

哪个法门最易成就呢？修持只为得定吗？定是什么？如何得定呢？修行中会有哪些情况与歧路呢？楞严经所讲的五十种阴魔境界里，却蕴藏着修行解脱程序的大秘密？这是南怀瑾先生花了几十年的时间才发现的秘密，在此公开，请修行同道好好珍惜！

易经系传别讲[1991]

南怀瑾先生继易经杂说后另一部有关易经的讲述是易经系传别讲。系传是孔子研究易经的心得报告，也是学易的门径。本书不但对易经有更精辟的讲述，也是孔孟思想、儒家学说的探源。从自然的道理，说到人文的精神，人生的道理，修行的道理……

无论入世出世均为不可多得的摩尼宝典。

圆觉经略说[1992]

圆觉经是可以彻底解决人生痛苦烦恼的经典，是指引如何修行成佛的经典。本书的讲解，深入浅出，初学易懂，且明白指出如何明心见性，以及修行过程中的诸多问题。

有心习禅或参研佛法者，不可不读！

金刚经说什么（zip压缩文件)[1992]这是一本超越哲学宗教的书！这是一本彻底消除一切宗教界限的书！千余年来，无数人研究金刚经，念诵金刚经，因金刚经而悟道，因金刚经而得到不可思议的感应，为什么？四句偈到底是哪四句？禅宗为什么提倡金刚经？金刚经的威力是以？本书解答你一切的疑问......

药师经的济世观[1995]

这是一本通俗却不易懂的经典，为什么药师佛是在东方？药师佛的药是什么？如何能死而复生？如何去面对死亡？以及如何消灾延寿等，都是本书中所讨论的。

佛教的布施学(1991)

原本大学微言[1998]

南师晚年最后一个心愿！此书是要献给两岸的领导人的。

1．禅海蠡测
（1955）2．楞严大义今释
（1960）3．楞伽大义今释
（1965）4．禅与道概论
（1968）5．维摩精舍丛书　袁焕仙　南怀瑾合著
（1970）6．禅话
（1973）7．静坐修道与长生不老
（1973）8．论语别裁
（1976）9．习禅录影
（1976）10．新旧的一代
（1977）11．参禅日记（初集，原名：外婆禅）　金满慈著　南怀谨批
（1980）12．参祥日记（续集）　金满慈著　南怀谨批
（1983）13．定慧初修　袁焕仙　南怀瑾合著
（1983）14．孟子旁通（一）
（1984）15．净名庵诗词拾零·佛门楹联廿一副·金粟轩诗话八讲
（1984）16．观音菩萨与观音法门
（1985）17．历史的经验（一）
（1985）18．道家、密宗与东方神秘学
（1985）19．中国文化泛言（原名：序集）

（1986）20．历史的经验（二）
（1986）21．禅观正脉（上）
（1986）22．一个学佛者的基本信念--华严经普贤行愿品讲记
（1986）23．老子他说（上）
（1987）24．中国佛教发展史略述
（1987）25．中国道教发展史略述
（1987）26．易经杂说--易经哲学之研究
（1987）27．金粟轩纪年诗初集
（1987）28．如何修证佛法
（1989）29．易经系传别讲
（1991）30．圆觉经略说
（1992）31．金刚经说什么
（1992）32．药师经的济世观
（1995）

# 走近南怀瑾

# 人生精言

－－南怀瑾老师

立身不求无患，身无患则贪欲易生。

学问以勤学为入门，孝养以竭力为真情。

处世不求无难，世无难则骄奢必起。

处世以立德为事业，执事以尽心为有功。

究心不求无障，心无障则所学躐等。

精进以律己为第一，长幼以慈和为进德。

行道不求无魔，道无魔则誓愿不坚。

行持以观心为稳当，因果以明白为无过。

谋事不求易成，事易成则志存轻慢。

治事以精严为切实，老死以无常为警策。

交情不求益吾，交益吾则亏损道义。

局众以谦恭为有理，语言以减少为直截。

于人不求顺适，人顺适则心必自矜。

待人以至诚为供养，长老以耆旧为壮严。

施德不求望报，施望报则意有所图。

济物以慈悲为根本，疾病以减食为汤药。

见利不求沾分，利沾分则痴心亦动。

凡事以预立为不劳，遇险以不乱为定力。

被抑不求急明，抑急明则怨恨滋生。

是非以不辩为解脱，烦恼以忍辱为菩提。

注：

躐（lie4超越。躐等：超越等级；不按次序。）

耆（qi2六十岁以来的人。）

矜（jin1自尊自大；自夸。）

不同的光阴－－刘雨虹《怀师》

人生到处知何似

1969年，身心都病的不可开交，对于自己来说，头上的四方天，已经塌下来三个角了，还剩下一个角，在那里摇摇欲坠。（南阎浮提众生以病苦为良药） 身体不好虽然是一件困扰的事，但是最困扰的，却是人生的问题。一个人在病苦之中，才会激起对生命的疑问，尤其是活到了四十多岁，病苦之中，才认真怀疑到生命的究竟，生命的来去。

如果死了，一切是否就此消灭？入世间的数十年，到底是怎么一回事？世界上的纭纭众生，以及众生以外的一切事物，又都是怎么一回事？ 谈到对生命的疑问，已经不是一朝一夕的事了，这个问题自幼一直在脑际出现，只不过，它仅是飞鸟掠空的一刹那，或者因时因地偶然在意识中闪烁一下而已。 随着年龄的增加，这些问题飞越在脑际的次数，愈来愈多了，停留在脑际的时间，也越来越长了。

由于自己的这个个性，一向对人世间的怪事、不平常事、和不平常人，都喜欢去探悉一下究竟，所以，平常花在寻仙访道、以及奇闻怪事方面的时间真不算少。 初次听到老师的名字，是在1965年。有一天，朋友邀我同游土城承天寺，那天同去的还有淡江的一位李教授。我们在步行上山的过程中，李君沿途向我解说了一些佛学名词和一些佛学概念。

当时我似乎有一点模糊的印象，觉得佛法并不完全是宗教，佛法似乎是超越宗教的。

李君并且告诉我，南老师每周在师大讲佛学，如果我对佛学有兴趣的话，可以去听。

一来我对此事没太积极，二来当时工作忙碌，没有闲暇，虽然也托人打听了一下，总没有结果。

一拖就是四年过去了，1969年底，由于田太太的介绍，终于在师大听到了老师的佛学概论演讲。

这是初次正式听到佛法，当时，自己内心启发了光明，佛学对生命的问题，可能有了回答。为了追寻这个答案，忽然觉得人生有了目标。

当一个人对生命问题弄不清楚的时候，世上一切的金钱地位和学问，甚至于每天穿衣吃饭，都不算是人生的目标，这些事只能是维持生存的事情而已。 五十九年的春天，我参加了老师主持的禅学班，因为

佛学的基础太差，所以在开始的时候，只能做个旁听生而已。

景德传灯的时间

禅学班开课的第一天，我们先买了一本景德传灯录，九点一刻下课，我急急忙忙回家。从青田街回到家中，大约是九点半了，来不及洗脸泡茶，我已不自主的坐下来，先翻一翻再说吧！

一页一页的翻下去，看下去，这真是一木奇妙的书，一本我从未看见过的书。我一向喜爱阅读，但是，这本书中记载的事，所用的字句，所说的人物，好像是刘姥姥眼中的大观园一样。。。。。。。

起来喝杯茶再好好看吧！我心中这样想，因为觉得实在太口渴了。　放下了书，无意抬头望去，时钟已经指在凌晨一点半了。　这是不可能的事！我心中想，分明才坐下来几分钟嘛！　急忙再核对其他的钟表，最后拨到了报时台的电话，才证明真的是午夜以后了。　四周忽然出奇的寂静，整个的一条街，都进入了梦乡（当时都是日式平房），夜气从屋外一波一波的涌入室内。　从那一刻起，我对所谓的“时间”，产生了新观念，时间的绝对性，似乎是可被主观的心意识所否定。　换句话说，时间并不是绝对的，在不同的状态、不同的境界、不同的空间条件下，时间都是不同的。再进一步说，人类的心意识，也许可以不受宇宙中时间的影响，至少，人类可以适应宇宙间的时间。　如果我的怀疑属实，那么，时间的定义到底是什么？人类的心意识又是什么？在宇宙间数不尽的亿万岁月中，对于某些生命而言，会不会是刹那之间呢？　这些一连串的疑问，直到我看到了佛学中的一句话，“一念万年，万年一念。”才开始了解一些，原来在佛法中，时间的观念，绝对不是我们平常所了解的。

禅学班的老学生＊＊

禅学班的半年时间中，佛学对于我，就好像一大桌酒菜，忽被一个饥民发现了一样，不停的大嚼起来了，当时的心理也颇为复杂。　有一天，班上一位年轻的王同学，发表了见解，他说了一大堆我完全不懂的，记得他最后批评他人的见解，认为是“头上安头”等等。（呵，这个莽撞的王同学，不知道是不是王绍番先生）　当我听了他的一篇话，心中大吃一惊，对于年轻的同学如此深入佛学，心中更生惭傀，自己这个老学生，去日苦多，如不加紧努力，以光阴上来说，已是落后太多了。　另一方面，又不免慨叹，他人在年轻时，已有机缘接触这个奇妙的禅学了，为什么我却等到半生以后呢？过去的几十年，我都在干什么啊！　想到这里，心中更加着急起来，下定决心，要加倍努力，来弥补时间的劣势，好在，我已没有工作的负担，正好全力以赴。　所以，天气虽然越来越热，我的生活却以禅学班的学生作为全天候的目标，每天

按时打坐，按时读书，努力不懈。　关于打坐，也是生平初次学习，一方面年纪不轻了，另一方面因多年的关节痛，使得我盘腿都有困难，好在当一个人热衷于一件事时，常有不畏艰难的勇气，所以，就散乱的盘起腿来，照坐不误。

在开始的一段时间，每次只能坐上七分钟、十分钟。两腿就受不住了，所以就采取每次时间少，每天多坐几次的办法。过了两个多月以后，才渐渐的进步，每次可以坐十五分钟了。在禅学班的半年中，我每天打坐的时间，加起来总有一个小时左右。　老师在上课的时候，常常谈到“行住坐卧”都要在定中，对我来说，这只是一句话而已，这句话与我毫不相干，至于说到底“定”是什么意思，我也丝毫不知，好像也只是一个字眼，对我不发生关联。　“　每周日的上午，规定要集体静坐，并且把一周来静坐心得写成书面报告。在我的报告中，除了记载每天打坐的时间外，我所写的心得就是：腿酸、脚麻、出汗、发热等等。　看了我的报告，老师就会说，这是身体方面的感受，要多体会念头的来往等等。　可是我根本不能了解，所谓念头来往，到底是个什么事情，所以也只好听着而已，念头这两个字，与我根本扯不上关系。　直到有一天，当大家在轮流报告心得时，一位林同学的心得报告，才使我明白了一些，而使念头与我，扯上了一点关系。　林君说，他是初到电力公司，担任高压电装置的外勤工作，高压电的机器很大，每天搬来弄去，工作完毕回家，都是精疲力尽，他自己认为，身体和精神都支持不下去了。有一天，他忽然想了一个办法，就是在搬动工作中，自己假设是打坐中，不要去想是在搬机器（大意如此），当他试验了一天，晚上下班回家，果然不再有精疲力尽的感觉了。　林君的一篇话，使我对身心二事，有了一些体会。在此以前，我只能体会到身，不能注意到自己的心念。

有一天，晚上照例去打坐，当我刚盘好两腿，开始打坐时，，两耳之中忽然雷声轰轰，大响起来，把我吓得以为内耳不平衡的毛病又发作了，连忙散腿下座，就在这一刹那间，耳中的雷声，在头部中间会合，变成一股气，从鼻孔中冲出来了。　这一切都是在刹那间发生，几乎是同时发生，使得我手足无措。　本来我在左边躺下时，因为内耳不平衡的问题，总觉得房子是歪的，可是这次耳朵中打雷以后，在睡觉时发现，房子已经不歪了。　这一喜非同小可，次日上课前，连忙请教老师，当时老师却笑而不答。等到上课的时候，老师先问大家一个问题，就是：打坐的时候，是在什么时间最清净，没妄念？　没有人回答这个问题，老师就对着我说：”你说！“　我瞠目结舌，不知道如何回答，结果老师只好自己回答了。原来在刚刚上座时，盘好了腿，端正姿势后的一刹那，头脑最为清净，这时，妄想还没有开始，等到过了一会儿，自己告诉自己开始打坐了，不要胡思乱想，这个告自己的念头正是妄念，正是胡思乱想的开始。　当一个人没有妄念的时候，身体的本能气机，

就会自然活动起来。

原来我的耳朵中气机在动，原来那一刹那间，我的妄念还没有开始活动，等到害怕的念头来了，就是妄念的开始，妄念来了，气机也停了，可惜，我当时不能听其自然。 · 禅学班结束了，当年的年底，几个人举行打七用功，我自己因为家中太忙，只参加了三天就放弃了。

看光

老师曾教过我们看光的法门，以练习修定，我常在假日带孩子和孩子的同学，到圆通寺去爬山，在山顶上，孩子们到处嬉耍，我却独自面对晴空，视而不见的，把自己沉醉在晴空中。后来，似乎形成了一种习惯，每当清晨醒来，不自觉的呆呆注视着白色墙壁，过了一段时间再起床。 忽然有一天，门框的边缘，出现了寸余的光亮，好像是门框放射的光一样，面对着这个光，觉得自在轻松，如果集中精神看去，光亮就看不见了，只有在似看非看的时候，才有光和定的体会。

莲云禅七

六十二年初，农历的正月初二开始，老师主持了一次禅七 ，地点是在莲云禅苑的四楼。 老师以往主持过多次禅七，对于我来说，这却是头一次经验。这次参加的共有三十多人，包括出家的在内，年轻的年老的，中国的美国的，人色复杂。 因为家庭的关系，我只能采取早来晚归的方式，在持续努力上说，不免吃了一点亏，只怪自己福德资粮欠缺，此是题外之话。先说打七开始，老师一反平常的游戏三昧，变为极端的严肃和认真。

在第二天的夜里，我忽然水泻起来，一夜之间，泻了十几次，第二天早晨，自觉已病，就没有去参加。八点多钟，李小姐打电话来问，老师又嘱她问我，泻肚子以后有没有虚弱无力脱水的感觉，如果没有这些现象的话，就应该觉得神清气爽，那就是因为打坐两天，使肠子里积存的陈年老垢，都排泻出来的缘故，叫我快去参加。 这时，我才注意到，自己真是神清气爽的感觉，那种病的想法，只不过是日常习惯上，都把泻肚子当作肠炎的观念，才使自己觉得害了病，这个病，实际上是知识所造成的心理而已。再说当时听了老师的指点，心中很高兴，马上又去参加了。

记得是第三天的晚上，可能因为头一天已经泻了体内的陈年老垢的缘故，浊气下降，而使清气上升，所以在我晚上回家的路上，充满了愉快，睡下以后，仍觉得清明之极，毫无倦意，后来发觉自己一直在笑，再看一下表，知道自己已经笑到午夜以后了。 既然没有睡意，爽性起来打坐吧！ 刚上座不久，上下眼皮就劈劈拍拍的响起来了，就像是过

年放的火花炮杖一样，有光、有声、有电，不过并没有什么痛苦的感觉，所以没有理它。　第二天老师说，笑也是魔。原来笑和哭是一样的。

黑漆桶的话头

禅七的期间，老师叫我们参话头，参话头这件事，对我毫不相应，因为自己个性懒散，所以很难长时间集中于一个话头上。这个习性，使我对念佛法门也难相应，常看到别人，手持念珠，一声一声的佛号，心中不免肃然起敬。可是多少次，自己试图念佛号，结果都是越念越散乱，最后连佛号何时丢掉的，都不知道，这也是题外之话。

再回头说参话头吧，那时我试参了一个”无梦无想时主人公何在“的话头，糊里糊涂的参了一天，晚上小参的时候，每人都要报告心得。其实，我虽然参了一天话头，却是一点窍门都没有，更不懂”离心意识去参“，是个什么玩意儿，我的所渭参，也不过是用知识加以分析，然后得到一个推论，于是我就说：”无梦无想时，主人公何处不在呢？“　我这个话头的心得，当然是贻笑大方，好在打七的道场中，龙蛇杂处，当时的黑漆桶，一定也颇不少，有些人甚至问老师：”老师，我开悟了没有？也有人问：“老师，我们打七干什么”？等等。　在这种场合中，是龙是象的人，大概不会笑话他人，是黑漆一片的人，刚来不及笑话他人，结果老师回答我道：“不是”。　其实，我内心也觉得不大对劲，自己这样说，好像只是想碰碰运气，所以，当时除了黑漆一片外，还加上一团浆糊。　好像是第四天吧？在晚上小参的时候，轮到一个年轻同学心得报告，他借了老师的香板，舞弄了一番，不发一言，老师却说：“差不多，差不多”。当我正在惊异的时候，轮到另一个年轻同学了，他坐在那里一味的傻笑，老师就说：“好了好了，以后小心保任”。　我这一惊真是非同小可，许多黑漆桶也都被震惊了，好一个不立文字的禅宗！这到底是什么？是开悟吗？是有省吗？悟又悟个什么？省又省个啥子？　老师教的话头我倒没有参，而这两件事，倒真的成了我的话头了。

尾声的震荡

关于这一次的禅七，在习禅录影中，已有部分的记载，但是，我认为量重要的一段，却没有记录下来，这一件事，成为我日后的话头，所以也要提出来说不说。　在第七天下午，最后的总结报告中，每人都要说三五分钟的心得或感想，有一位女士，却特别向老师要求一个小时。老师最后答应她半小时，并且对大家说：　“她是一个孤单无依的人，从西藏来台，经过了许多人生的折磨，所以请大家发挥同情心和慈悲心，耐心听她卅分钟，好在学佛的人，都应该磨练忍耐心，培养慈悲心等等。。。。。。”　那知道，这位女士登台后，就对大家大训起来了，大意是说：你们那T像是打七学佛？说说笑笑不知道惭愧等等，紧接着，

她又指名道姓的责备起来。　她的这一炮，好像一颗炸弹，投掷在禅七道场中，有些被骂的人，企图过来揍她，也有些人哭了起来，造成了混乱的局面，我看了一眼老师，见他若无所闻的样子，脸上凝重，毫无表情，我自己心中很不自在，后来因为我推着一个要打她的人出去了，所以她有没有骂我，我也不知道。

待我回来时，会场上已闹成一片，台上台下在对吵对叫，许多人也己托词先走了。　老师当即厉声喝止，并且很沉重的说：完了，完了，再三要求你们忍耐，你们却无法忍耐，十天白白糟踏了，你们没有发起一点慈悲心，你们。。。。。。

佛、魔、精神病

禅七过后，有许多闲言闲语，有人说她是魔，在最后破坏道场，在庄严的道场中本该法喜充满，有了魔就不对了。　有人则说她是佛，指出了众人的错误。　有人又说，她是精神病等等。　这件事使我忆起了初中时代的一位老师，他说：注意敌人给你的批评，那往往是最深刻最正确的。　那位老师，当时就是我的敌人，他对我的批评很多，当时都令我气愤莫名，但是，夜半扪心自问，发现他批评得很对。

这次禅七的过程中，许多人，许多事，都呈现出与平常不同的现象，好像每人都不是本来的自己了。在这个道场中，两股力量在搏斗，护法者和破坏者的搏斗，众人则各随业力旋转，身不由己。

佛也罢，魔也罢，都是每人内心的问题，能忍辱，能反省，经得住磨练，这位女士就是佛。　激起了无明，经不起磨练，这位女士就是魔。　关键在于她所指责的本质，应该虚心加以反省，才是学佛人，甚至一个平常人所应该持的态度，如果认为她是精神病，而断定其话不足取，那是自欺欺人，违反了修学的基本原则。

反省反省再反省

这个事件，引发了我对学佛的基础认识，原来学佛是应该首先自我反省，一再反省，不断的反省。最可怕的事，莫过于反省都不能觉察的错误和毛病，再看一下八十八结使，人随时随地都在做错事，连认识这些错误都不能够。　常常听到有些认真学佛的人说：“我从没有做过对不起人的事”，或者说：“从未做过害人的事”等。　是的，可能他们没有杀人放火，但是，据我的观察，他们却常常在做对不起人的事，只是自己不知道罢了，尤其是他们的妄语绮语，一刻不停。　有人自己觉得，这些小错无所谓，没有关系，古人说：“莫因善小而不为，莫因恶小而为之”，过错就是过错，不因其小而逃脱因果。

看到了别人，自己不免出了一身冷汗，自己一定也是如此，随时在

造恶业而不自知，可见一个人想要“诸恶莫作，众善奉行”的话，并不是一件容易的事。　为什么反省不出来自己的毛病？一定是定力不够，智慧缺乏。唉！千头万绪怎么办呢？　*多多反省吧！随时反省吧！仔细的反省吧！*　一旦注意到这个反省的问题，渐渐的产生了恨自己的心情，觉得天下最可恨的人，就是自己。觉得自己一无是处，恨不能一死，以谢天下。

有了这个心理之后，对他人不免原谅多了，我本来是一个很苛求的人，到了这一步，经过一番反省，发现自己原来如此差劲，可是别人却都原谅我了，于是自己也就不太苛求他人，开始能原谅他人了。这样一来，反而觉得日常生活中，不如意的人变少了。　而且每当他人有求于自己的时候，也就不像以往那样斤斤较量，似乎产生了一种对人人弥补的心情。

准提法

禅七过后一段时间，老师正式传授了准提法，在这　个法中，观想是很重要的，我每天早晚各练一次，最初　观想不大真切，后来发现，观想父母时，易如弹指，所以　每在修法前，先注视准提菩萨一段时间，后来就容易观　想了。　准提法修了一段时间，到底有多么对，多么不对，　自己也不能分辨，直到有一天，我才明白了以往的问　题，而发现了一点进步。　那天，当我在最后观想到散于虚空时，忽然发现虚　空不大相同了，与以往的虚空区别很大，这次的虚空是　真的虚空，是无边无际无尽的，在这个虚空中，什么都　没有，连边界都没有，大得无尽无限。　回想起来，以往的虚空，『是郊外而已，在那个郊　外的虚空中，还有山有水呢！　佛法真是奇妙，怪不得佛说：“止、止，我法妙难　思”。这些法门，如果没有亲自实验，是不可能从想像中知道的。　修了将近一年的准提法，并没有感到什么益处，有　一天，我却把它派上用场了，并且大获全胜。

那天，我害了急性膀胱炎，因为身体的过敏性，对　于许多药物都产生副作用，所以只吃了一粒药就停了，　要等待次日再去看医生。但是，当晚痛得无法人眠，正　在辗转反侧时，忽然想到了准提法，立刻就睡在床上观　想起来，最后观想心中的准提咒字轮，缩小成」个小明　点，再由头顶出来，散于虚空。　此刻，身体的感受，随着散于虚空而没有了，痛苦　也没有了“，我朦然睡去。　次晨醒来，小便早通，发炎不药而愈。　这次我深深体会了心身的相互关系，当心念寂静时，身体的自然本能恢复，克服了病痛。　不过，准提法对我，也有二个不好的问题存在，当　时不能清楚的发觉，直到以后修了十六观的观日轮法，　才得到答案，留待后面再谈。

都市中的半间茅棚

1972年，家中人口简化，只剩下九岁的女儿和我 两人，有一天，煮饭的阿婆也走了，我没有积极找人，反 而觉得方便自在。 标准的一日，就是早上起床，小女儿上学走了，我 先打坐半小时，然后打扫房间烧开水，再去打坐半小时， 起来后就洗衣服（手洗）再坐第三次。 午饭休息后，下午再打坐两次，女儿回来了，晚饭 后一块看电视，我则一面看书，待她睡觉后，我再打坐 一次或两次。 老师说，你这是半筑茅棚的生活嘛！ ” 总之，这样持续了一段时间，有一天，在上午打坐 时，发觉自己在下沉，整个体内的气往下沉，好像要断气一样，当时以为自己得了怪病，立刻给老师打电话， 老师说这不是病，而是气住的初步现象，不要理会，快 点去坐，就可以更进一步了。（关于这一点，以后我发 现了疑问，又曾请教过老师。） 但是我心中仍然害怕，因为家中没有别人，万一我 倒下去了，女儿回家岂不吓坏了，最后是不敢再坐了。 许多人以身殉道，我却如此的缺乏魄力，连得定都 害怕，老师说我身见太重，我这次真正的体会了，的确 身见太重，另一方面也才知道，法财侣地，缺一而不可， 只能怨自己福薄！要加紧修福德资粮才行。

记不得为了什么，老师说再教我个咒子！因为 我早已把大悲咒背得滚瓜烂熟，后来又学了准提咒，所 以我就说不要学了，如果有作用的话，一个就行，如果 没有用的话，再多也没有用，我心中想，佛说一切法，为 度一切心，我只有一心，何用许多法。 平时常持准提咒，梦中有时也在持咒，当梦中遇到 危险事，自己就说快念准提咒呀！后来自己念咒的声 音就把自“己吵醒了。

有一天的半夜，我在黑暗中打坐，不知经过多久， 忽然看见室内的下半截，当时以为眼睛睁开了一半的 关系，就把眼睛再闭了一下，但是室内下半截仍然可 见，而上半部有窗户的部位，反而看不见，我再用力闭 了眼睛，依然可见。 我又开始嘀咕起来，一定是眼睛出了毛病，可能眼 底网膜有问题，因为假如是眼通的话，应该是全部看见 呀！好在当时没有什么癀苦，就糊里棚涂去睡了。

次日，本来要去看眼科，心想先问下老师吧，岂知 老师说有人是有这种情况，这些只是静定中，生理功能 偶遇外光的交互作用而产生，都是属于一种现象罢了。 想一想自己实在缺乏智慧，为什么想不起来金刚 经上的话：”凡所有相，皆是虚妄“呢！可见功夫是成年 累月积起来的，功夫不是空谈，佛理通了，没有功夫配 合也是徒然，有功夫没有佛理和智慧更是危险，幻想一 来，自己随着幻想去玩了，怪不得着魔的人多，而真正 用功的话，没有一位老师指引，不知要兜多少冤枉路。 至此，我深感自己的身见太重，略知一点医理，天 天看病，不是西医就是中医，有时甚至一天看两场病， 细想起来，都是因为放不下身体。 这时候，就好像突然发现自己紧张一样，原来并不

自知自己的紧张，现在总算知道了。

自从开始不再看病后，身体反而比以前好起来了。

碰上道家的话＊＊

记得是1973年的春天，有一次在夜间睡眠中，忽　被小腹中的胀动感觉惊醒，头一个念头是：糟了，又是　什么怪病来了？紧接着又想，随便吧，不去理它，立刻　空掉一切念头，进入了静定。如此一来，发胀的感觉突　然化为乌有。　定了一会儿功夫，感到周身明热舒畅，隐隐中，体　内有一股暖流，在四肢百骸中流通，产生无比的轻松柔软，美妙难以形容。　次日，我迫不及待的去找老师，当老师看到了我，　忽然目不转睛的对我相起面来，接着问：怎么一回事？　你的面色透出了阳气？　更奇怪的是，当我刚告诉老师昨天的情形时，才说了两句话，老师马上接着替我说出了一切经过，不免使　我大吃一惊，就说：怪不得人家说老师有神通，原来已　经知道了。　老师哼了一声说：这还用得着神通吗？老师一面　说，一面从书架上抽了一本书递给我，嘱我回去好好仔　细的看，老师又说：你这个现象，类似道家的炼精化气　功夫，以后身体会转好了。

这一本书就是道家南宗的悟真篇，是用阴阳五行　注解的，因为我对阴阳五行之学，已有十几年的爱好，　所以老师认为，现在已经可以看这本书了。　这一次，我更深切了解了老师的教化，『要学生一　开口，他立刻知道学生的境界，甚至不必开口，只要对　学生看上两眼，你也就休想瞒得过他。

不仅如此，老师对于学人，完全是因人施教，绝不　是只用一种尺寸的衣服给大家穿的。说到这里，想起　一位美国回台参学的方君，曾对我说，他们在美国学的　禅宗，法师（日本人）对大家所教的方法，统统一样，所　以对于任何问题，同参道友的答复也都是完全一样的，　可是，他发现老师门下的学人，却各人不同，真是奇妙。　当时我回答他说：佛说八万四千法门，是因众生业　力不同，得度的方法自然有异，修行的方法更不尽相　同，如果一个方法就行了，佛又何必多嘴费事，说了八　万四千之多呢？　后来老师知道了方君的感叹，也玩笑的说：”这正　是我另一门风啊！“　这句话虽然是开玩笑说的，我们却知道是真实不　虚的。

再说悟真篇这本书，经过仔细的阅读，我发现，如　果没有阴阳五行的了解的话，很易发生误解。这本书　中提到了姹女，黄婆做媒等，有一个朋友看了说：这是　道家的黄色文章。” 他的评语，真令人啼笑皆非，我对他说：这些只是　一个比喻，说明炼丹，所谓阴阳交媾，『是体内的阴阳，　并不是男人女人，而且，阴阳相合最基本的是无

念，因 为五行八卦皆归土，所以用土来代表无念，而土是黄色 为代表，所以称为黄婆，透过了黄婆，体内阴阳才能结 合，也就是透过了无念，体内阴阳才能结丹的意思。 虽然我向他解说了很久，他仍是不信，一口咬定这 是古老黄色的色情文字，我也无可奈何。 悟真篇是正统道家丹道之学，属于南宗‘，本篇的外 集这一部分，实际上已经排除了道家一贯的寓言法象， 而进入了禅宗的心法。

所以，尽管丹道修了炼精化气，炼气化神，最后到 了炼神还虚的境界，也都是功夫之境界，如果心地法门 没有通达，就如禅宗所说的见地不彻的话，都没有究 竟。 就像吕祖一样，虽然可以长生久视，到底仍是时间 的问题，一秒钟是时间，亿万年也是时间，仍然在时间 范围之中，没有超越时间，难怪黄龙禅师骂他为守尸 鬼，只是执着一个“有”，吕祖的真正解脱，却是禅宗的 心法范围。

道家先从炼身人手，正统的道家，最后仍要解决心 的问题才行，就像悟真篇外篇所包括的。 禅宗的顿悟，是一下子先解决心的问题，再慢慢解 决身的问题。 细想自己，只不过是一个平庸的中下根器，既不能 言下顿悟，『好慢慢的去修了。禅宗所重视的，是智慧 的解脱，这个智慧的解脱，一方面是最后的大彻大悟， 一方面是随时随地的小型智慧解脱，也可以说，任何境 界，都需要智慧的见地才行。老师常嘱大家，多看佛 经，启发智慧，见地不正是最危险的。许多人开始时， 都很不错，日久或者不自觉的增上慢心来了，得少为 足，自以为已经行了，渐渐的就偏到一边去了，而不自 知，也就是临济祖师所说的，正中之偏，这多半是因为 贡高我慢，不能或不愿吸收任何人的指引的原故，这也 是题外之话，作为自己的警惕。

我看宝积

谈到了佛经，又引出了我的一段回忆，有一次老师 要准备一些资料，把宝积经交我带回去，将其中的一部 分，写出摘要。 对于这一工作，我认为易如反掌，有个半天就解决 不，因为我虽不能过目成诵，但却可一目十行，平时看 书很快，慢的时候，一行一行的看，快的时候，一页一页 的看，扫到了重要点，再回头细看一下。 我这个毛病，一来因为是急脾气，二来因为个性马 虎，三来因为看书的兴趣太广，看多了，难免养成这个 习惯。 翻开了宝积经，先走马观花一遍，再逐字看一遍， 居然无法下笔。 又仔细的看一遍，又一遍，仍然无法成文。再看了 多少遍，觉得想要摘要，实在不可能，这时，不由得出了 一身冷汗。

起初认为自己能力不够，再仔细的看几遍，才发现 了一个真相，原来佛经已是浓缩到顶点了，其中没有什 么字句是可以省略的，也可以说，它的本身就是摘要 了。 难道老师不知道吗？为什么叫我作摘

要？如果写　出这本书及某一段的主旨，是可以的，如果要摘要，则不可能。　后来我突然明白了，老师深知我一目十行的读书　毛病，要提醒我，不能用走马观花的方法，去看经典，这　个善巧方便真是有效啊！如果直截了当告诉我，可能　我还改不了这个毛病，说不定不理那一套。事实上，对　于老师的话，我常会不以为然，因为年纪的关系，有些　社会经验，时常先人为主，染污太重，结果就是障道，使　我们兜圈子。宝积经的一棒子，是老师的苦心，这一棒　子，不久就在十六观经上，使我得了些益处。

观　日轮

1973年的秋天，老师在奇岩精舍讲观无量寿佛　经，这是净土宗的重要三经之一，因为那里是个私人道　场，听讲的人数有限，幸亏后来就把记录在人文世界上　发表了。　由于我从未听过此经，又深知自己看书的毛病，所　以当记录发表后，我就很仔细的读了几遍不然后又对照　原经再仔细的看过，于是，马上练习观日轮法。

因为修准提法的关系，所以观想日轮，很容易的就　成功了，接着一连几天的试验，发觉修观日轮法，比修　准提法自在轻松而圆满，尤其在临入睡时修日轮观，更　觉效果奇妙。这时并发现，在以往的准提法中，散于虚　空后，常有一种不安全感，好像回不来了一样。我这种　感受，当时并不太明显，而系在观日轮法后，因为有一　种比较的关系，才体会到的。也就是说，由于日轮观给　我一种安全妥贴的感受，才发现准提法给我的不安全感。

我将这个感受告诉老师后，老师就笑了，说："对你　们来说，修准提法是越级修行，你们程度不到，所以才　会如此。"　我说："既然如此，老师何必叫我们越级修行呢？"　我心中想，大概是看我们这些老弱残兵可伶，恨不得褙　大家过河，所以把一切法门都教了。　"可是，"老师又说："虽是越级修行，仍是有好处　的。"　当然啦！我心中想，至少日轮观就很方便了。　不过，我不喜欢越级修行，后来爽性改修日轮观　。　·　「　因为修日轮观，便我对净土修法有了多一些了解，　修净土是要持名念佛，达到一心不乱，临终才能往生。　可是达到一心不乱是一件大事情，并不简单容易，如果　修了日轮观，藉着太阳的光，引发了自身的自性之光，　就容易达到一心不乱了。

况且，阿弥陀包含了无量光的意思，光是本体自然　功能所生，藉日轮引发了自性之光，才能够与阿弥陀佛　的常寂光接流而往生。继续修十六观，西方三圣刹那　间观想现前，临终自然前来接引，往往就成功了，可见　修十六观是非常重要的事。

佛光禅七

1974年甲寅旧历年底，老师在佛光山大悲殿，主持了禅七。当我刚进入大悲殿的时候，面对着高大慈悲的观世音，心中充满了感动。大悲殿地方大，参加的人又多，心中的恭敬和严肃，再超过了平常时候，在大众行香的时候，衣服甩动的呼呼声，使人放下了一切尘缘。

因为多年风湿的关系，我只能坐在很软的垫子上，而当时大家所坐的却是一个小塌塌米，所以，最初的几天我不断的在调整坐垫，有时把鞋子垫在下面，有时又用衣服塞住，在邻座的眼中大概我折腾得不轻。大约是第四天的下午，午间休息后，照例回到大悲殿入座，发现座上有一个大软垫子，隔邻的一位同参比丘尼告诉我，因见我坐不安稳，所以带一个软垫子给我用。当时内心一阵高兴，一阵感动，又是一阵惭愧，很直觉的想，有了这个垫子，真应该得定，才不辜负她的好意啊。连忙排除了心中的妄念，就上座了，果然很舒服自在，坐了没有多久，忽然感到小腹下有一股气，往上面冲来，抵住了心口，使我不自主的哭了起来，好像是哭的开关被气冲开了而造成。

这时，老师下座走了过来，站在我面前慢慢的说："不要忍，不要忍。"过了一下，又把手放在我的头顶上说："现在放下就到了。"我听了这话，就把气往下一沉，立刻像盒子合上了盖子一样的，就不动了。这一次，我坐了差不多三小时的样子，外面的一切，都是清清楚楚的，但是与我毫不相干，不知何时，我面前的黑板倒下来了，咕咚一声，但是，也与我无关，我只是听到了而已。

后来有人赞扬我，说泰山崩于前而不改色，不错，如果泰山在那个时候崩了，我一定面不改色，如果在其他的时候崩了，我仍然会被吓成半死。由此可见，泰山崩于前而不改色，也是功夫境界，并不是纯粹心理的作用，能够达到随时随地面不改色，才真是圣人的境界，偶而几个钟头是不算数的，何况泰山并没有真的崩于前呢！

逆流

从佛光山回来，每天加紧修定，有些废食忘寝的样子，过了些时，开始觉得不对劲了。最初的现象是不喜欢打坐了，接着就对学佛的这一套讨厌起来，觉得学佛的圈子中，贪嗔痴比普通人还厉害，甚至于对老师，也觉得他天天度众生，很不顺眼的烦起来了。到了这个情形，我忽然发现，可能是临死的前奏，·因为在大乘要道密集，辨死相的一段中，谈到人在死前的一段时间，会忽然一反平日的生活习性，于是我就再去请教老师。

幸亏老师告诉我，这是自己把弦转得太紧了，过度的用功，逼得自己都受不了啦，应该立刻放下，赶快调心，打牌也好，跳舞也行，与不学佛的人一块玩玩，调整一下心身的紧张。过了几天，果然好了，我才

了解调心确实是一个大技巧，修行不会调心，早晚会出问题。难怪许多修行人，给人一种吊儿郎当的印象，这事曾经很使我怀疑，因为我觉得修行人应该不苟言笑，道貌岸然才对，其实，那是理学家的面貌，不是讲求智慧解脱的禅宗作风。

也难怪楼子和尚在花街柳巷闻情歌而悟道，当时的一个出家人，何必走过花街柳巷呢，一定有很多人责骂他放荡不羁吧！如此看来，一个修行人，只有自己才知道是在干什麼，一个真正的行者，花街柳巷也好，圣地也好，对他又有什么区别呢？顽皮嬉闹作风的人，内心也许恭敬严谨，道貌岸然的外表，也可能有花红柳绿的内在。

难怪六祖说：“吾之所见，常见自心过愆，不见他人是非好恶。”这真是修行人的基本守则啊！

像六祖的伟大，当时仍有人恨他，欲置之于死，只不过我们未在其时，对当时的争夺迫害，不能细数而已。但是六祖终于成为六祖，他不是因他人的赞美才成功的，别人的毁谤也阻止不了他成为一个大丈夫，只有时间才能证明一切。

所以，以外表来判断一个修行人，是很危险的，以一个凡夫的立场，加以世俗的推断，更是不智。度过了这一段逆流，一切渐趋平稳，再回顾一下过去，就像一列火车，经过了一番挂钩、摇摆、冲撞后，终于驶人了轨道，那种心境是妥贴稳定的，好像一切的喜怒哀乐，都成为昨日黄花了。

＊＊泰山与我

佛光山的一幕，常在脑海中出现，主要的是有一个问题。当我好像定在那里的时候，一切外境虽与我无关，但是外境是外境，我是我，这是两个单位，如果这两个单位并行存在，岂不是两个世界吗？在这个体验之前，一个人本来是生活在一个世界中，现在反而变成了两个世界，真是使人莫名其妙。

在泰山崩于前无动于衷这件事上说，泰山是一个崩的世界，自己是在一个无动于衷的世界，我虽无动于衷，泰山仍然在崩，我无法影响泰山。

如果泰山崩了，把我压死了，我的无动于衷的世界还存在吗？如何的存在呢？这些问题，好像绕口令一样，纠缠不清。

富贵充满

这一年来，在看经方面花了不少时间，过去从未看过华严经，原因

也是性急，一看那么一大堆，不能一口气读完，就有点懒于开页。佛光山回来不久，友人徐君送了我两部华严，为了答谢他的情谊，就打开来看，可见天下事都离不开缘字，连一本书，一个坐墊，都是有它不可见的因缘和因果，所以起心动念之间，不可不如履薄冰，常持正念。

话说，有一天晚上，夜阑人静，下座抬头看见书架上的华严经，不免顺手抽出来看。这一看非同小可，随着经文的进展，但觉心量逐渐扩大、扩大，好像进入了无穷尽的弥勒宝阁，内心有不可言喻的充满，甚至有要胀破的感觉。

难怪有人说：“不读华严，不知佛家之富贵，”现在对我而言，还要加上一句！“读了华严，才知道自己的富贵。》当时内心的感受，也只能用世俗的富贵来形容了。

事实上，后来我真的感觉富贵，有一次我忽然觉得可以比美子路，因为”衣敝袍，与衣狐貉者立，而不耻者。“除了子路以外，还有一个我。在子路来说，因为”不忮不求“，在我来说，因为内心富贵的感觉，有人是身外的富贵，有人是身内的富贵，内外有异，富贵则同。

也许这就是永嘉禅师所说：”穷释子，口称贫，实是身贫道不贫。“每人都有一个无价珍在内，当你明白这不是虚假的时候，自然会感到富贵。

六祖曾对五祖说：”弟子自心常生智慧“，我却要说：弟子自心常生充满。

光明的玻璃窗

我家住的房子，客厅前面对着大街，面对街的一面，有一大排玻璃窗，装着磨砂破璃，我常坐在客厅的大竹沙发上，面对着窗户。当室内灯熄的时候，街上路灯的光，照在玻璃窗上，倒影呈现在沙发前的大长茶几玻璃板中，一片光明的倒影。

我盘腿坐在竹沙发上，面对着这一片光明，非常自在。1975年初冬的一天，晚饭后，小女儿和母亲，像平常一样，都在客厅看电视，我也在那个老位置上，盘腿而坐，随便看着电视。这时，电灯都在亮着，忽然间，自己融化在光明之中，接着，身心都消失了。

称它为消失了，似乎也不大对，一切没有消失；也许像是火熄了以后的，一堆热灰，任何东西进去，就会再燃烧起来（这只是形容）。时间没有太久，醒来了一切照旧，老小正在说说笑笑的看电视，又成为两个世界了，我仍在金光的世界中。

胃肠的故事

1976年的春天，我搬了一次家，接着儿女从国外回台，整个的夏天，忙着吃喝玩乐。夏去秋来，家中恢复了平静，我又忙着收拾旧河山，恢复了打坐，以打坐为每天的要务。经过数月的动荡生活，一旦安定下来，又是一种新的稳定局面。

几天以后，开始大量的排泄废物，最初是一天　”次，接着变成一天三、四次，有一天，每当打坐起来，会排泄，不但次数多，数量也多。　“连续几天以后，使我有些疑心起来，肚子里怎会那么多废物呢？会不会把肠子也排泄出来呢？幸亏现在的身见不像以往那么重了，如果是以前的话老早去看医生了。　。

真是不可思议，过了一周的样子，一切渐渐恢复正常，这时的肚子扁了进去，差不多贴住了脊椎骨，肠子中真的一无所有了，可能肠子也像装香肠的肠衣一样了。这时，神清气爽极了，连关节疼也没有了，大有飞起来的滋味。原来道家所说的：”若要长生，胃里常空。若要不死，肠里无屎。“也是功夫的境界，如果功夫不·到，勉强不吃东西，就会胃溃疡，而且想保持肠子空，无奈那些废物不排出来，也是没有办法。

篮球赛

1977年的上半年，为了偿还文字债，每天忙于案头之上，根本没有时间打坐，外加家中人口增添，生活复杂了很多，随缘行去，每天都是精力透支，老早以为　会不支而病倒，结果颇为出我意料，精神还充沛得很，也算是奇特的情形。

夏天，台北举办了国际女子篮球邀请赛，有一天陪友人去看球赛，五点三刻就进球场了，六点开始比赛，球场人满，水泄不通。开始比赛的十分钟，我已经支持不住了，被场中的热浪和汗臭冲着，开始头晕，并且呼吸也困难起来了。当时决定，半场赛完一定要出去，继之又想，这么多人都受得了，为什么我不能呢？如果我走掉，剩下友人一个人，那是多么的煞风景啊！

心中交战了一会儿，忽然想到，定力到那儿去了呀？真是蠢才，可见行住坐卧都在定中，是很不容易的事，一个人在世俗中混，一不小心就会被环境所转了。

向球场中注视了一下，那里光线很亮，似乎像扭了一下开关一样，我与光明打成一片。球赛在继续着，一共赛了三场，我也随众鼓掌叫好，也吃了茶叶蛋，喝了牛奶，但是我一直住在光明中，顺利看完了球赛，到十一点结束，没有呼吸困难，没有什么疲倦，这五个小时，比开始的十分钟还短。

谁开悟了

许多人对于老师门下究竟有没有人开悟，有多少人开悟一类的事，发生兴趣。 - 对于这个问题，老师常说，多年以来，他的豆腐印章，并没有批准任何人；也就。是说，没有一个人开悟。这使我想到黄龙南的三关，在当时的丛林中，是没有人过关的。后来有人询问黄龙南，他却说，己经过关的人，扬长而去，那里还管能否过关的问题呢？

所以，老师所说的没有人开悟这句话，却不能否定”己经开悟的人（如果有的话）。五祖看到了六祖写在墙上的偈子，连忙擦掉说：“亦未见性”，后来偷偷摸摸的去接引六祖，可见学佛学道的门中，众生的妒忌太强了，如果老师门下真有人开，悟的话，老师恐怕也会学五祖说：“亦未见性”，或者说：“没有开悟”吧。参禅学佛，目的是自悟，别人开悟没有，与自己何涉？只有一般佛油子，一天东奔西走，到处打听消息，j谁的功夫如何，谁的见地又如何，如果他能把时间和精神，用于自己修习求证，恐怕已在为禅宗的七祖了。

老师撒出来一大堆，是真珠，是假珠，任君自选。不异旧时人，但异旧时行履处。

剩话

一篇流水帐，本来已经结束，也交老师看过了。9月底的某一天，在老师办公室，谈完了翻译稿的一些问题后，老师忽然对我开示：又再提出智慧解脱才是最上乘的根本。老师说，鸠师翻译的心经，虽然是了不起，但是“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色。”之后，鸠师扼要翻译成“受想行识，亦复如是。”这个翻译法，究竟是功是过，实在难说。

因为：“受不异空，空不异受，受即是空，空即是受。”等等，却被轻易的忽略了。譬如说，你（指我而言）盘腿坐在那里，觉得空，觉得定，觉得无念，觉得身体。。。。。。都是“受”。要基本去体会“受不异空，空不异受，受即是空，空即是受。以及　想不异空。。。。。。行不异空。。。。。。识不异空。。。。。。要彻底明了这一切都是空，空也都是它们，虽是它们，也都是空。

真正体会认清了这个，常住于这个，是妄念也是它，是身体也是它，是空是有，又有何障碍？。。。。。。

老师此时此地此话，像一阵狂风，突然揭开了马戏团的帐蓬，里面的秘密全部呈现无遗。我仍在座上盘着腿，日月星辰，宇宙山河，忽然尽在掌握之中，我身虽有而无，大自在是”受“即”空“，管它呢？南辰北斗随意攀折，天内天外任我遨游。（好看！好看！悟了吗？）　。

学佛十年佛在眼前

学佛的人都听说过一句话，学佛一年、佛在眼前，学 佛两年、佛在大殿，学佛三年、佛在天边。 。” 初学佛的人，尤其是禅宗，认为忽然开悟就成功了，故而说佛在眼前。岂知学了更长一些时日，自己仍是黑漆桶一个，不免感觉到此事并非那么简单，故而说佛在大殿。等到学了三年，时间更长了，知道的也更多了，此时方才明白，学佛乃大丈夫事，非帝王将相所能为，如要成功，必须先消掉以往生生世世的恶业，还要随时修功德、修智慧，行人所不能行，忍人所不能忍。那种情况就好像一个债台高筑的人，忽然发愿要建立宫殿，自己做皇帝以救助天下子民，那么此人必先任劳任怨赚钱还清旧债，再积存余资筹建宫殿。而且在这个过程中，还须用高尚步伐，学习一切学识，充实自己，还要随时助人行善，以获大众的支持，试问此人距离成功，不是比天边还遥远吗？

话又说回来了，既经明白了这些道理，说一尺不如行一寸，一切的一切都在日常的心念和行为上开始，在一举一动中磨炼自己，在日常生活中修养自己。这些都是眼前事，无怪古人说佛法在世间，不离世间修，欲要打坐成佛，等于磨砖作镜，那是不可能的，这些都是学习了十年，才真正领悟出来的，所以说学佛十年，佛又在眼前了，眼前任何事都是佛事，能把握住生活中的各样事，就像佛在眼前一样，才是修行之道。

花了十几年的时间，稍悟此理，对生活中的拂逆，也逐渐能稍稍减少怨尤。不过，这并不是很容易的事，稍一不慎，就又落人被环境左右的漩涡中了，等到觉醒回头，却是又多转一大段路程了。牙眼之报我一向的个性是，以牙还牙，以眼还眼。年轻的时候，自认这种作风，才算有胆量、有气魄，不能窝窝囊囊的随便任人拉倒算数。凡是认输的，原谅人的，都算是胆小鬼，怕事而已。自己命都可以不要，决不能作个窝囊废。等到涉入了一些佛学的知识，才知道要以德报怨，要原谅他人的错误。遇到蛮不讲理之辈，不予计较不说，还要心生慈悲，同情他的愚昧无知。结果横遭羞辱后，反而不采取任何行动，称之为忍辱波罗密。

试想，要得到这个波罗密不比登天还难吗？孔老夫子的以直报怨，已经是万分困难了，现在还要更上层楼，以德报怨，学佛中光是这一条，就把人折磨惨了。有一个人，糊里糊涂的行为，给老师搞了一身的麻烦。我从未见过老师如此发火，那一回，真够火辣，大家都不能原谅这位老兄，不该害老师到这种田地。我们一致认为，此人叫做不可救药，从今以后老师应该不会理他了，爽快的说，应该不要理他了，以免遭受更多的困扰。

那一次，连我们旁观的人，都决心以后以少理此君。为妙。岂知，

过了一段时间，他来找老师帮忙，老师照旧帮忙不误。但是，我的是非分别之心，却令我心中不太愉快。老实说，我连以直报怨尚且办不到，如何能以德报怨？不但作不到，连看到了别人如此，心中都难平坦，总觉得太便宜那个家伙了。这次之后，我常常检讨自己的心念，如果此人害了我，我知道自己决不可能以德报怨。·但是退而求其次，我会不会以直报怨？如果此人遭受冤曲，我是主持正义呢，抑是袖手旁观，任其倒霉？如系采取后者行动，则虽非以牙还牙，但仍是幸灾乐祸，比以牙还牙好不了多少。

如挺身相救，自己并不作任何牺牲，那也只能算是以直报怨的范围，自己多半也是作不到，就算勉强受良心的驱使作到了，心中也会另有两种波浪：一个波浪是，自觉自己以德报怨，沾沾自喜。“一个波浪是，仍有些不平之气，便宜了那家伙。光是这两个波浪起伏，就把这个以直报怨的美德，又添加了无数的嗔痴慢，附带还造许多不少的恶业。所以说，难啊！

幸亏自己的记性很不好，以往有些对自己不太好的人与事，不大容易牢记不忘。所谓君子报仇十年不晚的这句话，对我所产生的作用也不大，因为我非君子，再大的仇恨，熬不到十年就忘记了，如果自己记忆力很强的话，二定是记仇记怨，整天忙得不亦乐乎了。想到这里，真觉不寒而颤。

不辩的解脱

为了在平常事务处理中磨炼自己，也就不自觉的，常常留意老师处理事情的方法。世上的人，包括我自己在内，一般的想法是，不能让他人对自己有所误解。事前的防范自然不在话下，万一不幸，被别人错怪了，或误会了，则必定千方百计去解说分辩，务求水落百出，使有罪者无所遁形。我的这种脾气尤其利害，是非更绝对分明。

是非分明也不算错事，但为了一些小事去斤斤较量，涵养和气度都有问题了。如站在修学的立场上来说，离忍辱更差十万八千里。对于这一点，我在某一天看到老师处理一件事的经过，才有所明了。那一次涉及老师与另外一个团体。有人送老师一包食物之类，老师就转送给另一团体，因为把礼物送去的这个人，不知为何而表达错了，反使受礼这方对老师误会，认为老师作事莫名其妙。此事恰好被我当场目睹，不免去问老师，方才知道真相。

但是老师却嘱咐我，千万不可再去向人解释，因为一经解释，难免又使人对中间人误解，再横生许多事端，不如就此拉倒，就让他们认为我（老师）莫名其妙，也没有什么关系。这使我想到丛林守则中的一句：”是非以不辩为解脱“。这句话人人会说，轮到现实生活，个个都要

分辩清楚，谁都忘了解脱。

我经历了老师这次事件，对于人我是非的分别心，才开始稍能体会，尽力往淡处想。有一次与老师闲话时，偶然说到作人作事的难处，老师立刻说：”判断一件事该作不该作非常简单，如果做一桩事，对大家有益，无人受害，那是最好的事。如果对一个人有损，则要看是对谁有损，对自己有损，对他人都有益，也可以作。如果对他人有损，对自己有益，则不可做。能照此原则去判断，就很容易明白什么事可以做，什么事不能做了。老师所教导的，步步都是修持。

婆婆妈妈

认识老师相当时后，会感觉到他婆婆妈妈的厉害。有一次，看见老师在办公室跟一个来工读的大学生说话。老师给他工作的一部，是维持办公室的整洁。那天老师正在教他洗茶杯，老师对一切事的标准都很高，在清洁方面更是严格。这位同学洗了两个玻璃杯，拿来给老师看，大概自以为很努力洗了，应该可以及格。哪知老师看见就笑了，然后举起洗过的杯子，对着窗户的光给这位同学看，杯子口边缘上还隐约的看到唇印污垢。这位同学不禁有些脸红，老师则很和蔼的对他说：大概你在家中没有作过家事吧！不要看这个洗茶杯的小事，关系却很大，每人都对着杯子口喝水，前人的口水没有洗干净，再给他人用是很不卫生的。再说杯子拿出来就代表了我们作事的水准，虽小事也要认真，必定要用洗洁精内外洗净才行。既然在这里工作，一切都不能马虎，每桩事不论大小，都要做好才是脚踏实地。

我们在旁边也听了这番话，当然承认老师是对的，但总有些觉得，老师事情那么多，大事己经忙不过来了，这些婆婆妈妈的事，仍要占据时间，实在有些大可不必。岂知到了十方书院后期时代，老师的这个婆婆妈妈作风，更加发扬光大起来。十方的这一批专门修持·的学生们，三天两天就会被集合起来去听老师训话。有时真属于鸡毛蒜皮的事，老师也能骂上两小时，我偶而遇上这种机会，也会参加旁听，老师就这样常常的骂，也许是对大家，也许是对学生，总之，是长期不断的责备大家的错，或个人的误差，如此这般的天天骂个不休。

那一次，我又坐在那里旁听老师对同学的责骂，很久很久，突然我的眼泪迸出来了，老师一而再，再而三的骂，我忽然发现那些也正是自己的错误毛病啊！为什么平常不能觉察？为什么要等老师骂了这么多次才会忽然发现？果然老师的骂是大有道理的，问题是骂了这么多，究竟大家能明白多少。难怪从前慈明禅师，对他的学生们不太讲佛法，相反的，整天都在骂人，骂些芝麻绿豆的琐事。学子们也只好听着，岂不知有人就在禅师的责骂中忽然开悟了。这桩公案的道理始终未能体会，但是当我听老师对大家的责骂而流泪时，虽然没有开悟，但却突然发现了

自己根深蒂固的潜在错

误观念和习气。这些结使牢不可破，极难发觉，如今却被老师不断的责骂而发掘出来了，可见修行之难，如果连自己错误都不能发现，又如何能改过呢！

当我写此文时，老师已离台远走国外，老师近几年对学子的骂训已成绝响，今后的病根挖掘工作，只有仰仗自力了。唉，我们的福气真薄啊！

曹溪路险

看过西游记的人，都会记得，有一章的开始，作者诗词中有这么一句："曹溪路险，鹫岭云深，此去故人音杳"。有一次，老师也慨叹的引述了这一句话。

曹溪是六祖的道场，而六祖是禅宗顿悟法门的辉煌代表。六祖门下出了许多人才，要学禅的人，就是要走曹溪之路。但此路可不简单，此去渺无人烟，路上连个行人都碰不到，只有你孤零零的一个人。换言之，路走对没有？是否走到了岔路？连个问路的人都没有，那种孤单寂寞，真不是一般人所可想像的。可是，自己并不太有这种感受，可能的原因有二：其一，严格的说，自己没资格说是修习禅宗，不算真正走上曹溪之路，而在我的所谓这条路上，熙熙攘攘的人正多着呢！其二，多年来与老师同处台北一城，有问题时可以找老师请教，因此方便多了，故而没有渺无人烟之感。

但是旧金山的何君，以及另外几人，都深受渺无人烟之苦，据他们告诉我，几年前对禅宗发生兴趣，自己看了许多书籍经典，努力自修练习，问题层出不穷，无法解决。在美国东西两岸请教过不少颇负盛名的善知识，包括出家在家，但是问题迄未得到解答，痛苦莫名，深深体会到曹溪路险，此去故人音杳之苦，幸亏他后来买到了习禅录影这本书，大喜过望，曹溪路上有人了，在他的前面带路，那就是南老师。

现在老师已离台一年多了，许多熟人见面，都是不禁抱怨着老师走后的孤零零滋味，像是无助的孤儿，虽然明知应该自立，但都在后悔从前老师在台时，为什么自己不努力。总之，大家都开始体会了那渺无人烟的滋味了。

永远的微笑

我生长在北方，是在一个非常旧式的家庭中长大，我幼年时期所受的家教，是喜怒不形于色。尤其是女孩子，要永远保持着平静无动于衷的模样，当着人不能哭，更不能笑。这个习惯养成后，成了我日后的大

麻烦，因为随着时代的进步，社会的开放，笑脸迎人是人际关系中很重要的，也是必须的。可是我却不会，有一次在同一办公室工作的一位美国律师，居然问我会不会笑。

那次给我的刺激很大，我才开始自我注意，发现自己表情的确太严肃了。自那次起，我也常常注意其他人的表情，发现许多人与我不相上下，有些人更是晚娘面孔。我不知道自己是不是晚娘面孔，但绝对是冰冷的面孔。于是，我就开始练习，练习笑脸迎人，但是太难了，稍一不留意，脸又绷起来了。

认识老师久而久之，发觉老师永远是笑容满面，从没有人见过他皱眉头，或者不高兴。甚至在处理极麻烦的事情时，仍是安详愉悦的样子，就连他骂人的时候，也没有半丝怒容或愁容，只是严肃而已。每逢新年元旦大家团拜的日子，老师从早到晚，面不改色，总是在微笑中。我发现这个木事很不简单，因为我是有过一番痛苦磨练的，许多人要学也学不成。终于有一天，有人来问老师了。“老师，你为什么会永远在微笑，我们为什么学不会？”老师回答说：“如果你学不会笑，只好先学咧嘴！”大家都笑了，以为老师在开玩笑，老师立即又说：“是真的啊！你们回去对着镜子咧嘴吧！每天练习，多练习，日久就会了。”

果真，有人就练习对镜咧嘴了，成效有多少，只好说如人饮水，冷暖自知。不过，后来我发现，如果缺乏内在无尽的慈悲喜舍，那个笑就很难持续成永远，因为后援没有了，也难怪很少人能学得会了。

逆流而上

佛学上有一个常见的名词：随缘。　顾名思义，那是一切事不必强求，都要随缘。在作任何一件事时，如遇障碍，或有人反对，那算作无缘，或者是因缘未到，那就以后再说吧。这有点像老生常谈的，所谓水不到渠不成。等到万事凑巧，因缘聚会，则一蹴即就，事情自然成功。这种情况下成功的人，可称为时势造英雄。

自从我也学会了这两个字，对一切努力以赴的事，也就不太介意其成败得失，一切都随遇而安了。这样一来，心中的压力自然减少，如果不成功的话，只能怪缘未到。对于一切都放下，要专门修持的人而言，这是很好的，因为能戒除贪心，得失不放在心上，心情保持平静无波。

十多年前，我曾经动念要完成一件事，但我拖了多少年都未成功，原因是随缘。由于许多问题不能克服，人的问题，时间的问题，只好抱着随其自然发展的态度。直到有一天，我与老师又谈这件事时，最后我说：随缘吧！但是老师却一反平常而说：要想作事是不能随缘的，只有逆流而上才会成功！

这一棒把我敲醒了，我回去不断参究了好些时候。是的，一个人不去克服环境，制造成功因素，只等在那里去随缘，任何事也难办成。道家不是说顺为凡，逆为仙吗！要想成佛成圣，也是逆流而上，将不可能的变为可能的，这是英雄造时势！自此，我也就积极起来，每逢在工作中遇到困难，我都提醒自己老师所说的这句话，逆流而上，甚至在极困扰的人事障碍下，有一次，连老师也说，那你就暂时停下来，不要作了，将来再说吧，我却说：老师，你不是说应该逆流而上吗，我看还是设法忍耐克服问题吧。

事情终于成功了，若不是老师提醒的逆流而上，恐怕这件事要到驴年才能办成。

入佛入魔

环视老师所接触的人，或者应该说，来接触老师的人，渐渐看多了，使人既惊又怕。有教无类固然是老师的教化，但至少这些学子也是来向老师学习的，基本上有求学之心。可是有些人根本不是来求什么学问的，他们只是来找老师解决他们的困难，有些则是找老师吹牛，有些更是千奇百怪的花招来耍。

最初总以为，学佛的都是好人，接近老师的都是好人，后来看见种种牛魔蛇神，怎不胆颤心惊，当然更不免奇怪，老师这样的好人，为什么还跟这些人周旋？甚至有时还跟这些人谈笑风生呢！看穿了我们的心思，老师说话了：你们呀！是吃两碗饭长大的！那是说，娘家一碗，婆家一碗，反正其他世事都不清楚就是了

听了老师的话，心中颇不服气，自觉在世界上游荡了几十年，走了不少地方，见过不少人，怎么能说只吃两碗饭呢！其实，那是真的，我所见的，所接触的，都不外乎娘家及婆家这两类的人，因为，除了这两类阶层的人外，我们也不会与其他阶层的人交往，所以说，被老师说对了。甚至在我们学佛的路上，也只是捡清净、干净的人堆中走，绝不与污垢为伍。老师说，修到再好，也只能入佛，不能入魔。

再观察老师的作风，正派的、清净的人事往来，自不在话下，但是歪魔邪道的人物，他照样来者不拒，绝不因外界不了解及毁谤而有所改变，逐渐的，有些邪魔外道的人也转变了。佛经上说，佛魔不二，一念之差佛即成魔，一念之差魔即成佛，但是真能人佛又能人魔者，如果不通达一切法，如果没有佛的人万四千法门，那是绝对办不到的。老师是既可入佛，又可入魔的老师。

往生练习

王阳明为了体验死的感觉，曾经作过模拟死亡，入棺作死的体会。

死亡是人生大事，一般人是无法控制的，死如何降临到自身，当时的情况又如何，也是人生极难预料的。学佛的人是要了生死，从生死中解脱。

既然来到世间，生已成为事实，但未来的死，要设法在掌握中才行。净土宗大师印光和尚，在一生的修持生涯中，把一个很大的“死”字，挂在屋中，朝夕相对。此生首先所要了的，是死的问题。净土宗的宗旨，是以念佛为法门，于临终时往生西方净土，这是以自己的愿力，加以平时修持，并求佛力帮助，才可能达到的。

在老师的教化中，本来融合了各宗派，净土法门自然也不例外，随时都在老师的讲解教授之中。“有禅有净土，犹如带角虎”，这是祖师们的话。自从老师远走他乡，我心中把学佛的事，经过一番调整，年龄、身体、环境，各种条件，应该以净土法门为重了，所谓“无禅有净土，万修万人去。”

以往我对念佛法门并不相应，但真正去努力，外加时间因素，外缘的改变，倒也渐渐可以进人一些状况。有一天在印光文集中读到一句话：学道人应随时作死想，这句话立刻给我很大的启发，至少，我应该练习一下临终的修持，如何能心不颠倒，如何能与阿弥陀的光相连接。我不知道王阳明是否要往生净土，他的实验，也许仅是自己对死亡到来的感受。但我的实验目标，与王阳明是不同的，我是练习如何使生命转入另一个境界，加速学佛的成功。

一天的夜里，极感身体不适，心脏乱跳，呼吸困难。我忽然想到，临终四大分散大概如此，反正人都有这一天，爽性假定这就是临终的一刻。阿弥陀佛佛号录音带就在床边案上，立刻打开助念，我自己也躺着不动，假想现在就要往生西方，心中观想西方三圣，殷切祈求同来接引。又观想西方的光明净土，自己就在那莲花中。而此刻人世界一切物与情，都与我了不相干，连自己的色身也不要了，假想自己从头顶上出来，与阿弥陀的光明融合，但愿快快往生。我一直在听佛号，心念佛号，及观想光明净土中。就这样一直到次晨，不知道何时佛号停止，也不知道佛号是否停了，但是并没有睡着，当然也没有西方三圣来显现。第二天，一切都感觉很好，也不一定是色身的好，似乎经历了一番境界，也许是置于死地而后生的感受，也许是经历了真心放下的解脱感，总之，是很自在逍遥的味道。此事过后，我觉得应该经常练习，事实上这应该就是修持所必须作的。但是，事情却没有那么简单，第二次我又练习时，却颇有散乱的感觉，练习了几次，总觉不如第一次那样专一及集中。

我猜想，在色身状况较佳的时候，厌离尘世的感觉就不彻底，当然也就不能彻底放下或割舍，往生的意愿自然不是那么急切，这些都存在

于不自觉的意识中。所以这种练习临终的念佛往生，也成了似是而非的情景，正因为如此，更要平时多放下，随时作死想，随时念着净土世界及阿弥陀佛才行，可见修行之难！再者，练习归练习，真正生死到来，色身的四大分散及痛苦，能否使自己维持一心不乱，那是很严重的问题，平时尚在颠倒中，更何况四大分散的痛苦中呢，能心不颠倒，那是要有无上的定力啊！

所以，禅宗也好，净土也好，其他宗派也好，我想，定慧二者，都是缺一不可的。

结语

跟随老师学习十八年了，所受的恩惠绝非任何言词所可形容，如用人世间物质来答谢的话，更是尽虚空界一切，都不足酬答于万一。在过去很多情况中，老师一句话就解决了最大的问题。还记得有一次，我列举了廿多个问题，去请教老师，结果他的一句话，就解答了我全部的问题，正是永嘉禅师所说的："一句了然超百亿"。一句话的价值，超过百亿，试问受教十八年，这个帐如何来算呢！走念至此，心中的感恩好像充满了尽虚空界，老师引导了我们进人不可思议的世界，创造了自己新的生命，真是"粉骨碎身未足酬"啊！（全文完）

－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－

不同的光阴－－刘雨虹《怀师》

－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－

人生到处知何似

1969年，身心都病的不可开交，对于自己来说，头上的四方天，已经塌下来三个角了，还剩下一个角，在那里摇摇欲坠。（南阎浮提众生以病苦为良药：））　身体不好虽然是一件困扰的事，但是最困扰的，却是人生的问题。一个人在病苦之中，才会激起对生命的疑问，尤其是活到了四十多岁，病苦之中，才认真怀疑到生命的究竟，生命的来去。

如果死了，一切是否就此消灭？入世间的数十年，到底是怎么一回事？世界上的纭纭众生，以及众生以外的一切事物，又都是怎么一回事？　谈到对生命的疑问，已经不是一朝一夕的事了，这个问题自幼一直在脑际出现，只不过，它仅是飞鸟掠空的一刹那，或者因时因地偶然

在意识中闪烁一下而已。　随着年龄的增加，这些问题飞越在脑际的次数，愈来愈多了，停留在脑际的时间，也越来越长了。

　　由于自己的这个个性，一向对人世间的怪事、不平常事、和不平常人，都喜欢去探悉一下究竟，所以，平常花在寻仙访道、以及奇闻怪事方面的时间真不算少。　初次听到老师的名字，是在1965年。有一天，朋友邀我同游土城承天寺，那天同去的还有淡江的一位李教授。我们在步行上山的过程中，李君沿途向我解说了一些佛学名词和一些佛学概念。

　　当时我似乎有一点模糊的印象，觉得佛法并不完全是宗教，佛法似乎是超越宗教的。

　　李君并且告诉我，南老师每周在师大讲佛学，如果我对佛学有兴趣的话，可以去听。

　　一来我对此事没太积极，二来当时工作忙碌，没有闲暇，虽然也托人打听了一下，总没有结果。

　　一拖就是四年过去了，1969年底，由于田太太的介绍，终于在师大听到了老师的佛学概论演讲。

　　这是初次正式听到佛法，当时，自己内心启发了光明，佛学对生命的问题，可能有了回答。为了追寻这个答案，忽然觉得人生有了目标。

　　当一个人对生命问题弄不清楚的时候，世上一切的金钱地位和学问，甚至于每天穿衣吃饭，都不算是人生的目标，这些事只能是维持生存的事情而已。　五十九年的春天，我参加了老师主持的禅学班，因为佛学的基础太差，所以在开始的时候，只能做个旁听生而已。

　　景德传灯的时间

　　禅学班开课的第一天，我们先买了一本景德传灯录，九点一刻下课，我急急忙忙回家。从青田街回到家中，大约是九点半了，来不及洗脸泡茶，我已不自主的坐下来，先翻一翻再说吧！

　　一页一页的翻下去，看下去，这真是一木奇妙的书，一本我从未看见过的书。我一向喜爱阅读，但是，这本书中记载的事，所用的字句，所说的人物，好像是刘姥姥眼中的大观园一样。。。。。。。

　　起来喝杯茶再好好看吧！我心中这样想，因为觉得实在太口渴了。　放下了书，无意抬头望去，时钟已经指在凌晨一点半了。　这是不可能的事！我心中想，分明才坐下来几分钟嘛！　急忙再核对其他的

钟表，最后拨到了报时台的电话，才证明真的是午夜以后了。　四周忽然出奇的寂静，整个的一条街，都进入了梦乡（当时都是日式平房），夜气从屋外一波一波的涌入室内。　从那一刻起，我对所谓的“时间”，产生了新观念，时间的绝对性，似乎是可被主观的心意识所否定。　换句话说，时间并不是绝对的，在不同的状态、不同的境界、不同的空间条件下，时间都是不同的。再进一步说，人类的心意识，也许可以不受宇宙中时间的影响，至少，人类可以适应宇宙间的时间。　如果我的怀疑属实，那么，时间的定义到底是什么？人类的心意识又是什么？在宇宙间数不尽的亿万岁月中，对于某些生命而言，会不会是刹那之间呢？　这些一连串的疑问，直到我看到了佛学中的一句话，“一念万年，万年一念。”才开始了解一些，原来在佛法中，时间的观念，绝对不是我们平常所了解的。

禅学班的老学生＊＊

禅学班的半年时间中，佛学对于我，就好像一大桌酒菜，忽被一个饥民发现了一样，不停的大嚼起来了，当时的心理也颇为复杂。　有一天，班上一位年轻的王同学，发表了见解，他说了一大堆我完全不懂的，记得他最后批评他人的见解，认为是“头上安头”等等。（呵，这个莽撞的王同学，不知道是不是王绍番先生）　当我听了他的一篇话，心中大吃一惊，对于年轻的同学如此深入佛学，心中更生惭愧，自己这个老学生，去日苦多，如不加紧努力，以光阴上来说，已是落后太多了。　另一方面，又不免慨叹，他人在年轻时，已有机缘接触这个奇妙的禅学了，为什么我却等到半生以后呢？过去的几十年，我都在干什么啊！　想到这里，心中更加着急起来，下定决心，要加倍努力，来弥补时间的劣势，好在，我已没有工作的负担，正好全力以赴。　所以，天气虽然越来越热，我的生活却以禅学班的学生作为全天候的目标，每天按时打坐，按时读书，努力不懈。　关于打坐，也是生平初次学习，一方面年纪不轻了，另一方面因多年的关节痛，使得我盘腿都有困难，好在当一个人热衷于一件事时，常有不畏艰难的勇气，所以，就散乱的盘起腿来，照坐不误。

在开始的一段时间，每次只能坐上七分钟、十分钟。两腿就受不住了，所以就采取每次时间少，每天多坐几次的办法。过了两个多月以后，才渐渐的进步，每次可以坐十五分钟了。在禅学班的半年中，我每天打坐的时间，加起来总有一个小时左右。　老师在上课的时候，常常谈到“行住坐卧”都要在定中，对我来说，这只是一句话而已，这句话与我毫不相干，至于说到底“定”是什么意思，我也丝毫不知，好像也只是一个字眼，对我不发生关联。　“　每周日的上午，规定要集体静坐，并且把一周来静坐心得写成书面报告。在我的报告中，除了记载每天打坐的时间外，我所写的心得就是：腿酸、脚麻、出汗、发热等等。　看了

我的报告，老师就会说，这是身体方面的感受，要多体会念头的来往等等。　可是我根本不能了解，所谓念头来往，到底是个什么事情，所以也只好听着而已，念头这两个字，与我根本扯不上关系。　直到有一天，当大家在轮流报告心得时，一位林同学的心得报告，才使我明白了一些，而使念头与我，扯上了一点关系。　林君说，他是初到电力公司，担任高压电装置的外勤工作，高压电的机器很大，每天搬来弄去，工作完毕回家，都是精疲力尽，他自己认为，身体和精神都支持不下去了。有一天，他忽然想了一个办法，就是在搬动工作中，自己假设是打坐中，不要去想是在搬机器（大意如此），当他试验了一天，晚上下班回家，果然不再有精疲力尽的感觉了。　林君的一篇话，使我对身心二事，有了一些体会。在此以前，我只能体会到身，不能注意到自己的心念。

有一天，晚上照例去打坐，当我刚盘好两腿，开始打坐时，，两耳之中忽然雷声轰轰，大响起来，把我吓得以为内耳不平衡的毛病又发作了，连忙散腿下座，就在这一刹那间，耳中的雷声，在头部中间会合，变成一股气，从鼻孔中冲出来了。　这一切都是在刹那间发生，几乎是同时发生，使得我手足无措。　本来我在左边躺下时，因为内耳不平衡的问题，总觉得房子是歪的，可是这次耳朵中打雷以后，在睡觉时发现，房子已经不歪了。　这一喜非同小可，次日上课前，连忙请教老师，当时老师却笑而不答。等到上课的时候，老师先问大家一个问题，就是：打坐的时候，是在什么时间最清净，没妄念？　没有人回答这个问题，老师就对着我说：”你说！“　我瞠目结舌，不知道如何回答，结果老师只好自己回答了。原来在刚刚上座时，盘好了腿，端正姿势后的一刹那，头脑最为清净，这时，妄想还没有开始，等到过了一会儿，自己告诉自己开始打坐了，不要胡思乱想，这个告自己的念头正是妄念，正是胡思乱想的开始。　当一个人没有妄念的时候，身体的本能气机，就会自然活动起来。

原来我的耳朵中气机在动，原来那一刹那间，我的妄念还没有开始活动，等到害怕的念头来了，就是妄念的开始，妄念来了，气机也停了，可惜，我当时不能听其自然。　·　禅学班结束了，当年的年底，几个人举行打七用功，我自己因为家中太忙，只参加了三天就放弃了。

看光

老师曾教过我们看光的法门，以练习修定，我常在假日带孩子和孩子的同学，到圆通寺去爬山，在山顶上，孩子们到处嬉耍，我却独自面对晴空，视而不见的，把自己沉醉在晴空中。后来，似乎形成了一种习惯，每当清晨醒来，不自觉的呆呆注视着白色墙壁，过了一段时间再起床。　忽然有一天，门框的边缘，出现了寸余的光亮，好像是门框放射的光一样，面对着这个光，觉得自在轻松，如果集中精神看去，光亮就

看不见了，只有在似看非看的时候，才有光和定的体会。

莲云禅七

六十二年初，农历的正月初二开始，老师主持了一次禅七 ，地点是在莲云禅苑的四楼。 老师以往主持过多次禅七，对于我来说，这却是头一次经验。这次参加的共有三十多人，包括出家的在内，年轻的年老的，中国的美国的，人色复杂。 因为家庭的关系，我只能采取早来晚归的方式，在持续努力上说，不免吃了一点亏，只怪自己福德资粮欠缺，此是题外之话。先说打七开始，老师一反平常的游戏三昧，变为极端的严肃和认真。

在第二天的夜里，我忽然水泻起来，一夜之间，泻了十几次，第二天早晨，自觉已病，就没有去参加。八点多钟，李小姐打电话来问，老师又嘱她问我，泻肚子以后有没有虚弱无力脱水的感觉，如果没有这些现象的话，就应该觉得神清气爽，那就是因为打坐两天，使肠子里积存的陈年老垢，都排泻出来的缘故，叫我快去参加。 这时，我才注意到，自己真是神清气爽的感觉，那种病的想法，只不过是日常习惯上，都把泻肚子当作肠炎的观念，才使自己觉得害了病，这个病，实际上是知识所造成的心理而已。再说当时听了老师的指点，心中很高兴，马上又去参加了。

记得是第三天的晚上，可能因为头一天已经泻了体内的陈年老垢的缘故，浊气下降，而使清气上升，所以在我晚上回家的路上，充满了愉快，睡下以后，仍觉得清明之极，毫无倦意，后来发觉自己一直在笑，再看一下表，知道自己已经笑到午夜以后了。 既然没有睡意，爽性起来打坐吧！ 刚上座不久，上下眼皮就劈劈拍拍的响起来了，就像是过年放的火花炮杖一样，有光、有声、有电，不过并没有什么痛苦的感觉，所以没有理它。 第二天老师说，笑也是魔。原来笑和哭是一样的。

黑漆桶的话头

禅七的期间，老师叫我们参话头，参话头这件事，对我毫不相应，因为自己个性懒散，所以很难长时间集中于一个话头上。这个习性，使我对念佛法门也难相应，常看到别人，手持念珠，一声一声的佛号，心中不免肃然起敬。可是多少次，自己试图念佛号，结果都是越念越散乱，最后连佛号何时丢掉的，都不知道，这也是题外之话。

再回头说参话头吧，那时我试参了一个”无梦无想时主人公何在“的话头，糊里糊涂的参了一天，晚上小参的时候，每人都要报告心得。其实，我虽然参了一天话头，却是一点窍门都没有，更不懂”离心意识去

参“，是个什么玩意儿，我的所渭参，也不过是用知识加以分析，然后得到一个推论，于是我就说：”无梦无想时，主人公何处不在呢？“　我这个话头的心得，当然是贻笑大方，好在打七的道场中，龙蛇杂处，当时的黑漆桶，一定也颇不少，有些人甚至问老师：”老师，我开悟了没有？也有人问：“老师，我们打七干什么”？等等。　在这种场合中，是龙是象的人，大概不会笑话他人，是黑漆一片的人，刚来不及笑话他人，结果老师回答我道：“不是”。　其实，我内心也觉得不大对劲，自己这样说，好像只是想碰碰运气，所以，当时除了黑漆一片外，还加上一团浆糊。　好像是第四天吧？在晚上小参的时候，轮到一个年轻同学心得报告，他借了老师的香板，舞弄了一番，不发一言，老师却说：“差不多，差不多”。当我正在惊异的时候，轮到另一个年轻同学了，他坐在那里一味的傻笑，老师就说：“好了好了，以后小心保任”。　我这一惊真是非同小可，许多黑漆桶也都被震惊了，好一个不立文字的禅宗！这到底是什么？是开悟吗？是有省吗？悟又悟个什么？省又省个啥子？　老师教的话头我倒没有参，而这两件事，倒真的成了我的话头了。

尾声的震荡

关于这一次的禅七，在习禅录影中，已有部分的记载，但是，我认为量重要的一段，却没有记录下来，这一件事，成为我日后的话头，所以也要提出来说不说。　在第七天下午，最后的总结报告中，每人都要说三五分钟的心得或感想，有一位女士，却特别向老师要求一个小时。老师最后答应她半小时，并且对大家说：　“她是一个孤单无依的人，从西藏来台，经过了许多人生的折磨，所以请大家发挥同情心和慈悲心，耐心听她卅分钟，好在学佛的人，都应该磨练忍耐心，培养慈悲心等等。。。。。。”　那知道，这位女士登台后，就对大家大训起来了，大意是说：你们那T像是打七学佛？说说笑笑不知道惭愧等等，紧接着，她又指名道姓的责备起来。　她的这一炮，好像一颗炸弹，投掷在禅七道场中，有些被骂的人，企图过来揍她，也有些人哭了起来，造成了混乱的局面，我看了一眼老师，见他若无所闻的样子，脸上凝重，毫无表情，我自己心中很不自在，后来因为我推着一个要打她的人出去了，所以她有没有骂我，我也不知道。

待我回来时，会场上已闹成一片，台上台下在对吵对叫，许多人也己托词先走了。　老师当即厉声喝止，并且很沉重的说：完了，完了，再三要求你们忍耐，你们却无法忍耐，十天白白糟踏了，你们没有发起一点慈悲心，你们。。。。。。

佛、魔、精神病

禅七过后，有许多闲言闲语，有人说她是魔，在最后破坏道场，在庄严的道场中本该法喜充满，有了魔就不对了。　有人则说她是佛，指

出了众人的错误。　有人又说，她是精神病等等。　这件事使我忆起了初中时代的一位老师，他说：注意敌人给你的批评，那往往是最深刻最正确的。　那位老师，当时就是我的敌人，他对我的批评很多，当时都令我气愤莫名，但是，夜半扪心自问，发现他批评得很对。

这次禅七的过程中，许多人，许多事，都呈现出与平常不同的现象，好像每人都不是本来的自己了。在这个道场中，两股力量在搏斗，护法者和破坏者的搏斗，众人则各随业力旋转，身不由己。

佛也罢，魔也罢，都是每人内心的问题，能忍辱，能反省，经得住磨练，这位女士就是佛。　激起了无明，经不起磨练，这位女士就是魔。　关键在于她所指责的本质，应该虚心加以反省，才是学佛人，甚至一个平常人所应该持的态度，如果认为她是精神病，而断定其话不足取，那是自欺欺人，违反了修学的基本原则。

反省反省再反省

这个事件，引发了我对学佛的基础认识，原来学佛是应该首先自我反省，一再反省，不断的反省。最可怕的事，莫过于反省都不能觉察的错误和毛病，再看一下八十八结使，人随时随地都在做错事，连认识这些错误都不能够。　常常听到有些认真学佛的人说："我从没有做过对不起人的事"，或者说："从未做过害人的事"等。　是的，可能他们没有杀人放火，但是，据我的观察，他们却常常在做对不起人的事，只是自己不知道罢了，尤其是他们的妄语绮语，一刻不停。　有人自己觉得，这些小错无所谓，没有关系，古人说："莫因善小而不为，莫因恶小而为之"，过错就是过错，不因其小而逃脱因果。

看到了别人，自己不免出了一身冷汗，自己一定也是如此，随时在造恶业而不自知，可见一个人想要"诸恶莫作，众善奉行"的话，并不是一件容易的事。　为什么反省不出来自己的毛病？一定是定力不够，智慧缺乏。唉！千头万绪怎么办呢？　*多多反省吧！随时反省吧！仔细的反省吧！*　一旦注意到这个反省的问题，渐渐的产生了恨自己的心情，觉得天下最可恨的人，就是自己。觉得自己一无是处，恨不能一死，以谢天下。

有了这个心理之后，对他人不免原谅多了，我本来是一个很苛求的人，到了这一步，经过一番反省，发现自己原来如此差劲，可是别人却都原谅我了，于是自己也就不太苛求他人，开始能原谅他人了。这样一来，反而觉得日常生活中，不如意的人变少了。　而且每当他人有求于自己的时候，也就不像以往那样斤斤较量，似乎产生了一种对人人弥补的心情。

## 准提法

禅七过后一段时间，老师正式传授了准提法，在这　个法中，观想是很重要的，我每天早晚各练一次，最初　观想不大真切，后来发现，观想父母时，易如弹指，所以　每在修法前，先注视准提菩萨一段时间，后来就容易观　想了。　准提法修了一段时间，到底有多么对，多么不对，　自己也不能分辨，直到有一天，我才明白了以往的问　题，而发现了一点进步。　那天，当我在最后观想到散于虚空时，忽然发现虚　空不大相同了，与以往的虚空区别很大，这次的虚空是　真的虚空，是无边无际无尽的，在这个虚空中，什么都　没有，连边界都没有，大得无尽无限。　回想起来，以往的虚空，『是郊外而已，在那个郊　外的虚空中，还有山有水呢！　佛法真是奇妙，怪不得佛说：“止、止，我法妙难　思”。这些法门，如果没有亲自实验，是不可能从想像中知道的。　修了将近一年的准提法，并没有感到什么益处，有　一天，我却把它派上用场了，并且大获全胜。

那天，我害了急性膀胱炎，因为身体的过敏性，对　于许多药物都产生副作用，所以只吃了一粒药就停了，　要等待次日再去看医生。但是，当晚痛得无法人眠，正　在辗转反侧时，忽然想到了准提法，立刻就睡在床上观　想起来，最后观想心中的准提咒字轮，缩小成」个小明　点，再由头顶出来，散于虚空。　此刻，身体的感受，随着散于虚空而没有了，痛苦　也没有了“，我朦然睡去。　次晨醒来，小便早通，发炎不药而愈。　这次我深深体会了心身的相互关系，当心念寂静时，身体的自然本能恢复，克服了病痛。　不过，准提法对我，也有二个不好的问题存在，当　时不能清楚的发觉，直到以后修了十六观的观日轮法，　才得到答案，留待后面再谈。

## 都市中的半间茅棚

1972年，家中人口简化，只剩下九岁的女儿和我　两人，有一天，煮饭的阿婆也走了，我没有积极找人，反　而觉得方便自在。　标准的一日，就是早上起床，小女儿上学走了，我　先打坐半小时，然后打扫房间烧开水，再去打坐半小时，　起来后就洗衣服（手洗）再坐第三次。　午饭休息后，下午再打坐两次，女儿回来了，晚饭　后一块看电视，我则一面看书，待她睡觉后，我再打坐　一次或两次。　老师说，你这是半筑茅棚的生活嘛！　”　总之，这样持续了一段时间，有一天，在上午打坐　时，发觉自己在下沉，整个体内的气往下沉，好像要断气一样，当时以为自己得了怪病，立刻给老师打电话，　老师说这不是病，而是气住的初步现象，不要理会，快　点去坐，就可以更进一步了。（关于这一点，以后我发　现了疑问，又曾请教过老师。）　但是我心中仍然害怕，因为家中没有别人，万一我　倒下去了，女儿回家岂不吓坏了，最后是不敢再坐了。　许多人以身殉道，我却如此的缺乏魄

力，连得定都　害怕，老师说我身见太重，我这次真正的体会了，的确　身见太重，另一方面也才知道，法财侣地，缺一而不可，　只能怨自己福薄！要加紧修福德资粮才行。

记不得为了什么，老师说再教我个咒子！因为　我早已把大悲咒背得滚瓜烂熟，后来又学了准提咒，所　以我就说不要学了，如果有作用的话，一个就行，如果　没有用的话，再多也没有用，我心中想，佛说一切法，为　度一切心，我只有一心，何用许多法。　平时常持准提咒，梦中有时也在持咒，当梦中遇到　危险事，自己就说快念准提咒呀！后来自己念咒的声　音就把自“己吵醒了。

有一天的半夜，我在黑暗中打坐，不知经过多久，　忽然看见室内的下半截，当时以为眼睛睁开了一半的　关系，就把眼睛再闭了一下，但是室内下半截仍然可　见，而上半部有窗户的部位，反而看不见，我再用力闭　了眼睛，依然可见。　我又开始嘀咕起来，一定是眼睛出了毛病，可能眼　底网膜有问题，因为假如是眼通的话，应该是全部看见　呀！好在当时没有什么痛苦，就糊里糊涂去睡了。

次日，本来要去看眼科，心想先问下老师吧，岂知　老师说有人是有这种情况，这些只是静定中，生理功能　偶遇外光的交互作用而产生，都是属于一种现象罢了。　想一想自己实在缺乏智慧，为什么想不起来金刚　经上的话：”凡所有相，皆是虚妄“呢！可见功夫是成年　累月积起来的，功夫不是空谈，佛理通了，没有功夫配　合也是徒然，有功夫没有佛理和智慧更是危险，幻想一　来，自己随着幻想去玩了，怪不得着魔的人多，而真正　用功的话，没有一位老师指引，不知要兜多少冤枉路。　至此，我深感自己的身见太重，略知一点医理，天　天看病，不是西医就是中医，有时甚至一天看两场病，　细想起来，都是因为放不下身体。　这时候，就好像突然发现自己紧张一样，原来并不自知自己的紧张，现在总算知道了。

自从开始不再看病后，身体反而比以前好起来了。

碰上道家的话

记得是1973年的春天，有一次在夜间睡眠中，忽　被小腹中的胀动感觉惊醒，头一个念头是：糟了，又是　什么怪病来了？紧接着又想，随便吧，不去理它，立刻　空掉一切念头，进入了静定。如此一来，发胀的感觉突　然化为乌有。　定了一会儿功夫，感到周身明热舒畅，隐隐中，体　内有一股暖流，在四肢百骸中流通，产生无比的轻松柔软，美妙难以形容。　次日，我迫不及待的去找老师，当老师看到了我，　忽然目不转睛的对我相起面来，接着问：怎么一回事？　你的面色透出了阳气？　更奇怪的是，当我刚告诉老师昨天的情形时，才说

了两句话，老师马上接着替我说出了一切经过，不免使　我大吃一惊，就说：怪不得人家说老师有神通，原来己　经知道了。　老师哼了一声说：这还用得着神通吗？老师一面　说，一面从书架上抽了一本书递给我，嘱我回去好好仔　细的看，老师又说：你这个现象，类似道家的炼精化气　功夫，以后身体会转好了。

这一本书就是道家南宗的悟真篇，是用阴阳五行　注解的，因为我对阴阳五行之学，已有十几年的爱好，　所以老师认为，现在己经可以看这本书了。　这一次，我更深切了解了老师的教化，『要学生一　开口，他立刻知道学生的境界，甚至不必开口，只要对　学生看上两眼，你也就休想瞒得过他。

不仅如此，老师对于学人，完全是因人施教，绝不　是只用一种尺寸的衣服给大家穿的。说到这里，想起　一位美国回台参学的方君，曾对我说，他们在美国学的　禅宗，法师（日本人）对大家所教的方法，统统一样，所　以对于任何问题，同参道友的答复也都是完全一样的，　可是，他发现老师门下的学人，却各人不同，真是奇妙。　当时我回答他说：佛说八万四千法门，是因众生业　力不同，得度的方法自然有异，修行的方法更不尽相　同，如果一个方法就行了，佛又何必多嘴费事，说了八　万四千之多呢？　后来老师知道了方君的感叹，也玩笑的说："这正　是我另一门风啊！"　这句话虽然是开玩笑说的，我们却知道是真实不　虚的。

再说悟真篇这本书，经过仔细的阅读，我发现，如　果没有阴阳五行的了解的话，很易发生误解。这本书　中提到了姹女，黄婆做媒等，有一个朋友看了说：这是　道家的黄色文章。”　他的评语，真令人啼笑皆非，我对他说：这些只是　一个比喻，说明炼丹，所谓阴阳交媾，『是体内的阴阳，　并不是男人女人，而且，阴阳相合最基本的是无念，因　为五行八卦皆归土，所以用土来代表无念，而土是黄色　为代表，所以称为黄婆，透过了黄婆，体内阴阳才能结　合，也就是透过了无念，体内阴阳才能结丹的意思。　虽然我向他解说了很久，他仍是不信，一口咬定这　是古老黄色的色情文字，我也无可奈何。　悟真篇是正统道家丹道之学，属于南宗’，本篇的外　集这一部分，实际上已经排除了道家一贯的寓言法象，　而进入了禅宗的心法。

所以，尽管丹道修了炼精化气，炼气化神，最后到　了炼神还虚的境界，也都是功夫之境界，如果心地法门　没有通达，就如禅宗所说的见地不彻的话，都没有究　竟。　就像吕祖一样，虽然可以长生久视，到底仍是时间　的问题，一秒钟是时间，亿万年也是时间，仍然在时间　范围之中，没有超越时间，难怪黄龙禅师骂他为守尸　鬼，只是执着一个“有”，吕祖的真正解脱，却是禅宗的　心法范围。

道家先从炼身人手，正统的道家，最后仍要解决心的问题才行，就像悟真篇外篇所包括的。禅宗的顿悟，是一下子先解决心的问题，再慢慢解决身的问题。细想自己，只不过是一个平庸的中下根器，既不能言下顿悟，『好慢慢的去修了。禅宗所重视的，是智慧的解脱，这个智慧的解脱，一方面是最后的大彻大悟，一方面是随时随地的小型智慧解脱，也可以说，任何境界，都需要智慧的见地才行。老师常嘱大家，多看佛经，启发智慧，见地不正是最危险的。许多人开始时，都很不错，日久或者不自觉的增上慢心来了，得少为足，自以为已经行了，渐渐的就偏到一边去了，而不自知，也就是临济祖师所说的，正中之偏，这多半是因为贡高我慢，不能或不愿吸收任何人的指引的原故，这也是题外之话，作为自己的警惕。

我看宝积

谈到了佛经，又引出了我的一段回忆，有一次老师要准备一些资料，把宝积经交我带回去，将其中的一部分，写出摘要。对于这一工作，我认为易如反掌，有个半天就解决不，因为我虽不能过目成诵，但却可一目十行，平时看书很快，慢的时候，一行一行的看，快的时候，一页一页的看，扫到了重要点，再回头细看一下。我这个毛病，一来因为是急脾气，二来因为个性马虎，三来因为看书的兴趣太广，看多了，难免养成这个习惯。翻开了宝积经，先走马观花一遍，再逐字看一遍，居然无法下笔。又仔细的看一遍，又一遍，仍然无法成文。再看了多少遍，觉得想要摘要，实在不可能，这时，不由得出了一身冷汗。

起初认为自己能力不够，再仔细的看几遍，才发现了一个真相，原来佛经已是浓缩到顶点了，其中没有什么字句是可以省略的，也可以说，它的本身就是摘要了。难道老师不知道吗？为什么叫我作摘要？如果写出这本书及某一段的主旨，是可以的，如果要摘要，则不可能。后来我突然明白了，老师深知我一目十行的读书毛病，要提醒我，不能用走马观花的方法，去看经典，这个善巧方便真是有效啊！如果直截了当告诉我，可能我还改不了这个毛病，说不定不理那一套。事实上，对于老师的话，我常会不以为然，因为年纪的关系，有些社会经验，时常先人为主，染污太重，结果就是障道，使我们兜圈子。宝积经的一棒子，是老师的苦心，这一棒子，不久就在十六观经上，使我得了些益处。

观日轮

1973年的秋天，老师在奇岩精舍讲观无量寿佛经，这是净土宗的重要三经之一，因为那里是个私人道场，听讲的人数有限，幸亏后来就把记录在人文世界上发表了。由于我从未听过此经，又深知自己

看书的毛病，所以当记录发表后，我就很仔细的读了几遍不然后又对照原经再仔细的看过，于是，马上练习观日轮法。

因为修准提法的关系，所以观想日轮，很容易的就成功了，接着一连几天的试验，发觉修观日轮法，比修准提法自在轻松而圆满，尤其在临入睡时修日轮观，更觉效果奇妙。这时并发现，在以往的准提法中，散于虚空后，常有一种不安全感，好像回不来了一样。我这种感受，当时并不太明显，而系在观日轮法后，因为有一种比较的关系，才体会到的。也就是说，由于日轮观给我一种安全妥贴的感受，才发现准提法给我的不安全感。

我将这个感受告诉老师后，老师就笑了，说："对你们来说，修准提法是越级修行，你们程度不到，所以才会如此。" 我说："既然如此，老师何必叫我们越级修行呢？" 我心中想，大概是看我们这些老弱残兵可伶，恨不得褙大家过河，所以把一切法门都教了。 "可是，"老师又说："虽是越级修行，仍是有好处的。" 当然啦！我心中想，至少日轮观就很方便了。 不过，我不喜欢越级修行，后来爽性改修日轮观。 · 「 因为修日轮观，便我对净土修法有了多一些了解， 修净土是要持名念佛，达到一心不乱，临终才能往生。 可是达到一心不乱是一件大事情，并不简单容易，如果修了日轮观，藉着太阳的光，引发了自身的自性之光， 就容易达到一心不乱了。

况且，阿弥陀包含了无量光的意思，光是本体自然功能所生，藉日轮引发了自性之光，才能够与阿弥陀佛的常寂光接流而往生。继续修十六观，西方三圣刹那间观想现前，临终自然前来接引，往往就成功了，可见修十六观是非常重要的事。

佛光禅七

1974年甲寅旧历年底，老师在佛光山大悲殿，主持了禅七。当我刚进入大悲殿的时候，面对着高大慈悲的观世音，心中充满了感动。大悲殿地方大，参加的人又多，心中的恭敬和严肃，再超过了平常时候，在大众行香的时候，衣服甩动的呼呼声，使人放下了一切尘缘。

因为多年风湿的关系，我只能坐在很软的垫子上，而当时大家所坐的却是一个小塌塌米，所以，最初的几天我不断的在调整坐垫，有时把鞋子垫在下面，有时又用衣服塞住，在邻座的眼中大概我折腾得不轻。大约是第四天的下午，午间休息后，照例回到大悲殿入座，发现座上有一个大软垫子，隔邻的一位同参比丘尼告诉我，因见我坐不安稳，所以带一个软垫子给我用。当时内心一阵高兴，一阵感动，又是一阵惭愧，很直觉的想，有了这个垫子，真应该得定，才不辜负她的好意啊。连忙排除了心中的妄念，就上座了，果然很舒服自在，坐了没有多久，忽然

感到小腹下有一股气，往上面冲来，抵住了心口，使我不自主的哭了起来，好像是哭的开关被气冲开了而造成。

这时，老师下座走了过来，站在我面前慢慢的说："不要忍，不要忍。"过了一下，又把手放在我的头顶上说："现在放下就到了。"我听了这话，就把气往下一沉，立刻像盒子合上了盖子一样的，就不动了。这一次，我坐了差不多三小时的样子，外面的一切，都是清清楚楚的，但是与我毫不相干，不知何时，我面前的黑板倒下来了，咕咚一声，但是，也与我无关，我只是听到了而已。

后来有人赞扬我，说泰山崩于前而不改色，不错，如果泰山在那个时候崩了，我一定面不改色，如果在其他的时候崩了，我仍然会被吓成半死。由此可见，泰山崩于前而不改色，也是功夫境界，并不是纯粹心理的作用，能够达到随时随地面不改色，才真是圣人的境界，偶而几个钟头是不算数的，何况泰山并没有真的崩于前呢！

逆流

从佛光山回来，每天加紧修定，有些废食忘寝的样子，过了些时，开始觉得不对劲了。最初的现象是不喜欢打坐了，接着就对学佛的这一套讨厌起来，觉得学佛的圈子中，贪嗔痴比普通人还厉害，甚至于对老师，也觉得他天天度众生，很不顺眼的烦起来了。到了这个情形，我忽然发现，可能是临死的前奏，·因为在大乘要道密集，辨死相的一段中，谈到人在死前的一段时间，会忽然一反平日的生活习性，于是我就再去请教老师。

幸亏老师告诉我，这是自己把弦转得太紧了，过度的用功，逼得自己都受不了啦，应该立刻放下，赶快调心，打牌也好，跳舞也行，与不学佛的人一块玩玩，调整一下心身的紧张。过了几天，果然好了，我才了解调心确实是一个大技巧，修行不会调心，早晚会出问题。难怪许多修行人，给人一种吊儿郎当的印象，这事曾经很使我怀疑，因为我觉得修行人应该不苟言笑，道貌岸然才对，其实，那是理学家的面貌，不是讲求智慧解脱的禅宗作风。

也难怪楼子和尚在花街柳巷闻情歌而悟道，当时的一个出家人，何必走过花街柳巷呢，一定有很多人责骂他放荡不羁吧！如此看来，一个修行人，只有自己才知道是在干什麼，一个真正的行者，花街柳巷也好，圣地也好，对他又有什么区别呢？顽皮嬉闹作风的人，内心也许恭敬严谨，道貌岸然的外表，也可能有花红柳绿的内在。

难怪六祖说："吾之所见，常见自心过愆，不见他人是非好恶。"这真是修行人的基本守则啊！

像六祖的伟大，当时仍有人恨他，欲置之于死，只不过我们未在其时，对当时的争夺迫害，不能细数而已。但是六祖终于成为六祖，他不是因他人的赞美才成功的，别人的毁谤也阻止不了他成为一个大丈夫，只有时间才能证明一切。

所以，以外表来判断一个修行人，是很危险的，以一个凡夫的立场，加以世俗的推断，更是不智。度过了这一段逆流，一切渐趋平稳，再回顾一下过去，就像一列火车，经过了一番挂钩、摇摆、冲撞后，终于驶人了轨道，那种心境是妥贴稳定的，好像一切的喜怒哀乐，都成为昨日黄花了。

＊＊泰山与我

佛光山的一幕，常在脑海中出现，主要的是有一个问题。当我好像定在那里的时候，一切外境虽与我无关，但是外境是外境，我是我，这是两个单位，如果这两个单位并行存在，岂不是两个世界吗？在这个体验之前，一个人本来是生活在一个世界中，现在反而变成了两个世界，真是使人莫名其妙。

在泰山崩于前无动于衷这件事上说，泰山是一个崩的世界，自己是在一个无动于衷的世界，我虽无动于衷，泰山仍然在崩，我无法影响泰山。

如果泰山崩了，把我压死了，我的无动于衷的世界还存在吗？如何的存在呢？这些问题，好像绕口令一样，纠缠不清。

富贵充满

这一年来，在看经方面花了不少时间，过去从未看过华严经，原因也是性急，一看那么一大堆，不能一口气读完，就有点懒于开页。佛光山回来不久，友人徐君送了我两部华严，为了答谢他的情谊，就打开来看，可见天下事都离不开缘字，连一本书，一个坐墊，都是有它不可见的因缘和因果，所以起心动念之间，不可不如履薄冰，常持正念。

话说，有一天晚上，夜阑人静，下座抬头看见书架上的华严经，不免顺手抽出来看。这一看非同小可，随着经文的进展，但觉心量逐渐扩大、扩大，好像进入了无穷尽的弥勒宝阁，内心有不可言喻的充满，甚至有要胀破的感觉。

难怪有人说：“不读华严，不知佛家之富贵，”现在对我而言，还要加上一句！“读了华严，才知道自己的富贵。》当时内心的感受，也只能用世俗的富贵来形容了。

事实上，后来我真的感觉富贵，有一次我忽然觉得可以比美子路，因为”衣敝袍，与衣狐貉者立，而不耻者。“除了子路以外，还有一个我。在子路来说，因为”不忮不求“，在我来说，因为内心富贵的感觉，有人是身外的富贵，有人是身内的富贵，内外有异，富贵则同。

也许这就是永嘉禅师所说：”穷释子，口称贫，实是身贫道不贫。“每人都有一个无价珍在内，当你明白这不是虚假的时候，自然会感到富贵。

六祖曾对五祖说：”弟子自心常生智慧“，我却要说：弟子自心常生充满。

光明的玻璃窗

我家住的房子，客厅前面对着大街，面对街的一面，有一大排玻璃窗，装着磨砂破璃，我常坐在客厅的大竹沙发上，面对着窗户。当室内灯熄的时候，街上路灯的光，照在玻璃窗上，倒影呈现在沙发前的大长茶几玻璃板中，一片光明的倒影。

我盘腿坐在竹沙发上，面对着这一片光明，非常自在。1975年初冬的一天，晚饭后，小女儿和母亲，像平常一样，都在客厅看电视，我也在那个老位置上，盘腿而坐，随便看着电视。这时，电灯都在亮着，忽然间，自己融化在光明之中，接着，身心都消失了。

称它为消失了，似乎也不大对，一切没有消失；也许像是火熄了以后的，一堆热灰，任何东西进去，就会再燃烧起来（这只是形容）。时间没有太久，醒来了一切照旧，老小正在说说笑笑的看电视，又成为两个世界了，我仍在金光的世界中。

胃肠的故事

1976年的春天，我搬了一次家，接着儿女从国外回台，整个的夏天，忙着吃喝玩乐。夏去秋来，家中恢复了平静，我又忙着收拾旧河山，恢复了打坐，以打坐为每天的要务。经过数月的动荡生活，一旦安定下来，又是一种新的稳定局面。

几天以后，开始大量的排泄废物，最初是一天　”次，接着变成一天三、四次，有一天，每当打坐起来，会排泄，不但次数多，数量也多。　“连续几天以后，使我有些疑心起来，肚子里怎会那么多废物呢？会不会把肠子也排泄出来呢？幸亏现在的身见不像以往那么重了，如果是以前的话老早去看医生了。　。

真是不可思议，过了一周的样子，一切渐渐恢复正常，这时的肚子

扁了进去，差不多贴住了脊椎骨，肠子中真的一无所有了，可能肠子也像装香肠的肠衣一样了。这时，神清气爽极了，连关节疼也没有了，大有飞起来的滋味。原来道家所说的：”若要长生，胃里常空。若要不死，肠里无屎。“也是功夫的境界，如果功夫不·到，勉强不吃东西，就会胃溃疡，而且想保持肠子空，无奈那些废物不排出来，也是没有办法。

篮球赛

1977年的上半年，为了偿还文字债，每天忙于案头之上，根本没有时间打坐，外加家中人口增添，生活复杂了很多，随缘行去，每天都是精力透支，老早以为　会不支而病倒，结果颇为出我意料，精神还充沛得很，也算是奇特的情形。

夏天，台北举办了国际女子篮球邀请赛，有一天陪友人去看球赛，五点三刻就进球场了，六点开始比赛，球场人满，水泄不通。开始比赛的十分钟，我已经支持不住了，被场中的热浪和汗臭冲着，开始头晕，并且呼吸也困难起来了。当时决定，半场赛完一定要出去，继之又想，这么多人都受得了，为什么我不能呢？如果我走掉，剩下友人一个人，那是多么的煞风景啊！

心中交战了一会儿，忽然想到，定力到那儿去了呀？真是蠢才，可见行住坐卧都在定中，是很不容易的事，一个人在世俗中混，一不小心就会被环境所转了。

向球场中注视了一下，那里光线很亮，似乎像扭了一下开关一样，我与光明打成一片。球赛在继续着，一共赛了三场，我也随众鼓掌叫好，也吃了茶叶蛋，喝了牛奶，但是我一直住在光明中，顺利看完了球赛，到十一点结束，没有呼吸困难，没有什么疲倦，这五个小时，比开始的十分钟还短。

谁开悟了

许多人对于老师门下究竟有没有人开悟，有多少人开悟一类的事，发生兴趣。 - 对于这个问题，老师常说，多年以来，他的豆腐印章，并没有批准任何人；也就。是说，没有一个人开悟。这使我想到黄龙南的三关，在当时的丛林中，是没有人过关的。后来有人询问黄龙南，他却说，已经过关的人，扬长而去，那里还管能否过关的问题呢？

所以，老师所说的没有人开悟这句话，却不能否定”已经开悟的人（如果有的话）。五祖看到了六祖写在墙上的偈子，连忙擦掉说：“亦未见性”，后来偷偷摸摸的去接引六祖，可见学佛学道的门中，众生的妒忌太强了，如果老师门下真有人开，悟的话，老师恐怕也会学五祖说：“亦未见性”，或者说：“没有开悟”吧。参禅学佛，目的是自悟，别人开悟没

有，与自己何涉？只有一般佛油子，一天东奔西走，到处打听消息，j谁的功夫如何，谁的见地又如何，如果他能把时间和精神，用于自己修习求证，恐怕已在为禅宗的七祖了。

老师撒出来一大堆，是真珠，是假珠，任君自选。不异旧时人，但异旧时行履处。

剩话

一篇流水帐，本来已经结束，也交老师看过了。9月底的某一天，在老师办公室，谈完了翻译稿的一些问题后，老师忽然对我开示：又再提出智慧解脱才是最上乘的根本。老师说，鸠师翻译的心经，虽然是了不起，但是“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色。”之后，鸠师扼要翻译成“受想行识，亦复如是。”这个翻译法，究竟是功是过，实在难说。

因为：“受不异空，空不异受，受即是空，空即是受。”等等，却被轻易的忽略了。譬如说，你（指我而言）盘腿坐在那里，觉得空，觉得定，觉得无念，觉得身体。。。。。。都是“受”。要基本去体会“受不异空，空不异受，受即是空，空即是受。以及 想不异空。。。。。。行不异空。。。。。。识不异空。。。。。。要彻底明了这一切都是空，空也都是它们，虽是它们，也都是空。

真正体会认清了这个，常住于这个，是妄念也是它，是身体也是它，是空是有，又有何障碍？。。。。。。

老师此时此地此话，像一阵狂风，突然揭开了马戏团的帐蓬，里面的秘密全部呈现无遗。我仍在座上盘着腿，日月星辰，宇宙山河，忽然尽在掌握之中，我身虽有而无，大自在是”受“即”空“，管它呢？南辰北斗随意攀折，天内天外任我遨游。（好看！好看！悟了吗？） 。

学佛十年佛在眼前

学佛的人都听说过一句话，学佛一年、佛在眼前，学 佛两年、佛在大殿，学佛三年、佛在天边。 。” 初学佛的人，尤其是禅宗，认为忽然开悟就成功了，故而说佛在眼前。岂知学了更长一些时日，自己仍是黑漆桶一个，不免感觉到此事并非那么简单，故而说佛在大殿。等到学了三年，时间更长了，知道的也更多了，此时方才明白，学佛乃大丈夫事，非帝王将相所能为，如要成功，必须先消掉以往生生世世的恶业，还要随时修功德、修智慧，行人所不能行，忍人所不能忍。那种情况就好像一个债台高筑的人，忽然发愿要建立宫殿，自己做皇帝以救助天下子民，那么此人必先任劳任怨赚钱还清旧债，再积存余资筹建宫殿。而且在这个过程中，还须用高尚步伐，学习一切学识，充实自己，

还要随时助人行善，以获大众的支持，试问此人距离成功，不是比天边还遥远吗？

话又说回来了，既经明白了这些道理，说一尺不如行一寸，一切的一切都在日常的心念和行为上开始，在一举一动中磨炼自己，在日常生活中修养自己。这些都是眼前事，无怪古人说佛法在世间，不离世间修，欲要打坐成佛，等于磨砖作镜，那是不可能的，这些都是学习了十年，才真正领悟出来的，所以说学佛十年，佛又在眼前了，眼前任何事都是佛事，能把握住生活中的各样事，就像佛在眼前一样，才是修行之道。

花了十几年的时间，稍悟此理，对生活中的拂逆，也逐渐能稍稍减少怨尤。不过，这并不是很容易的事，稍一不慎，就又落人被环境左右的漩涡中了，等到觉醒回头，却是又多转一大段路程了。牙眼之报我一向的个性是，以牙还牙，以眼还眼。年轻的时候，自认这种作风，才算有胆量、有气魄，不能窝窝囊囊的随便任人拉倒算数。凡是认输的，原谅人的，都算是胆小鬼，怕事而已。自己命都可以不要，决不能作个窝囊废。等到涉入了一些佛学的知识，才知道要以德报怨，要原谅他人的错误。遇到蛮不讲理之辈，不予计较不说，还要心生慈悲，同情他的愚昧无知。结果横遭羞辱后，反而不采取任何行动，称之为忍辱波罗密。

试想，要得到这个波罗密不比登天还难吗？孔老夫子的以直报怨，已经是万分困难了，现在还要更上层楼，以德报怨，学佛中光是这一条，就把人折磨惨了。有一个人，糊里糊涂的行为，给老师搞了一身的麻烦。我从未见过老师如此发火，那一回，真够火辣，大家都不能原谅这位老兄，不该害老师到这种田地。我们一致认为，此人叫做不可救药，从今以后老师应该不会理他了，爽快的说，应该不要理他了，以免遭受更多的困扰。

那一次，连我们旁观的人，都决心以后以少理此君。为妙。岂知，过了一段时间，他来找老师帮忙，老师照旧帮忙不误。但是，我的是非分别之心，却令我心中不太愉快。老实说，我连以直报怨尚且办不到，如何能以德报怨？不但作不到，连看到了别人如此，心中都难平坦，总觉得太便宜那个家伙了。这次之后，我常常检讨自己的心念，如果此人害了我，我知道自己决不可能以德报怨。·但是退而求其次，我会不会以直报怨？如果此人遭受冤曲，我是主持正义呢，抑是袖手旁观，任其倒霉？如系采取后者行动，则虽非以牙还牙，但仍是幸灾乐祸，比以牙还牙好不了多少。

如挺身相救，自己并不作任何牺牲，那也只能算是以直报怨的范围，自己多半也是作不到，就算勉强受良心的驱使作到了，心中也会另有两种波浪：一个波浪是，自觉自己以德报怨，沾沾自喜。“一个波浪

是，仍有些不平之气，便宜了那家伙。光是这两个波浪起伏，就把这个以直报怨的美德，又添加了无数的嗔痴慢，附带还造许多不少的恶业。所以说，难啊！

幸亏自己的记性很不好，以往有些对自己不太好的人与事，不大容易牢记不忘。所谓君子报仇十年不晚的这句话，对我所产生的作用也不大，因为我非君子，再大的仇恨，熬不到十年就忘记了，如果自己记忆力很强的话，二定是记仇记怨，整天忙得不亦乐乎了。想到这里，真觉不寒而颤。

不辩的解脱

为了在平常事务处理中磨炼自己，也就不自觉的，常常留意老师处理事情的方法。世上的人，包括我自己在内，一般的想法是，不能让他人对自己有所误解。事前的防范自然不在话下，万一不幸，被别人错怪了，或误会了，则必定千方百计去解说分辩，务求水落百出，使有罪者无所遁形。我的这种脾气尤其利害，是非更绝对分明。

是非分明也不算错事，但为了一些小事去斤斤较量，涵养和气度都有问题了。如站在修学的立场上来说，离忍辱更差十万八千里。对于这一点，我在某一天看到老师处理一件事的经过，才有所明了。那一次涉及老师与另外一个团体。有人送老师一包食物之类，老师就转送给另一团体，因为把礼物送去的这个人，不知为何而表达错了，反使受礼这方对老师误会，认为老师作事莫名其妙。此事恰好被我当场目睹，不免去问老师，方才知道真相。

但是老师却嘱咐我，千万不可再去向人解释，因为一经解释，难免又使人对中间人误解，再横生许多事端，不如就此拉倒，就让他们认为我（老师）莫名其妙，也没有什么关系。这使我想到丛林守则中的一句：”是非以不辩为解脱“。这句话人人会说，轮到现实生活，个个都要分辩清楚，谁都忘了解脱。

我经历了老师这次事件，对于人我是非的分别心，才开始稍能体会，尽力往淡处想。有一次与老师闲话时，偶然说到作人作事的难处，老师立刻说：”判断一件事该作不该作非常简单，如果做一桩事，对大家有益，无人受害，那是最好的事。如果对一个人有损，则要看是对谁有损，对自己有损，对他人都有益，也可以作。如果对他人有损，对自己有益，则不可做。能照此原则去判断，就很容易明白什么事可以做，什么事不能做了。老师所教导的，步步都是修持。

婆婆妈妈

认识老师相当时后，会感觉到他婆婆妈妈的厉害。有一次，看见老

师在办公室跟一个来工读的大学生说话。老师给他工作的一部，是维持办公室的整洁。那天老师正在教他洗茶杯，老师对一切事的标准都很高，在清洁方面更是严格。这位同学洗了两个玻璃杯，拿来给老师看，大概自以为很努力洗了，应该可以及格。哪知老师看见就笑了，然后举起洗过的杯子，对着窗户的光给这位同学看，杯子口边缘上还隐约的看到唇印污垢。这位同学不禁有些脸红，老师则很和蔼的对他说：大概你在家中没有作过家事吧！不要看这个洗茶杯的小事，关系却很大，每人都对着杯子口喝水，前人的口水没有洗干净，再给他人用是很不卫生的。再说杯子拿出来就代表了我们作事的水准，虽小事也要认真，必定要用洗洁精内外洗净才行。既然在这里工作，一切都不能马虎，每桩事不论大小，都要做好才是脚踏实地。

我们在旁边也听了这番话，当然承认老师是对的，但总有些觉得，老师事情那么多，大事已经忙不过来了，这些婆婆妈妈的事，仍要占据时间，实在有些大可不必。岂知到了十方书院后期时代，老师的这个婆婆妈妈作风，更加发扬光大起来。十方的这一批专门修持的学生们，三天两天就会被集合起来去听老师训话。有时真属于鸡毛蒜皮的事，老师也能骂上两小时，我偶而遇上这种机会，也会参加旁听，老师就这样常常的骂，也许是对大家，也许是对学生，总之，是长期不断的责备大家的错，或个人的误差，如此这般的天天骂个不休。

那一次，我又坐在那里旁听老师对同学的责骂，很久很久，突然我的眼泪迸出来了，老师一而再，再而三的骂，我忽然发现那些也正是自己的错误毛病啊！为什么平常不能觉察？为什么要等老师骂了这么多次才会忽然发现？果然老师的骂是大有道理的，问题是骂了这么多，究竟大家能明白多少。难怪从前慈明禅师，对他的学生们不太讲佛法，相反的，整天都在骂人，骂些芝麻绿豆的琐事。学子们也只好听着，岂不知有人就在禅师的责骂中忽然开悟了。这桩公案的道理始终未能体会，但是当我听老师对大家的责骂而流泪时，虽然没有开悟，但却突然发现了自己根深蒂固的潜在错误观念和习气。这些结使牢不可破，极难发觉，如今却被老师不断的责骂而发掘出来了，可见修行之难，如果连自己错误都不能发现，又如何能改过呢！

当我写此文时，老师已离台远走国外，老师近几年对学子的骂训已成绝响，今后的病根挖掘工作，只有仰仗自力了。唉，我们的福气真薄啊！

曹溪路险

看过西游记的人，都会记得，有一章的开始，作者诗词中有这么一句：“曹溪路险，鹫岭云深，此去故人音杳”。有一次，老师也慨叹的引述了这一句话。

曹溪是六祖的道场，而六祖是禅宗顿悟法门的辉煌代表。六祖门下出了许多人才，要学禅的人，就是要走曹溪之路。但此路可不简单，此去渺无人烟，路上连个行人都碰不到，只有你孤零零的一个人。换言之，路走对没有？是否走到了岔路？连个问路的人都没有，那种孤单寂寞，真不是一般人所可想像的。可是，自己并不太有这种感受，可能的原因有二：其一，严格的说，自己没资格说是修习禅宗，不算真正走上曹溪之路，而在我的所谓这条路上，熙熙攘攘的人正多着呢　　其二，多年来与老师同处台北一城，有问题时可以找老师请教，因此方便多了，故而没有渺无人烟之感。

但是旧金山的何君，以及另外几人，都深受渺无人烟之苦，据他们告诉我，几年前对禅宗发生兴趣，自己看了许多书籍经典，努力自修练习，问题层出不穷，无法解决。在美国东西两岸请教过不少颇负盛名的善知识，包括出家在家，但是问题迄未得到解答，痛苦莫名，深深体会到曹溪路险，此去故人音杳之苦，幸亏他后来买到了习禅录影这本书，大喜过望，曹溪路上有人了，在他的前面带路，那就是南老师。

现在老师已离台一年多了，许多熟人见面，都是不禁抱怨着老师走后的孤零零滋味，像是无助的孤儿，虽然明知应该自立，但都在后悔从前老师在台时，为什么自己不努力。总之，大家都开始体会了那渺无人烟的滋味了。

永远的微笑

我生长在北方，是在一个非常旧式的家庭中长大，我幼年时期所受的家教，是喜怒不形于色。尤其是女孩子，要永远保持着平静无动于衷的模样，当着人不能哭，更不能笑。这个习惯养成后，成了我日后的大麻烦，因为随着时代的进步，社会的开放，笑脸迎人是人际关系中很重要的，也是必须的。可是我却不会，有一次在同一办公室工作的一位美国律师，居然问我会不会笑。

那次给我的刺激很大，我才开始自我注意，发现自己表情的确太严肃了。自那次起，我也常常注意其他人的表情，发现许多人与我不相上下，有些人更是晚娘面孔。我不知道自己是不是晚娘面孔，但绝对是冰冷的面孔。于是，我就开始练习，练习笑脸迎人，但是太难了，稍一不留意，脸又绷起来了。

认识老师久而久之，发觉老师永远是笑容满面，从没有人见过他皱眉头，或者不高兴。甚至在处理极麻烦的事情时，仍是安详愉悦的样子，就连他骂人的时候，也没有半丝怒容或愁容，只是严肃而已。每逢新年元旦大家团拜的日子，老师从早到晚，面不改色，总是在微笑中。我发现这个木事很不简单，因为我是有过一番痛苦磨练的，许多人要学

也学不成。终于有一天，有人来问老师了。“老师，你为什么会永远在微笑，我们为什么学不会？”老师回答说：“如果你学不会笑，只好先学咧嘴！”大家都笑了，以为老师在开玩笑，老师立即又说：“是真的啊！你们回去对着镜子咧嘴吧！每天练习，多练习，日久就会了。”

果真，有人就练习对镜咧嘴了，成效有多少，只好说如人饮水，冷暖自知。不过，后来我发现，如果缺乏内在无尽的慈悲喜舍，那个笑就很难持续成永远，因为后援没有了，也难怪很少人能学得会了。

逆流而上

佛学上有一个常见的名词：随缘。　顾名思义，那是一切事不必强求，都要随缘。在作任何一件事时，如遇障碍，或有人反对，那算作无缘，或者是因缘未到，那就以后再说吧。这有点像老生常谈的，所谓水不到渠不成。等到万事凑巧，因缘聚会，则一蹴即就，事情自然成功。这种情况下成功的人，可称为时势造英雄。

自从我也学会了这两个字，对一切努力以赴的事，也就不太介意其成败得失，一切都随遇而安了。这样一来，心中的压力自然减少，如果不成功的话，只能怪缘未到。对于一切都放下，要专门修持的人而言，这是很好的，因为能戒除贪心，得失不放在心上，心情保持平静无波。

十多年前，我曾经动念要完成一件事，但我拖了多少年都未成功，原因是随缘。由于许多问题不能克服，人的问题，时间的问题，只好抱着随其自然发展的态度。直到有一天，我与老师又谈这件事时，最后我说：随缘吧！但是老师却一反平常而说：要想作事是不能随缘的，只有逆流而上才会成功！

这一棒把我敲醒了，我回去不断参究了好些时候。是的，一个人不去克服环境，制造成功因素，只等在那里去随缘，任何事也难办成。道家不是说顺为凡，逆为仙吗！要想成佛成圣，也是逆流而上，将不可能的变为可能的，这是英雄造时势！自此，我也就积极起来，每逢在工作中遇到困难，我都提醒自己老师所说的这句话，逆流而上，甚至在极困扰的人事障碍下，有一次，连老师也说，那你就暂时停下来，不要作了，将来再说吧，我却说：老师，你不是说应该逆流而上吗，我看还是设法忍耐克服问题吧。

事情终于成功了，若不是老师提醒的逆流而上，恐怕这件事要到驴年才能办成。

入佛入魔

环视老师所接触的人，或者应该说，来接触老师的人，渐渐看多

了，使人既惊又怕。有教无类固然是老师的教化，但至少这些学子也是来向老师学习的，基本上有求学之心。可是有些人根本不是来求什么学问的，他们只是来找老师解决他们的困难，有些则是找老师吹牛，有些更是千奇百怪的花招来耍。

最初总以为，学佛的都是好人，接近老师的都是好人，后来看见种种牛魔蛇神，怎不胆颤心惊，当然更不免奇怪，老师这样的好人，为什么还跟这些人周旋？甚至有时还跟这些人谈笑风生呢！看穿了我们的心思，老师说话了：你们呀！是吃两碗饭长大的！那是说，娘家一碗，婆家一碗，反正其他世事都不清楚就是了

听了老师的话，心中颇不服气，自觉在世界上游荡了几十年，走了不少地方，见过不少人，怎么能说只吃两碗饭呢！其实，那是真的，我所见的，所接触的，都不外乎娘家及婆家这两类的人，因为，除了这两类阶层的人外，我们也不会与其他阶层的人交往，所以说，被老师说对了。甚至在我们学佛的路上，也只是捡清净、干净的人堆中走，绝不与污垢为伍。老师说，修到再好，也只能入佛，不能入魔。

再观察老师的作风，正派的、清净的人事往来，自不在话下，但是歪魔邪道的人物，他照样来者不拒，绝不因外界不了解及毁谤而有所改变，逐渐的，有些邪魔外道的人也转变了。佛经上说，佛魔不二，一念之差佛即成魔，一念之差魔即成佛，但是真能人佛又能人魔者，如果不通达一切法，如果没有佛的人万四千法门，那是绝对办不到的。老师是既可入佛，又可入魔的老师。

往生练习

王阳明为了体验死的感觉，曾经作过模拟死亡，入棺作死的体会。死亡是人生大事，一般人是无法控制的，死如何降临到自身，当时的情况又如何，也是人生极难预料的。学佛的人是要了生死，从生死中解脱。

既然来到世间，生已成为事实，但未来的死，要设法在掌握中才行。净土宗大师印光和尚，在一生的修持生涯中，把一个很大的“死”字，挂在屋中，朝夕相对。此生首先所要了的，是死的问题。净土宗的宗旨，是以念佛为法门，于临终时往生西方净土，这是以自己的愿力，加以平时修持，并求佛力帮助，才可能达到的。

在老师的教化中，本来融合了各宗派，净土法门自然也不例外，随时都在老师的讲解教授之中。“有禅有净土，犹如带角虎”，这是祖师们的话。自从老师远走他乡，我心中把学佛的事，经过一番调整，年龄、身体、环境，各种条件，应该以净土法门为重了，所谓“无禅有净土，万

修万人去。”

以往我对念佛法门并不相应，但真正去努力，外加时间因素，外缘的改变，倒也渐渐可以进人一些状况。有一天在印光文集中读到一句话：学道人应随时作死想，这句话立刻给我很大的启发，至少，我应该练习一下临终的修持，如何能心不颠倒，如何能与阿弥陀的光相连接。我不知道王阳明是否要往生净土，他的实验，也许仅是自己对死亡到来的感受。但我的实验目标，与王阳明是不同的，我是练习如何使生命转入另一个境界，加速学佛的成功。

一天的夜里，极感身体不适，心脏乱跳，呼吸困难。我忽然想到，临终四大分散大概如此，反正人都有这一天，爽性假定这就是临终的一刻。阿弥陀佛佛号录音带就在床边案上，立刻打开助念，我自己也躺看不动，假想现在就要往生西方，心中观想西方三圣，殷切祈求同来接引。又观想西方的光明净土，自己就在那莲花中。而此刻人世界一切物与情，都与我了不相干，连自己的色身也不要了，假想自己从头顶上出来，与阿弥陀的光明融合，但愿快快往生。我一直在听佛号，心念佛号，及观想光明净土中。就这样一直到次晨，不知道何时佛号停止，也不知道佛号是否停了，但是并没有睡着，当然也没有西方三圣来显现。第二天，一切都感觉很好，也不一定是色身的好，似乎经历了一番境界，也许是置于死地而后生的感受，也许是经历了真心放下的解脱感，总之，是很自在逍遥的味道。此事过后，我觉得应该经常练习，事实上这应该就是修持所必须作的。但是，事情却没有那么简单，第二次我又练习时，却颇有散乱的感觉，练习了几次，总觉不如第一次那样专一及集中。

我猜想，在色身状况较佳的时候，厌离尘世的感觉就不彻底，当然也就不能彻底放下或割舍，往生的意愿自然不是那么急切，这些都存在于不自觉的意识中。所以这种练习临终的念佛往生，也成了似是而非的情景，正因为如此，更要平时多放下，随时作死想，随时念着净土世界及阿弥陀佛才行，可见修行之难！再者，练习归练习，真正生死到来，色身的四大分散及痛苦，能否使自己维持一心不乱，那是很严重的问题，平时尚在颠倒中，更何况四大分散的痛苦中呢，能心不颠倒，那是要有无上的定力啊！

所以，禅宗也好，净土也好，其他宗派也好，我想，定慧二者，都是缺一不可的。

结语

跟随老师学习十八年了，所受的恩惠绝非任何言词所可形容，如用人世间物质来答谢的话，更是尽虚空界一切，都不足酬答于万一。在过

去很多情况中，老师一句话就解决了最大的问题。还记得有一次，我列举了廿多个问题，去请教老师，结果他的一句话，就解答了我全部的问题，正是永嘉禅师所说的：“一句了然超百亿”。一句话的价值，超过百亿，试问受教十八年，这个帐如何来算呢！走念至此，心中的感恩好像充满了尽虚空界，老师引导了我们进人不可思议的世界，创造了自己新的生命，真是“粉骨碎身未足酬”啊！（全文完）

# 一香禅师张弼

## 事如春梦了无痕

我现在四十八岁了，如果能活九十六岁的话，人生整整的去了一半。在悄悄溜走的岁月中，和任何人一样，为自己永无止境、永不能满足的欲望，作过极艰苦的奋斗与追求，虽然不敢说「曾经沧海难为水」，至少深刻的体验到「事如春梦了无痕」！历经抗战与戡乱，从小当青年兵，里面的「这个」与「那个」，人世的悲欢与离合，你我他的长长与短短，历历在目，真有「不堪回首话当年」之感。不过，如今我也有「不必回首话当年」的心情了。

若从世俗的价值来看，我虽没有什麽了不起，但从一个初中没有毕业的小孩，只身来到台湾，「混」到小教授，公务员也「混」到简任三级，我应该是满足的，然而，由於过去经历的复杂与诸多波折，内心始终有一个问题，没有解决，人生究竟为了什麽呢，研究哲学二十多年，东西方众说纷纭，莫衷一是，我在理论上东抓西模、现实上瞎撞盲冲的结果，用「身心俱倦」，都不足以形容我内心的落寞、无奈与不安。

去年年底，我准备彻底放弃继续研究哲学，不再为「人生究竟为了什麽」寻求答案，我实在太累了。因此，办理手续去美国作一点小事情，完成自己应尽的责任(抚养三个小孩)就罢了。

正在办理出国手续当中，我忽然想起有一件事情应该了断一下，这件事情便是我断断续续接触过二十多年的佛学。

## 意外的第一奖

我与佛学的因缘，至少要回溯到民国四十六年，那时我是台大哲学系二年级的学生。有一天系内贴出一张布告，说是佛教界举办全国大专学生佛学论文比赛，题目是就「八大人觉经」中的内容自由发挥。看毕布告後，我立即去系内拿了一本《八大人觉经》，一口气站在走廊边读完这本书，马上回宿舍写了一篇约三千字的心得报告，随之投邮。八大人觉经的基本内容是：人生是苦的，生命是由地、水、火、风、空、识构成的，人生要得解脱和快乐，必须将构成生命的苦因破除，潜修佛法，得到智慧。这本书的内容，恰好与我平常所想的，有许多地方不谋而合，我似乎得到了知音。不久，通知来了，我意外的得到第一奖。

## 叔本华与一香禅师

得到佛学论文比赛的奖後，我想出家了。但在未出家前，想起了德国哲学家叔本华，他的哲学思想有一部份是小乘佛学，且也终生未婚，

因此，使生起了先了解叔本华再说的动机。向系内借了叔本华全集，我便遁在新店竹林一个小棚子中，青山绿水，翠竹依依，终日与叔本华对话，那真是一段逍遥岁月。约莫夕阳已斜的时刻，西天晚霞正艳，一位学佛的中年人来到我的竹棚中，相谈之下，真有「相见恨晚」之感，当时这位中年人，就是现已七十多岁，看来仍只有五十左右的黄孟林先生。就如此这般的，承他关爱，我们成了忘年交，时相过从。一天，这位道行本高的黄老先生说：「你要学佛，必须找高人。」我说：「谁是高人？」他说：「南怀瑾先生」

第二天我便在台北龙泉街找到了一香禅师南怀瑾先生。这时的一香禅师，一家六口，挤在一个小屋内，「家徒四壁」都不足以形容他的穷，因为他连「四壁」都没有，然而，和他谈话，他满面春风，不但穷而不愁，潦而不倒，好像这个世界就是他，他就是这个世界，富有极了，这是民国四十九年的事。一年冬以後，一香禅师举办禅七，硬拖著我去坐七天苦牢。

想丢手榴弹

禅七分三部份，一部份是打坐，两腿一盘，眼睛一闭，坐在那里，参什麼「万物归一，一归何处？」或者是「父母未生我前的本来面目是什麼？」诸如此类等等。另一部份是「行香」，行香就是没有念头的往前大步走，行香和打坐轮流来，每次各三十分钟，一天从早至晚，要搞十小时以上。第三部份「小参」，小参就是各人报告1天的心得。

在行香的时候，一香禅师的威风大得很，手中拿了一个板子，所以我称他的禅为「一香板子禅」，称他为「一香禅师」。这时，大家一面走，一面听他以最独断、最权威，甚至最不把人当人的方式，将每个人骂得体无完肤。骂的过程中，当然穿插禅门的一些掌故，佛学的中心思想，偶而也谈到其他的，突然他「心血来潮」板子往地上一打，顿时大家立住，听他骂个痛快，不过，有时他也骂自己：「我讲的话是放屁，走啊！」大家马上就走，听到他说：「放屁」，也得乖乖的走。

我当时是学生，看到一些教授、将军、立法委员………，个个有头有脸的，情愿被他痛骂，真是百思不得其解，也很为他们抱不平，我自己是不愿被他骂的。不仅如此，由於腿子痛不可当，我当时简直把一香禅师看成我有生以来最大的敌人。对其他一些情愿挨他骂的人，我也看不起，心想他们真是吃了饭没有事做，废物一大堆老子找个手榴弹把他们收拾算了!小参报告我上述的感想，大家哄堂大笑，一香禅师也只是微笑不语。这是七天中第一天的事，第三天妙不可言的事来了。我在全身痛楚的当中，忽然右腰部份(我右腰内有一块炮弹破片)卡的一响，从头至脚一身大汗，轻安极了，舒服之至。

第五天上午十点左右，观音菩萨自风平浪静的海中，一步一步踏著莲花向我走过来，莲花是随著她的脚步而迎开，她脚一移步，原来一个莲花收起来，前面的一个又迎开，配合著万里无云的朝阳，那种风光真是美极了。「是幻想或幻象吧」正在我动念头的时候，她从容的把我抱住，我就在喜悦和满足中流泪了。自此几天以後，我的心情格外舒畅，自由自在，感到生命甚是富有，一香禅师下断语说：[如果在下山以後保持清净心修持去，前途无量!]

前途「无亮」

第一次参加一香禅师的禅七，是民国五十一年正月的事，如果真依他的话，「保持清净心修持」，虽不敢说「前途无量」，但至少「了自己」，应已成功了一半。结果将「前途无量」搞成「前途无亮」，用佛家的话来说：「孽障太深！」(作者不用「业障」)「所知障」太深，搞哲学弄成只相信逻辑与感觉经验，不但不相信什麼「动地放光」、轮回……等等，简直认为是奇谈、乱扯。「烦恼障」太重，酒色财气全来，功名富贵都要，贪、嗔、痴、慢、疑样样不缺。习禅强调「放下」，我是样样不想放下，结果样样搞成「没有」。习禅要求信，信得过佛菩萨与佛理，要依恃老师，也要信得过自己，我是连自己都不敢相信了。「人是什麼？」我根本未找到答案，信谁？信那样？「无亮」就无亮吧!我决定无亮到底，一切真放下不求了。

虽然准备一切放下，不再追求，但我断断续续、半信半疑的摸佛学二十多年，总得有个结果。六祖惠能听到金刚经「应无所住，而生其心」就悟道，我虽没有悟道，但也曾用心写了一篇「金刚经的思想结构」，离「道」虽不近应不远了吧?!将文章呈给一香禅师，他说：「马马虎虎!」「一香禅师好自大，这个[账]非算不可!」这是一年多以前的事，也是我当时的想法。

算帐

去年底离过年只有两天，我要和年馀未见面的一香禅师「算账」，就写了一封限时挂号信请求参加今年他举行的禅七，事後知道他在信上批了四个字：「姑准参加。」既要「算账」，就决定战略，禅七期间，一切听他的，真正做到「放下」、「无念」禅七自正月初二开始，我贪图戏游，正月初三下午五点才抵达禅堂。平常就爱讲话，入禅堂後自己禁语，随时念「阿弥陀佛」圣号，除参加规定的行香外，自己再加行香。不久便觉得外境天气晴朗，内境一江清水。到了晚上，虽人疲倦，但不易入睡，且自然有欲念，用「观想」工夫除掉。

第二天上午九点半至十点「定住」，自然流并没有情绪的泪三次，有师兄纠正我的打坐姿势，要我张开眼睛看，但张不开。因为边门一打

开，风很大，终於风打掉「定心」。後来要求一香禅师为我换位子，免干扰我的「定」。位子是换了，却挨他第一次的一顿痛骂：「你定个屁，定还怕风，吹死牛。」好在我有过经验，我就是要和你「算账」，你骂你的，我搞我的。

腿开始痛得要命，作「白骨观」，就是观腿的骨头,一观腿顿时烧热，不久热跑掉，且观就不痛，不观就痛，当时真感到好笑和奇妙。晚上小参，我问了两个问题，一是「为什麼有观就不痛，不观就痛？」一香禅师回答说：「你没有定心！」又是一棒子!第二个问题是「纯觉与肉体，究竟有没有关系？我有两次灵魂离开肉体的经验。」这时一香禅师拿核子弹、中子弹…炸了。把我叫到前面，当著一百多位同参猛轰，两句话可概括他所说的：我过去种种，全是白搞白活的。

禅宗的教育很特殊，有所谓「人境俱夺」一法门，就是人的客观方面、主观方面，都把你彻底否定，一香禅师很不客气的几至把我的灵魂都否定掉了。过去禅宗祖师不常用这一法门，怕人受不了也，也太狠了嘛，不过，大禅师们不玩这一法门则已一玩就会玩出「名堂」的，禅宗史中的这一类故事很多。好在我已下定决心，你把我炸成灰，我也要看一香禅师究竟搞什麼，我不怕轰!

据我的随意感受，一香禅师这次禅七，似乎只用「人境俱夺」这一法门来对付少数同参，对其他人多使用「夺人不夺境」、「夺境不夺人」或「人境两不夺」的法门。到了第三天吃晚饭前，我一上座(打坐)，身心都有说不出的无奈与痛楚，人好像快要发疯了似的。腿痛得不得了，我心一横，死在禅堂吧，不要忘记「算账」。我便默想拿了一把大刀，猛砍腿子，越砍越痛，竟至大哭一声，有人说：「悟道了!」我自己也感到好笑，悟道决不会痛成那个样子。晚饭吃不下，拿上筷子却流泪，真是生也不成，死也不好，人生如何了得也?!晚饭後(我未吃饭)，身体至感虚弱，七点上座，但无力上座，然过五分钟後，全身忽然精神旺盛，且有柔软的感觉，不过腿还有一点痛，不久又流泪，深感自身所得太多，为谢恩的泪，自此内心满生欢喜，全是春天。

不久又开始小参，一香禅师问：「吃饭前是不是老玩童张弼在哭？」有人答：「是的。」他又继续炮轰：「谁说他悟道了！」快到九点左右，一香禅师的「大花招」来了，他说：「你们要回家的可以回家，不回家的我带大家念阿弥陀!」(在此以前未带大家念过)我和念了三、四声，感觉有什麼大事要来的样子，便赶快上座一上座，眼部至前额部份发光，我以为是幻觉，便张开眼睛後，再行闭眼，光却继续扩大。我又怀疑是否一香禅师用灯光照射我，便再张开眼睛，没有被照射，复闭上眼，不久，全身忽然震动几秒钟，之後便定在一片大光明中，一切明明了了，空空洞洞，有天地同根、人我为一的感觉，那种妙乐与快感，实在只能用「如人饮水，冷暖自知」来形容。近十点左右，

我乐得竟大喊一声：「得到了！」便如游子回到故乡一样，奔向佛前，感谢礼赞。妙的是一香禅师早已不在禅堂了!礼赞完毕後，我在忘我、大欢乐状态中，写—四句话：「全身放毫光，宇世一匹扬，三生无了事，从此出咸阳。」坦白的说，上面四句话中，第二、三句连我自己也不了解」一香禅师後来说，「匹」字为「撇」字之误。无边光景一时新，自此以後，我的整个人生观、生理以及生活方式完全改变了，改变得连我自己都难以相信。玩了近四十年的游戏心完全没有了。以前两天不吃肉就难受，现在看到肉类就起悲心，喜欢吃素。身体像青年时期一样，强健有力，但少淫念。写作的方向为之大变，绝对的肯定了道家、佛家与儒家思想。反省心起来了，以前只知张开肉眼看人，如今晓得要张开心眼看自己。过去感到自己好穷，现在真觉得非常富有，当然也随时警惕到不要让自己只「穷得」，「富不得」。更妙的是，我原不会写诗与词，如今却时时有「真心」露出来，例如，我写了「三合一的空假中」：空：雾蒙蒙，夜蒙蒙，独坐书房悟空空，西风才罢东风急，也笑东风一梦中。假:云匆匆，日匆匆，慢著杨柳舞华容。柳絮飞花不是我，我在飘飘扬柳中。中：钟声响，响叮当；叮当原在钟声里，钟声就是响叮当。

一香禅师胜利了

看见全身发光以後第二天行香一香禅师又露出他的真本事来了，他说：「学佛二十年，动地发光都不知道，还怀疑!」他看到我发光?!真妙！我怀疑他二十年，如今虽对他真是五体投地，并也下定决心追随他到底，但二十年光阴白白过去了，如今急起直追，实有悔之已晚的感觉。自参加禅七至现有，近两个月来，蒙佛加被，虽一[定」多发光，以及见过两次准提菩萨，但此毕竟为「法尘影事」，人生究竟未得解脱。一香禅师冷眼旁观我的现况，大发悲心，提醒我注意几句话：「十世古今，始终不离於当念；无边刹境，自他不隔於毫端。」一香禅师给我那样多，几辈子也还不清，人一愚昧和自私时，本欠人家的，就会以为人家欠自己的，要「算账」的话，倒是我要设法还给他了。我参加「禅七]战略的彻底失败，倒促成了一香禅师的全面胜利。一香禅师胜利了!我五体投地，全面投降!一香禅师胜利的是什麼呢？「佛法无边。」我全面投降的是什麼呢？「回头是岸！」

附:无题

张弼

一、是什麼就是什麼

在现代世界哲学思潮中，曾有两股主流性的哲学思想一是存在主义，另一便是逻辑经验论。道两股哲学思想，方向虽然不同，但都强调

「是什麼就是什麼」(whatiswhat)存在主义大师齐克果是一位虔诚的基督徒，因此他强调作一个基督徒，就要像一个基督徒。逻辑经验论大匠维根什坦强调能说的就直说，不能说的就不要说。

我自去年二月参加南师怀瑾先生的禅七後，决定以是什麼就是什麼的亲身经历继续印证佛学所说的种种理论，那次与我有关部份的记录，曾以「算账」为题，刊登在「时报杂志」第三十九期上[编者注：十方曾於四卷四期转载]去年十二月二十七日，南师再次主办禅七，我有幸与会，使我对佛学有著更深一层体会与理解。从是什麼就是什麼的角度来看，我决不是一位及格的佛教徒，因为如果称得上是佛教徒的话，他必须身、口、意三方面作到清净，而我在这方而还甚闹热。

在佛教的传统中，越是在工夫上有成就的人，就越应该含藏，我的决心印证佛学，印证到一点後，就向外公开，与教规是不合的，我的目的全在使未接触过佛学的人知道佛学所说的种种理论，不但可以印证，而且必须亲证。下面自去年十二月二十七日至元月二日的禅七记录，是我本诸是什麼就是什麼的原则记录下来的。记录的重点配合著南师的开示，说明我的心理状况和生理情况如何发展。在未进入禅堂闭关前，我的身体健康，心理平静，进入禅堂後，气候温度在摄氏十三度至十六度之间，七天吃素.每日行香与静坐共十小时,行香是没有念头的往前行走，南师在我们行香时手持一木板[香板」,当香板一打，大家即刻停住，听他开示。

二、不是目前法

第一天禅七开始，我自七点半上座至八点半，首先调息，默念释迦牟尼佛圣号，不久就进入一种寂然不动，像牛奶色的光明境界中，生理舒泰，心理有看天地如画、似有似无的感觉。下座休息十分钟後，继续自八点四十坐至九点四十，好像有许多佛菩萨在我头上灌顶，头顶清凉！全身有一种无法形容的妙乐。但是到了九点五十的时候，不知道是什麼原因，想睡觉，我便自动下座休息，十点再上座。从十点至十一点四十的静坐中，一直处在光明寂照的境界中。南师在整们上午报告他自幼时起直至现在，几十年来艰难困顿的学佛经过，我用一种镜子照物的方法，照应他的话语，当他说至「後来研究到无人可问」的时候，我不禁泪下。

十二点半中餐後午睡，非常安然。下午两点上座，不久全身发暖，然头顶却感到清凉。这时我开始修「无想定」，也就是身心内外都不管，一任自然，但舍任何心念。修的虽是「无想定」，额前却出现一些光点！且有一小月亮，我完全不去管它，随它发展。就在这个时候，南师在座上讲述夹山禅师所说的「不是目前法，意在目前，非耳目之所到]我好像微微的领略到夹山禅师所称的「景象」。

三点二十分下座，下座前全身放光，但右腿开始痛了，我以白骨制对治，「白骨观]简单说就是观自己的骨头，对治腿痛很有效.般说来，静坐时身体某部份有痛的感觉，如果作白骨观一旦观起痛的部位或全身白骨时，痛便立即消失，人的身体真是奇妙得很。下座以後行香，行香时气达四股，有腾云驾雾的感觉，心中忽然映现「云在青天水在瓶」的语句。三点五十闻师香板声，立住後全身发光。

四点再上座，作全身溃烂并有无数虫咬溃烂身体想，想成以後，胃便非常不舒服，我的胃一向硬朗，由此可见心念对肉体所产生的影响之大。至此改观死，想自己在医院病床上还未断气，就被护士盖上白单子，在妻儿子女哭叫中被抬至太平间，然後搬上运尸车，运至嫔仪馆的冰冻库中，感觉到这时的我与冰箱中的黄鱼无异.接着被抛至洗尸池中，有人用像扫把一样的尸刷子将我的身体左翻右翻，刷来刷去，折腾一阵以後，好心人还帮我化一下妆，装进薄薄的棺材箱，放入灵堂，来了一些平常很讨厌我的人，他们向我鞠躬如仪，如是这般的以後，我被运至火葬场，往火炉一推，电扭一按，猛火频烧，不到三十分钟，我便化为灰烬了。作这一观想是，真是宁静得很，作完以後，全身轻安清凉无比。但忽然双腿痛不可当，便用急念阿弥陀佛的方法对治。下座行香，仍念圣号，一转眼不但腿不痛了，且四肢清凉，身体也发暖了，开眼闭眼均在「定」中。

下座休息十分钟後，再於五点上座，做「空」观，不久便得妙乐，继而能所双亡，观及尽虚空、偏法界一切皆空，在空境中似梦似梦，如痴如醉，那种忘我、怡然而又明朗的境界——说来与「空」非常矛盾的境界，实在无法形容，我只能说那种境界是动用六根时所得不到的。

这个时侯南师在座上开示了一句：「自性不在光中」，照应这一句话以後，我似乎「体识」到「自性本空本足，因此，自性也偏法界。」下座後晚餐，我已进入心平气和，怡然自得的景况中了。

晚饭以後，我便乘境直追，上座观释迦牟尼佛的安然和顺像，观成後，使得我这一天晚上的心灵，始终与佛的慈容同在，我已像婴儿一般，无忧无愁的与生命的摇篮合而为一了。整个夜里，我不时对自己说：「生命好奇特啊!也好可贵啊！」

总结第一天静坐过程的种种转折，我不知道是否「趋近」夹山禅师所说的「不是目前法」，但又「意在目前」，且「非耳目之所到」。

三、万法归一

第二天早上九点半上座，念死。想到自己的尸骨被挂在尸林中，血肉涂地，有各种鸟兽前来喙噬。此时诚敬心起来了，默愿此次禅七所作

之种种观想，迴向一切众生。十点半下座行香，师开示禅宗二祖神光向初祖达摩的求道因缘，常说至二祖为了表示自己的恳切求道心愿，竟砍掉了左手的臂膀，我听後有天地压在身上的感觉，随之泪流满面(二祖求道的详细内容，可参看南师所著的「禅话」)

十一点上座，心身转向无所住亦无所观了！於全身发乐之外，但有「千江有水千江月，万里无云万里天」之感。

下午两点上座，观额上有一明点，观成之後，明点化为奶色光明，便满全身，得自在与妙乐。

下座行香，试图入「舍念清净」.这时南师开示三关之理(初关醒梦一如，无梦无想时主人公何在？)并说到过去、现在、未来三际托空时，戒、定、慧便在其中。三点四十分上座，仍试图入「舍念清净」，修的既是「舍念清净」，一切就实在没有什麽好说的和要说的了，因此但觉「虚空粉碎，大地平沉」。

这一天南师曾说到「妄念一空，即成般若！执著般若，即成妄念」，从此我便任运自然，万法归一，而一无所归。晚间入寝时，作如梦还醒工夫，发觉睡时作工夫可得如静坐时一样的效果，因此，自第二天晚上起，每天实际睡著，只有二、三小时左右。

四、只是当待已忘言

第三天早上六点上座，人仍在如梦还醒境界中，说有我又无我，说无我又有我。早餐後七点半行香，好像进入心净即净土的国度中，慢慢眼睛张不开了，气一直从脚部往头上冲，似乎要「入定」的样子，我便准备好入定，且心中起一妄念，能定多久就定多久。但当我一开始坐定後（其他人仍在行香），南师便说：「诸法从本来，常自寂灭相」，但又力言「常住寂灭」的不当。照应住南师的开示後，我忽然感到自己过去的生命力是那样的无力，飞鸿偶踏雪泥，而我连踏雪泥的力量都没有，复觉人类从古至今，世事混沌，不禁凄然泪下。正在这个时候，南师复言往圣先贤诸如孔子、释迦、苏格拉底，都是生逢乱世，怡然忘我，承担起生命的重担。南师接著又叙述华严胜境，唱出「诸法从本来，常自寂灭相；春至百花开，黄莺啼柳上」，我听後便奋然而起，细听莺鸣，端详柳舞。

下座後再於八点四十分上座，作「春至百花开，黄莺鸣柳上」的良辰美景观，所观到的景象，用「清明上河图」不足形容其热闹，我像天国中的游客一般，沿途漫步，美不胜收。於九点四十五分下座，在整整的一小时中，我领略了一生中人间天上的况味。

这个时候南师忽来一句：「初发心即成正等正觉」，又说「一切众

生，本具如来智慧德相，只因妄想执著，不能证得]。之後他又述说泽迦牟尼佛的悟道因缘与过程，此时我的匹夫之勇便油然而生了，便对自己说．！「誓成正等正觉」，这是六十九年十二月二十九日上午十点的事。

约休息十分钟後，再於十点二十五分上座，我开始作寒外春光观。我默想在长城外的古道边，有一座古堡，我坐在古堡上的一座莲花台上，静览塞外风光，已不是「天苍苍、野茫茫，风吹草低见牛羊」，而是「万物静观皆自得，四时佳兴与人同」了，就在这们时候，我心中忽然涌出不押韵的诗句：「声光连水水连天，塞外风光好了然，太虚仙境随君捉，只是当时已忘言。」心中涌出了如上所述的诗句後，接着全身动地发光。

五、清净圆明，了不可得

休息，休息。我对自己说：人生最难得的是休息。於是在吃完中餐至下午两点上座，一直到下午三点下座，我完全处於休息的状态中一切都好，什麽都无碍，只是我已不归於任何一点上，我甚至也不属於我自己了，也许我是进入「无想定」了吧！

下座行香，南师言心缘一境（生起次第），圆明清净了不可得（圆满次第）之理，并介绍密宗各派的教义，谈到明点就是超越炼精化气、炼气化神的结晶。再於四点二十分上座时，我用天台宗的六妙门（数、随、止、观、还、净）方法观想。得止後观地、水、火、风、空、识，观时是配合著自己的身体进行的，例如观地时就观自己的骨头一步一步的观下去，其中待观完空而未观及识时，全身自脚至头忽然化为相互连在一起，透明的小玻璃珠球，随而合身发大光明。气一直往上冲，冲出了头部，我整个的人好像冲出去了（出阴神），不知自己在什么地方，只感到似空似有，即有即空，而对当前的四周却又了然得很，这真是一种难以解释的矛盾现象。手指冷得像在冰库中一样，我这时动了念头，观手指为什麽会冷？在作此观时，全身仍然放大光明，但观手指为什麽会冷却观不起来，转眼之间另一个念头又来了，这不就是清净圆明，了不可得吗？

这个时候大家都下座行香了，我想下座但下不来，脚和手都拿不开。约莫过了二十分钟，我仍在「清净圆明]及放光状态中，费了很大的力气，慢慢移动手指，待一切就绪，准备下座时，南师在很久（行香时刻）未发一言中，忽然在我前面香板一打，大声的说：「清净圆明，了不可得]

听师说「清净圆明，了不可得」时！我当时不知道如何向他表达我的谢意。他所说的和我所「映」现的，是一种偶然的锲合，还是他的

「神通」真的印证了我的「实相般若」呢？不论正确与否，无论如何我要向他表达我内心无法表达的谢意，却是手足无措，无以言表，於是我又流泪了，我默默的向南师说：「老师，我没有什麽能够谢谢您，我只有这么些感动的泪水了。」

谈到我的泪水，好像我容易流泪似的，其实我自小饱经人世的沧桑与顿挫，早已被磨练得一无泪水，而且我也会时时警惕自己，人生即使千难万苦，绝不流泪，只是我一进入南师的禅堂，就像个小孩一样，要哭就哭，要笑就笑，平时的那个「假」我，我已全作不了主了。

晚餐後於七点行香，是过去行香以来经验最殊胜的一次，这时我有一种不生不灭、不增不减、寂然未动、感而遂通的意味，南师的香板在这个时辰往地下一打，高声一喊：「就是这个，不生不灭，不增不减。」

再上座以後，我便随运任持这种不生不灭、不增不减的境界，八点下座，站立至九点，全身又动地发光。九点至十点二十，南师漫谈世界文化，我听後有「如今游丝君从弄」的感觉

六、导引功夫第一人

到了第四天，我的身心真可以说是进入人间天上的王国了。这一天早上六点五十上座，我便作「三界如画，欢乐年年」观，这个时候全身得暖与妙乐外，气却往上冲得非常厉害，下座行香时，气冲如前。八点四十再上座，我开始放松自己，但有定无观。不久南师开示「循业发现」的理论，我则作蓝空观及须弥山观，蓝空观成了，但须弥山未观到。气仍往上猛冲不已，我便自动小睡片刻。十点时看记录耶稣早年行迹的影片：「失落的年代」。

下午两点上座，两点四十下座，仍观须弥山及蓝空，所观到的须弥山但见峰峦重叠，似雾非雾，蒙胧得很。这个时候的气则要把头上戴的帽子冲掉一般。下座行香，我坦然而住，不迎不拒，气不冲了，但觉身心如痴如醉，似梦似醒。南师在这个时候真是显示出他的万代禅师第一人的导引工夫，他娓娓的说：「…………。]至此，在禅的体上的引证，又转入到用上了，最复他以「般若无著即解脱」作这一天的总结。

七、天何言哉！

禅七只剩下三天了，这一天（十二月三十」日）我於早上五点上座。但坦然而住，心无挂碍，为什麽呢？因为好像已「无挂碍故」也。

南师接著昨天由体转入用的导引过程，说明般若、解脱、法身三者都须圆融，缺一不可，且是三位一体、一体三位的，因为：「般若无著

即解脱，解脱寂灭即法身，法身不痴即般若。」

接著他又说：「惺惺寂寂是，无记寂寂非，惺惺太过则散乱，寂寂太过则昏沉。」同时他说完上面的话後，复泰山压顶式的来一句：「不见一法即如来，方得名为真自在。」

吃罢早餐稍事休息後，於七点五十上座，我开始观三身（法身、报身、化身）的连环性关系，观的结果，使自己到了须弥山，且在须弥山上荡秋千，在荡秋千时，心中涌现了下述的歪句：「数万里河川入海，几千仞岳上摩天，须弥山上荡秋千。笑看江山如画，仰览佛国无边天上人间，人间天上。我欲乘风归去也！秋来采菊，春至访伊，再买些子老酒，与遇贤对话，过一阵好年。

禅七到这个阶段，我真的什么也没可再言说的了，说自在安稳、言无著妙乐，等等，都是多馀，实际上我什麼都说不出来了，这个时候我才似乎了解到一点禅宗「不立文字」的真义。

一香禅师（我称南师为一香禅师，将他的香板叫作一香板子）方便妙用又出来了，他当我的身心处於一无可说的状态中时，忽来一句：「即此用，离此用，即定慧。」又说：「如何作般若慧观呢？」这时已是晚上八点二十时分了。

我上座时，感到上座即是「即此用」，下座即是「离此用」，且有「用即不用」之感。如此一来，我想到整个的人生，一切种种，甚至山河大地，无时无刻不在即此用、离此用的状态中，由是又想到孔子所说的「天何言哉，四时行焉，万物生焉—．」这样看来孔子不但是圣人，原来也是大禅师，这就难怪「金刚经」说：「一切贤圣，皆以无为法而有差别。」既然「天何言哉—」我一切的一切，也就清清净净，法尔如是了……

八、踪迹与藏身

一九八一年元月一日，我忘记这一天是元旦，在禅堂里越来越有「山中方七日，世上几千年」的感觉。在上午的时候，南师嘱大家报告几天来的参学经过，我的报告是：「老师，各位法师：自从今年二月来到老师这里参学後，我反省到自己不但不是一位及格的佛教徒，而且，作为一个[人]，我都是有问题的，我深深的感到，学佛就是治病。这是我的第一种感想。因为有这种感想，我来到这里以後，自己的精神发展和家庭的经济生活都由老师和师父照顾，帮助着我，所以，所以…（我大哭起来了），所以我很害怕，我不敢，我很害怕学佛！我每次领钱的时候，非常害怕。老师派我去礁溪演讲，演讲完毕後，有信徒给我红包，我拿著红包发抖（害怕得发抖）——上面的语句是在大哭中说的，

这时老师要我稳定情绪，并说：「我了解你这种心情。]稍事停顿後，我接著说：「所以我害怕学佛，我晓得学佛的严重（二十多年前，我就想作和尚，因反省到自己的心行不够资格，所以一直不敢出家）。以上是我第二方面的感想。在这次的禅七过程中，第一天听到老师说自己学佛经过，说到学到没有人可以商量研究，这时我就很难过，就流泪了。

「下午我修的是数息和念阿弥陀佛，大概二十至四十秒就可进入情况。」这时，老师说：「你所谓进入情况是什麽意思？」我回答说：「进入情况是我想我是得止了。我认为必须先得上，然後才能作观，没有止是起不了观的。」「然後作白骨观、作薄皮观，以前也作过一次。但作成以後，胄不舒服，我就不作步骤很细密的白骨观了，而依照当时自己的心理和生理状态作观。」「在各种情况的发展中，我好像自己是学步的小孩，被老师带著往前走，似乎听到老师说：走过来，走过来！」「其中正有几种情况：一种情况是大部份在止的景况中，无论行香，或行住坐卧，我都处於止，但很清醒，睡觉时也作醒梦一如观，因此这几天的实际睡著（大昏沉），只有二、三小时左右。」「在修的过程中，很注意自己生理和心理发展的相互配合。老师很慈悲，允许我在禅堂自由的发展，随意行香和上座与下座。」这是南师最高明之处，一位大禅师或大法师，如果不透彻了解参学者当时的身心状况，他根本不可能带领参学者」路的，而自己学佛一生，也可能全是浪费生命，自搞一通。

「我不知道是不是对的，我好像有几次在[常寂光]境界中，多次动地发光，发出五彩的光明。」「有一次要入定了，气冲得很厉害，便准备入定。老师好像知道我一样，便说[常住寂灭相]的不当，令我又再流泪。」细述至此，情绪又开始波动，讲不下去。老师说了一句：「继续讲下去！」停了一会後，我继续说：因为我想到自己生命业力那样重，常有一种无力的感觉。同时又想到现在的人世是那样的乱，发心又怎样发起来呢？但我一想到老师和师父的慈悲，我当时便奋然而起，兴起了[若不成佛，誓不罢休]的意志。但发起来了以後，我这几天检讨自己，无始以来的习气，实在一点未改。同时又听到老师说，要三大阿僧衹劫，才能改掉自己的习气。所以我马上想到船子诚向夹山说的两句话：藏身处没踪迹，没踪迹处莫藏身。这不是退转，而是想到我今後学佛应何去何从的问题，用什么样的方式去走完这段遥远而艰苦的路程。我有一个妄念，想此次禅七後，去做点小事情，把三个小孩带大，静静默默的自己去修「大概是前天，我用六妙门方法，观六大，配合自己身体作观，观至空时，自己身体化为小玻璃珠球……。似乎见到了清净圆明，了不可得。正那麽时，老师板子一打，也说了[清净圆明，了不可得]后来并出现不押韵的诗………。

然後是观须弥山………。「再就是观三身，以及即此用，离此

用……。好像自己能把握即此用，离此用，因此，感到此次禅七的收获比过去两次都来得大。但由於有这种感想，所以感到未来如何继续修下去，就更是害怕。不过有一点更增加我的信心，就是老师讲的一个信念，学佛必须身证，例如在理上（我不知道是不是对的）[清净圆明，了不可得]，我在几年前就似乎知道了，但真正证到，是我这次见到自己化为玻璃珠後，才见到了一点。我当然也不知道这种证到正确与否。但我实实在在看到自己如此。我也不知道用六妙门的方法，观六大，观至空时，为什麽会化为玻璃珠珠？不知道是否可用此来证明清净圆明、了不可得？如果能够证明，我这次收获就真大了。不管能不能够证明，我想学佛必须拿自己的身体去亲证。但是，这又使我想起一个问题，一方面我们要用肉身去证它；另一方面我们整个肉身，又是一种[病]，这一点[楞严经]讲得非常清楚，所以在这个里面，我就不知道我未来要怎么办了？「我从昨天晚上至现在，都在一自在的状态中。不遇，也有一妄念，就是在想不知未来要如何办？用什麽方式走完我漫长的、艰难的过程？」「谢谢老师与各位法师。」我报告以後，南师接下殷殷切切的作了很长的开示。

九、苦口婆心，化我迷情

南师说：「嗯—．我倒要和你讲几句话：第一听了你刚才报告，只能讲是「经过」，不能说是「心得」。首先要告诉你，楞严经、瑜伽师地论一百卷，千万在这一生中要好好研究。瑜伽师地论乃由人天超越到小乘声闻、缘觉以至於成佛之道，为大乘小乘的真正修证之路，宜以瑜伽师地论作为自己修行的试金石。」「其次很重要的不能丢开楞严经。你对於楞严经的五阴解脱——包括五十种阴魔，随时要留意。」「以上是第一个要吩咐你的。」

「第二点，你要晓得，世界上的一切大外道、大魔王——我们暂借用这两个名字吧—实际上我对於魔佛都很尊重，大魔王不容易啊！华严经所讲的大魔王是十地以上菩萨境界才可故意示现。这个不去谈它。我讲的是真正的魔王、真正的大外道，不是菩萨故意示现的。他的神通——能力、智慧，几乎与佛和大菩萨没有差别。你要晓得，佛法无边，魔法也无边。魔法就是一切众生之无边业力。诸佛菩萨智慧神通不可思议，一切众生业力也不可思议。转识就成智，转业力就成菩萨的愿力，这是一个东西的两面，此一逻辑你应该清楚。」

「所以，修持上各种境界、各种过程，过程就是境界，魔境界同佛境界和菩萨修持的境界，没有两样。你自己很留意楞严经，楞严经所提出的五十种阴魔，你有没有好好的留意？我相信你并没有，对不对？」我答：对。实际上，南师所著的「楞严大义今释」一书，我不但听他讲授过，而且也看过几遍，不但记不到，而且也看不懂。此次禅七过後，再看楞严经，就比较容易懂了。「佛对於每一个境界——魔境界，讲完

後最复一句话怎么说，也就是佛的结论，对於魔境界的批评如何？」

我答：「忘记了！」师说：「不要打妄语。不是忘记了，你根本没有留意。」实际上我根本看不懂，看了二十年，也根本无从留意起。「有的魔境界大得很，它和大神通一样。佛的结论告诉你：不作圣解—自己不要认为自己这个是道的进步，是了不起的境界。」「根据你刚才的报告，你看你是否有一点著於圣解—」「因此，即受群邪」。「换句话说，这即是逻辑因明上的偏差——正道与邪道的偏差，差之毫厘。差之毫厘怎样讲法？譬如我坐在这边，你坐在那边，我现在这个指头这样对是正的，是不是？我在这里如果偏右或偏左一分，你看到达那里偏多少？这是个物理数学的道理。我这里这个正目标只偏差一分，空间和时间距离越远，那一边就偏差十万八千里了。学佛修道，正邪地之间的差别就是如此。这个在你要特别留意。你这一面的业力特别重，也就是多生累劫在魔道中滚过多少次的人—所以告诉你无始以来的习气，以教理来讲，真是非三大阿僧祇劫的修持，很难转化。越修持久了，越小心，越害怕，越谨慎。这个你了解吧。我答：「知道。」南师继续说：「至於你谈到你现在的境界，由六妙门以後，觉得自己身体化为玻璃，甚至像珠球一样，我看到还是他人看到中没有嘛！我看你还是张弼！这只是你意识上的境界。意识上何以会出现这些境界呢？是你意识上的假带质，是非量境界。因为你影像上有清净圆明，下意识的就来个如此这般的，再加上六妙法门以及白骨观，经常提到身体会变为玻璃，无形中就带出阿赖耶识的作用——假带质境、非量境界。但是话说回来，非量也好，比量也好，假带质也好，真带质也好，严格讲起来，都是现量，都是意识的现量。可是你这一现量还是自我意识的范围，没有构成神通妙用。这一空念——妄想的念，没有变成事实。真神通同魔境界的神通，别人也可看到是一个玻璃球身，这魔境界与神通的境界就大了，懂吗？所以你这个是否为清净圆明？——谈不上。切题来说，你清净圆明的这种修持境界变化，还在用上，不在体上，懂了吗？」「至於你提到昨天说及、永嘉禅师所说的般若无著即解脱，解脱寂灭即法身，法身不痴即般若。你认为这是三身。这还是法身的三方面，报化二身不谈。法身是了因之所了，非生因之所生，解脱、般若、法身，还是只讲法身，报化二身不能混此一谈。这是在教理上特别对你的不合逻辑因明，批判一番。」「此外还有两个要点。」「你的确很用功，的确很进步，你修持上的许多境界不作圣解，不执著、不认可自己，是为圣境，认可自己，是为邪境，懂了吗？」我答道：「我懂了！」南师接著说：「你这许多境界的发生，我要问你，佛法的重点来了，每一个境界的发生，你知道那一境界，这一知是什麼呢？你没有在这里下一句，没有在这里住进去；换句话说，你被境界、被用功的心所转，发现以後成为依他而起和偏计所执。你知道境界是什麼的那个知，你未在这一点上注意，对不对？因此，你在各种境界上自己会作诗作偈，你作不了主的，这又是什么呢？你没有在佛法的中心上去追。因此，昨天你也看了电影，那些印

度教、喇嘛教，甚至耶稣等人可发光动地，可以玩神通，如果这中心没有住进去，那对不起，就即是成邪，懂了吗？没有在这一中心上下一追，换句话说，我为你解剖一下即知，你每一修持进步都有一种境界，你每一境界都知道，你那个知道的你作不了主，那个是什麽你也没有搞清楚。那个上面解脱即法身！那个法身无著即解脱、即般若，你始终不在般若境界上懂了吗？」我回答：「谢谢。」南师又继续说：「你从今年初至现在，始终在境界上转。我从唯识和教理上都点你了，你自己好好去研究—真正唯识和般若你都未好好摸过。一般讲的唯识都有问题，要研究唯识，先从成唯识论、瑜伽师地论作了解，千万不要看现代人的著作，那靠不住。知道吗？」我回答：「知道。」南师再说到：「以上是个大问题，一个极重要的问题。」「另外还有一个。你说今後何去何从？这是行愿的问题。行愿呀！出家也好，在家也好，我不管你。要想请行愿，你到现在为止也没有行愿。你过去也想宏法救世，乃至你很有煽动力，老实说，那是你的兴趣所在，不是你的愿力，你任性而来，任性而去。真要你去作烈士，这个头提在手上玩，你还没有这个胆子。不叫你参与意见，叫你闭口不言，你还没有这个修养。所以你在乱世能够作豪杰之士，乃至作烈士、作忠臣，撞到则可以，慷慨捐躯可以，从容就义就不是你了。从容就义的人要多大的修养，像文天祥，明知道点一下头、跪一下，就可以富贵功名，不点头、不投降，马上就杀头。你这个修养可没有，那是大定力，那是菩萨定。」「愿力要发，一个学佛的人，要行人所不能行，忍人所不能忍，舍己为人——我只告诉你这个重点，你怎么发，慢慢要研究。像你说的何去何从—始终还是一个私字。充其量不和人往来，自己去专修，专修到动地发光，成一个魔王而已。这非菩萨道。真正菩萨道不一定要发光动地，他可以出来不过是一肉体凡夫。例如像昨天看的电影，耶稣可以说是菩萨道。何以见得呢？他流的是鲜血，不是白浆。如果流的是白奖，他的三脉七轮通了，那个痛苦就轻得很。流鲜血是痛的，没得话讲，我为大家赎罪，绝对可以牺牲我自己，只要你们得好处，一切都行，这就是菩萨心行。譬如像你师父、像我们，不敢说是学菩萨道，至少是面向这一道上。像我于到晚忙得不得了，很痛苦—，很烦哩！我现在书桌上堆的事情，这几天累积下来，堆得那样高，我每天晚上于去，看到就烦，起码坐下来处理要一天一夜，动笔的动笔，设法的设法，还有数不完的东西要看。你要讲今後何去何从？我也天天要问自己今後何去何从呢。可是，我只能作到随缘销旧业，如此而已，随顺世缘无挂碍。我真要为自己想，我恨不得今天就截断这里，躲起来，我何尝不想，难道我不想，我也随时小乘之心油然而生，为什麽？为这些人？陪你们玩我都划不来，我自己牺牲呀。这些我给你作参考，不是给你作决定。所以，真正的佛法，大乘菩萨道如何精进，你应该好好看看瑜伽师地论，或查找菩萨十地经。」「以上对你的报告，我一点不遗漏的都听到了，作了五个答覆]

听完南师的开示後，我直觉得他的苦口婆心，化我迷情。

十、了难

自南师特别对我开示以後，我好像很自然的转入到另一种「层面」中去了，其实与其说是「层面」，倒不如说我实在不知道转到什麼地方，我只知道还需要追！但这时我以不追为追了。

我需要大休息，大休息就大休息吧！禅七最後一天的早上，我一上座就出来一个念头：还坐它干什麼妮！「禅」不需要坐嘛！「禅」原来就是这样的嘛—．正当出现这类念头的时候，头盖骨忽然一阵痛，接著心脏爆炸，又是一身光。昨天已被南师痛责一阵，光也好，黑也好，甚至死也好，活也好，这些都不关我的事了，我还管它们干吗！如此一想，六祖的悟道因缘自然而然的涌现出来，「何其自性本自清净，何期自性本不生灭，何期自性本自具足，何其自性本无动摇，何期自性能生万法」——像泉水般不间断的涌现出来，我使赶紧下座，躲到靠近禅堂边的一间小室里。

就在下座的时候，心中又出来一些戏言：「般若一拢统，解脱大窟隆，法身如梦幻，从此戏灯笼。」出现这些戏言後，我默默的礼谢诸佛和一切众生，静悄悄的走进小房里，我暗自啊啦一声，自己对自己说：「原来如此，原来如此，我好苯啊！好蠢啊！」这时我便开始忍不住发笑了—．因为隔边的禅堂大家在静坐，我不敢笑出声来，但忽然想到「内守幽闲，犹是法尘分别影事」时，便笑出声来了，再一想到灵云禅师的悟道偈，更是大笑不已，他的偈语是这样的：「三十年来寻剑客，几回落叶又抽枝，自从一见桃花後，直至如今更不疑。」

我在大笑中颇有「悬崖撒手，自肯承当」的气象。但这个时候在隔壁主七的南师叫了两声「张弼」，我便跑出来向他行个礼。他说：「你笑什麼！」此时我非常不服气，我笑都不能笑吗？您不是过去在大陆参禅，有过冲出禅堂一路打人耳光的记录，猛说：「就是这个！」

行香了，我加入行香，南师的矛头又对准我，自是可以想见的，他说：「谈到中国文化，首先讲的是礼。礼记中的第一句话是，毋不敬，俨若思。什麼是礼？随时随地正念。什麼是正念—．没有念。没有念不是无知：俨若思。顶天立地，随时与诸佛同在，随时无诸佛也无我二「一念不生全体现，六根才动被云遮，真正在自己心地法门、在佛法有一点心得的人，随时随地都在定慧之中，定慧也是好听的名词呀—．自性现前，自然正思惟，在正思惟当中，自然智慧开发了，一切都懂了—这是当然的道理。自性本地风光鳜！」「你看！张弼—快到五十岁啦！快到知命之年啦！昨天哭，今天笑，这是情。一个这样大的年龄，读了那麼多的书，又是西方哲学、中国哲学，毋不敬，俨若思还把握不住，跟着情来跑，那和别人有什麼不同仍要知道喜怒哀乐都是情，情就是业，业就跟著身体的变化。喜是心脏血气的变化来的，怒是肝脏不好，

哀是肾脏的气不好。所以，你看你快到知命之年，孔子讲五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲不逾矩，以孔子这样的圣人...等於说五十而知天命，才悟到了初关，他才知道天人合了再经过十年努力，六十而耳顺，才可以到重关，七十岁方破最後的牢关，才从心所欲不逾矩。以孔子之圣，以孔子的人生经历，是如此的。孟子说四十而不动心，你快五十岁了大闹喜怒哀乐哩—你还有脸站在这里！何不跪在佛前面自己打屁股、打香板三百板—嗯！看到你儿女都站在你前面不好意思打你，没有看到我今天会把你拉出来痛打一顿—你搞些什麽名堂—嗯！情性之间还分不开，起心动念处毫无把握一下上了天堂一下入了地狱，这是活见鬼式的参禅！这就是行履引？这就是工夫？工夫—你以为打坐就是工夫。工夫是二六时中起心动念之间、作人作事之间、喜怒哀乐之间，看他的心波波浪有多少，就是你的心波、永远没有波浪，平如镜，对人以爱，一味是祥和的、慈悲的、平等的！」[.........]「这么大年纪了，自己还在这里闹悲喜剧，好玩啦？莫名其妙！」「要哭的时候痛快的哭，要笑的时候痛快的笑，从一般凡未来讲，你很好哇！」「你是搞什麽？学哲学的呀！而且还是教授！你是禽兽的那个兽，光叫的呀！实在可笑！按禅堂的规矩早把你拖出来打香板子了。」

所以性情之间的道理部分不清楚，喜怒哀乐、悲欢离合谓之情，情在佛法上叫作妄念一个人被喜怒哀乐、悲欢离合搞得团团转，这是凡夫里面的凡夫！自己还以为是修道！」

「你们年轻同学注意，以後再到我前面谈这些，我就......。」「你要晓得，我的个性是壁立万仞！」「这麽讲还不懂，你自己还在拿佛法教人呢！」「你们把自己的境界都认不清楚，不管是念佛七或禅七，乃至许多教派，教堂里都是满堂的疯子！有的一跪，痛哭流涕，唉哟！这是神的降灵—．佛堂也不免如此。为什麽呢。人嘛！人有情，人与禽兽有什麽两样？狗要叫就叫，要跳就跳，人本来如此。但是人不同於禽兽，因为人加上了文化教育，该跳才跳，不该跳就把跳的情感拿掉。不然人与禽兽没有两样。人为万物之灵，那是人自己吹的，万物看人讨厌极了，他处处防碍万物，连青菜萝卜都受人的欺侮，其它动物还没有这样坏呢！」

「所以子思在中庸中说：天命之谓性，率性之谓道，修道之谓教，道也者不可须臾离也，可离非道也。]然後说到：喜怒哀乐之未发谓之中，发而皆中节谓之和，致中和，天地位焉，万物育焉！修道、传道统统教完了！」「我常常问那些讲儒家、讲中国文化的，他们都将喜怒哀乐解释为心之用—．统统错！」

「喜怒哀乐是情，同心性之体没有关系，而且只讲四个角，没有第五个，不是七情。後来自礼记上抽出七情六欲中的四个。喜怒哀乐是情，不是性。中庸第一句话天命之谓性，这个天不是上帝之天，拿佛经

来讲是如来藏识，本来有的本性，率性之谓道，修道之谓教，道也者，道在那里？不可须臾离也，可离者非这也。说道掉了，现在收回来了，那不叫作道，收得回来就坏得了，道是不生不灭、不垢不净、不增不减，所以可离者，非道也。」

「所以喜怒哀乐未发谓之中，喜怒哀乐都空了，那个才中。喜怒哀乐寂然不动才中」。「发而皆中节谓之和。要笑就笑，要哭就哭，那不是中节，那是真的发脾气坏事，项羽的故事便是一例。譬如一念之间能收复大陆，重整河山，假如一下命令就作到！这就是一怒而安天下，这种怒可不是真的脸发青了，这种喜怒哀乐不是你这个样子，你这是凡夫小人的喜怒哀乐，非君子之道。君子之道是：干了—．拔刀而起，但他无个人的仇恨，是为安天下。这就是喜怒哀乐发而皆中节，谓之和」

「所以致中和，天地位焉，万物育焉—．你随时随地、二六时中的修养，在中和的境界中，喜怒哀乐并不是压制的不动，是发而皆中节，未发谓之中，发而皆中节谓之和，这个中、和，随时在详和、慈悲喜舍中，佛说的慈悲喜舍，可比之於中庸所称的和O」「致中和，天地位焉，万物育焉，人与天地合一，拿佛法来讲，就是人念念一切从此法界流，一切还归此法界，这就是中」，就对了。发而皆中节谓之和，这个时候天地位焉，天地就在你这里，一念之间与宇宙相合，万物育焉万物育焉就是六祖说何其自性能生万法！这是一个道理，中国哲学怎麽讲的？要注意哟！」

「本无心，因境有，前境如空心也空。前面境界用过便休，提起便用，用过便休「理都会讲，就是这一休难！」「休就是了—」。所以老师作总结的说：「了难！」

十一、师父的话

禅七结束了，师父说了一段与我有关的话：「今天早上老师又表演了一场话剧，我的看法与见地有点不同。我们老师大骂张弼一顿，可是在我看来，我有一种想法。下座以後，我马上去问他：老师骂你，你听到时怎么样子．张弼告诉我：没有什麽！老师骂我还是那样—．我说：老师是不是和你一起玩把戏？周瑜打黄盖，一个愿打，一个愿挨—．我感到老师不是在骂张弼，可能在骂我自己。他这一骂我害怕了。为什麽呢？如果拿我今天的境界来想，佛说：你会了吗？因为今天张弼可能是「示现」。示现安排好让老师来骂，没有那个道行不能被骂，骂不起的张弼也在这里当教授，南师当著地的学生那样骂，那是不合情理的，常理来说是过不去的，这是第一点。可是，张弼在被骂时，七情六欲一点也没有动，我特别在老师骂过後去问他：老师骂你怎麽样？你境界怎麽样？他答：没有麻！没有觉得什麽—。我说：唉哟！你们两人玩把戏—，你真有这麽好的境界！他说：你开悟了—。我说：我没有开悟

啊！」「所以我的看法，我的会意，老师的开示等，每一个人的根基都不同，我以今天这件事作交待，我们大家都不要会错意。」

「所以张弼昨天哭，今天又笑，老师骂他，我认为骂得恰到好处。这怎麼说呢？因为恰恰用心时，恰恰无心用，无心恰恰用，常用恰恰无。这一表演的话剧，真是不得了，真是超博士的教授法！」「所以我觉得是骂我！」「老师在骂他时，我特别注意他的表情，他仍是笑咪咪的。骂完後到房间问他的当时境界，他说：没有什麼，如如不动！我说：唉呀！昨天哭也不晓得你哭什麼，今天笑也不晓得你笑什麼！他说：老师骂对了，恰到好处！」「张弼的老师骂对了，恰到好处此话一说，我可要恭喜他了！」「这是什麼呢？凡夫、圣人等等，真正是在工夫上，这可不是开玩笑的」「愿一切众生离苦得乐！」

十二、后记

记完这次禅七有关我的部份记录後，我现在的身心颇有一平如镜的感觉。若再次回想起这次禅七，甚至我过去半生的种种，我会有「知见立知，即无明本」的悔悟。而对於未来，但愿我能作到「知见无见，斯即涅盘」。

# 为先圣继绝学

南怀瑾

十二年前，我资助北京大学恢复中国文化的工作，就是以这个观念为出发点，引用宋儒张横渠先生的四句话做为目标：

为天地立心　为生民立命

为先圣继绝学　为万世开太平

这也是宋儒陈同甫所说的“为人们开拓万古之心胸”

从儿童时期开始诵读历史经典名著，是我们一贯的基本教育方法。例如大家所熟悉的孙中山、毛泽东、周恩来、邓小平等诸位先生，又如吴大猷、苏步青等诸位先生，都是在幼年时期受过这种启蒙教育，有了中国文化的底子，然后又接受新时代的科学思潮，才影响了这段历史。

可是从20世纪的20年代以后，受西方教育思想的影响，我们逐渐忘失了“承先启后，继往开来”的文化教育精神。其实，据我所知欧美国家也开始反思现代教育中的流弊而逐渐恢复传统的诵读法了。因此我们有责任对未来的一代，担负起这项文化断层重整的工作。

我们做这项工作已经四年了，据中外教育界等各方面的反馈，普遍反映这种教育使儿童在人格、智慧、责任感，自制力等方面都有明显的进步。同时，也带动老师、父母、祖父母，在校和家庭形成了学习文化的风气。

我已经八十多岁了，但我常称自己是个“老顽童”，随时同年轻人交朋友，随时吸收年轻后进的新思潮。我的心情与思想感情正如古人所说：“风月无今古，情怀自浅深”。

以此经验告诉诸位年老、年轻的朋友们，希望共同为此目标努力，共创国家、民族，人类和平世界的美景。

（此文为南怀瑾为大会致的贺电，本报有删节）

勺水言海－－－《怀师》

蔡策

乐清南怀瑾先生，是一位极平常的人。正因其平凡至极，乃为一般人极难办到的事。穹空虽高，不能万里无云；大地虽广，难免起伏丘壑海洋虽深，静亦漪涟迭起；人心虽活，岂得静止空一，凡此，皆失其平，而异其常。无云翳，无丘壑，无漪涟，静止空一，如如不动，此为平常。

南先生，平常如此。用以上的话，来描述南怀瑾，应该是最适切的。假如要再说些什么，那就是多余了。或者，也只能说到他的某一方面，甚至只能表明他的一点一滴。但仍不能有所说，因为有些对他的赞美之辞，仍不免有些偏误或不够。最近曾到美国作一次旅游，许多人谈到南先生，不外都是赞美之词。在这些赞美之词中，一大部分，视南如仙、如佛，具有神通，能知过去未来；精通医、卜、星、相、以及风水地理的人物。形容他是一位世界上第一流、最高明的江湖术士，且带几分神秘。听到这类对他的赞美，总不免令人有”啼笑皆非“之感。

错，南先生是精通这些学术。但、我们知道，这些学术，都是根源于易经。而易经乃是中国文化中的精髓，是五经之首，经典中的经典，包容了易理、易象、易数；而南先生对于易经的研究，己到达了理、象、数三者熔而为一，相互为用的境界。而易经之用，正如易传本身所说，是”弥纶天地“之学，换言之，是这个宇宙，至少是这个太阳系的一切事事物物的原理，都包容在这部易经的学术中，而且，迄至目前的太空科技，仍无超越其范畴。而所谓医、卜、星、相、堪舆这些学术，只是易数之下，术数方面极小部分的微末事而已。于易学而言，不过沧海之一粟，所以南先生之精通此道，并不足为奇，而且他不但从不以此示人，还告诉一些好此道的人说：”善易者不卜“，又说：”最好不要学易经，纵然要学，最好学一半，如果完全学透彻了，就会感到人生一点味道都没有。“从他这几句话，就可知道他在易学上的成就。如果他未了解透彻，就说不出学透了以后的境界。更非一般人所能办到的，他到达了那一境界，又更能超越那一境界　从”感到人生一点味道都没有“中解脱出来，而得人生的自在。这一自在，岂不就平常了吗？

还有人推崇南先生的学问，当然这也有许许多多地赞美之词。但也多为某一点、某一滴，或某一面的。记得前青年战士报社长唐树祥先生，曾公开以”博、大、精、深“这四个字来称赞南先生的学问。这四个字看来，似乎是空洞、含混、笼统而欠具体。可是，我认为是比较上最适切的描写，倘使一定要叙说一些什么具体的事实，反而落于片面或枝节了。例如南先生的客厅中，悬了一副他自撰的对联，内容是：”上下五

千年，纵横十万里；经纶三大教，出入百家言。“在旁人看来，这是他的自况，而实际上应该是他的自谦之词。他所说的”上下五千年“这句话，只是根据孔子整理中国第一部历史 ”书经“，断自唐尧开始，以迄于今的五千余年而言。这是人类历史方面，也可说是时间上纵的关系的学问，但事实上，他的知识超越了这个范围。就以他研究易经这部书来说，以前的学者，都说伏羲氏始画八卦，现代的学者，也每多说是由结绳、或龟卜而来。南先生则另有独到的见地，他根据宗教哲学，现代的考古学、人类学等等学术，经综合研究后，认为是上个冰河时期的一种如现代人类的生物（姑且仍名之为”人“的），具有高度的智慧，统治这个世界，由于精神与物质文明，不断高度进步与发展，最后归纳万事万物的原理，便产生了这部弥纶天地的易经，但不幸，冰河时期来临，大地凝结成一个大雪球，前一冰河时期毁灭，也许有极少数的人进入冬眠状态，待大地复苏，这幸存的前期人类遗子，便成了今日人类的始祖，也留传下了这部易经。

我们可以肯定，他的说法，一定会有人提出不同的见解。但我们更肯定，他这一对五千年前事的见地，是前人所未见，所未说的。至于今日以后的又如何呢？未来的尚未来。南先生虽曾有所说，然而愚如我，不敢凭空乱说，不过，就已见的事实，在五年或十年前，南先生所说今日人类文化思想，及社会生活形态，都确确可见，甚至有些身边小事，当他认为可做或不可做的，一般人就当时趋势，每持相反意见，结果证明，仍然是他的看法是正确。这就是说，凡事他能见先机。这是学问智慧，而非魔术神秘。

至于”纵横十万里“这是在空间关系上的一个形容词。事实上，在有形的行为上，他的足迹所到，东到台湾，西曾入藏，现旅北美自然已经不止十万里。而胸中所含蕴的学问，固然无法说出南极的蚂蚁如何，北极的蚊子怎样。然而东西两半球，赤道上下的人类各种族文化特性，山川形势，则无不罗于胸中。自然，就不止是”纵横十万里“了。”经纶三大教“这句话，说他是自谦之词，一点也不”错。于斌主教生前就面称南先生为“通天教主”，意思是说他通达天下的宗教。他不但了彻我国的儒、释、道三教的教义与教理，对于天主教、基督教、回教、印度教、婆罗门教，都曾了彻，而且将各教的义理，融会贯通，不但不相违背，且能彼此助益。乃至于白莲教，一贯道等等的历史渊源，社会背景，都了然于掌上。这些也只限于理上的圆满，在事上，则更有高深的修持工夫，证得理上的实在，并非空论，于是让人知道，宗教不但不是迷信，不只是玄妙的理论，神秘的生活行为，实在是最高、最深的科学。

最后“出入百家言”。这不待我在这里饶舌了。凡是听过他课业的人，对这句话，无疑都会肯首的。不过，我必须在这里说明，所谓“百家言”，这是一个泛称，不限于中国历史上的“诸子百家”，也涵盖了世界诸

家的理论，尤其是文、史、哲诸家，如东西方之文化、哲学、苏格拉底、笛卡儿、逻辑学乃至于不久前流行“我思故我在”的存在主义，南先生都下工夫做过比较，研究而有新的创见。连老农们的谚语，如今现代年轻人的流行话，像”菜“、”跷课“等等，他也不放过，而从这些语言文学中指出其时代思潮与人类生活背景，在我们觉得我国古代的诸子百家，各有各说，而感应接不暇，然而南先生连古今中外，贩夫走卒之言，也不放过，一一留心而出入之，然后自成其必留传千古的一家之言。

南先生曾经一度陷于“孔子在陈”一样的困境。有一次，在寒风凛冽中，他到当铺，典押了-·件毛线衣以得钱买米，在回家的路上，得知一家邻人，人口更众，且多老幼，于是他将典来的钱，买了粮食，送到这邻家去。现在，他设帐授徒的地方有数层大楼，而所有产业，都是社团所有；在他的名下，上无片瓦，下无立锥；日常衣食，与一般人无异，且喜吃红薯稀饭，每餐半碗而已。除会抽香烟，别无嗜好。

讲课授徒之外，著作方面，极为严谨，而丝毫不求多滥。儒家方面的，有论语别裁、孟子旁通，还有“大学”、中庸“的阐述及易经的讲稿，正在整理之中；道家之学有”老子他说“及有关”庄子“、”列子“、”素书“、”参同契“阐述；佛家之学，则著述更多，有禅话、习禅录影、楞严大义、楞伽今释等巨著；诸子中如管子、吕氏春秋及”历史的经验“等，均为不朽之作；而诗、词、联、赋、序论之篇，无不文质两皆殊胜。

这是文事，很多人没有料到他还有高深的武功。一般练武的人，会练到孔武有力，像今日社会上，常看到许多高强的武艺，但对于武功的渊源，武学的原理，各家的学术，则茫然不知。而南先生则理论与功力俱深，却从不透露，『有一次，在禅七活动中，他教了一套罗汉拳后，两腿双盘为跏趺坐，两手食指在座上似按未按地轻轻一点，人即腾空。近年来，他才应人之请，无从推辞，而指导人练太极拳。但在陌生人，尤其学武的人，来和他论拳术时，他必两手抱拳打拱作揖，幽默地说：”这是我的天下第一拳。“当然，未曾听他和任何人交过手了，不过从他指导太极拳看来，其功力之深，是很难测度的。尤其他的这种谦德，就比武功更难修养了。

说到谦德，有一事甚为明显，在曾经听过课业、受过教的人中，有许多人自我一种崇敬之心由衷升起；见到他时，因受文化薰陶，很自然地，以行古礼----跪拜·致敬。而南先生遇见这种人时，不论对方的地位、声望、学问、德业、年龄、性别如何，他也立即匍匐在地上回拜，人人平等，也就是他的极平常处。因为他的平等与平常，因之他的教化 ----言教与身教的感化，能普及于任何一个前往受教的人，无论智、愚；贤、不肖、富、贵、贫、贱者，都能得益。也就是说，有教无类，因人施教。

子贡曾说：”夫子之文章，可得而闻之，夫子之言性与天道，不可得而闻也。“颜渊曾说：”仰之弥高，钻之弥坚，瞻之在前，忽焉在后。夫子循循然善诱人，博我以文，约我以礼，欲罢不能，既竭吾才，如有所立卓尔，虽欲从之，末由也已。“宰我道：以予观于夫子，贤于尧舜远矣。”子贡：“见其礼而知其政，闻其乐而知其德，由百世之后，等百世之王，莫之能违也；自生民以来，未有夫子也。”有若：“岂惟民哉？麒麟之于走兽，凤凰之于飞鸟，太山之于邱垤，河海之于行潦，类也；圣人之于民，亦类也；出于其类，拔乎其萃，自生民以来，未有盛于孔子也。”孟子：“可以仕则仕，可以止则止，可以久则久，可以速则速，孔子也。”这些是孔子之徒对孔子的赞语。但孔子赞夏禹说：“禹，吾无间然矣。”这里我写了几千字，对南先生来说，还是一种“间然”吧。乃至于还不如子贡、颜渊、宰我、有若、孟子这些人所说呢？·曾哲说：“莫春者，春服既成，冠者五六人，童子六七人，浴乎沂，风乎舞雩，咏而归。”孔子听了后，喟然叹道：“吾与点（曾哲）也！”南怀瑾先生亦如此而已，不是极平常吗？以上是我年夏天应常春月刊之约，发表在该刊二十八期，一篇介绍南怀瑾先生的文字。

这篇文字刊出后，有些人问我：“怎么认识南先生的？”语意形态之间，好像我已高人一等，真使我惭愧得无地自容，有罪恶之感。俗语说：“秀才是孔子的罪人，和尚是释迦牟尼的罪人。”今日有人如此看我，则我是南先生的罪人了，因为在南先生之前，我的顽冥愚鲁，实在比不肖的秀才和尚为甚，为稍消罪业，不得不一说。

我之与南先生的因缘，早在见到他之前，因为我是一个从事新闻工作的记者，所以对学术文化界的人物，自然会比一般人知道得多一些，那么对于南先生这样人物，自然不会不知道。不过那时在我的印象中，南先生只是蔡元培、胡适、钱穆、傅斯年等等，同一流的人物，并认为顶多是南先生的学问，比这些人广博一些，如此而已。记得在1971年左右，日本人建筑了一所徐福庙，特别邀请我国人士，组团前往参与落成及观光典礼。这是一件含有重大意义的事情。依据历史的考证，日木岛的土著民族，原本是虾夷族，亦即现残余在北海道一带的少数落后民族，而自称“大和族”的日本人，实际上是二千多年前，秦始皇派方士徐福，率领五百童男，五百童女，到东海仙山，求长生不老之术，中途遇台，流落到现在的日本岛，不能归来，于是繁衍了太和族，后来建立了日本国。但是这一史实，日本人始终隐瞒起来，不予承认。而今他们建立起徐福庙来，恭敬祭祀，则无异是一项寻根，知根、认根的表现。同时，亦建立了一幢观音庙，在在都象征着文化上的认同，于是台湾方面应其请求，组团前往。

当时团长是何应钦将军，实际负责筹备的，是中国国民党社工会当时的主任詹纯鉴先生，团员都是教育、文化界的专家学者，而我是仅有

两名记者参加中的一人。在何将军公馆开筹备会的那天，真是高朋满座，皆是　学者名流，我亦大部分认识，而其中一位穿长袍的，最使我注目，但其所以使我注目的原因，并不在于他那身长袍，而是在他的周身上下，似乎有一件什么别人所没有的东西，这东西，既非色、又非香、更非味、也非音声、不是耳闻、目睹所可得，只是令人打从心里对他有一种不同的感受，也不是气质，仪表这类东西，所可形容，只好姑且名之为“仙风道骨”或者“神韵奇气”吧！

可惜这次日本之行，我因另有他务，并未参加，对这位一见之下，令我有神奇之感的人，未曾多所接触，只留这一个如此飘渺而又深刻的印象，之后，因为工作的忙碌，也没有再找机会去接近他了。不久，我国一种古老的医疗技术，大行其运，流行于欧美各国。又在一个场合中，听一位法曹，谈到一个针灸医疗纠纷案，在取穴的部位尺寸问题，他侃侃而谈度量衡的汉制、唐制，引发了我一个念头－－－－身为一个新闻记者，不能不具备针灸知识－－－－因之和一些同业们发起，在记者之家，开针灸训练班，请朱训医师讲授。朱医师一上来，就是一套阴阳、五行、八卦。虽然，幼年在家乡，如旧式书院制的书馆中，在老翰林公的指导下，读过几年线装书，也曾经背诵得出“乾三连、坤六断。。。。。。”的歌诀和八宫卦的歌诀，但对于易经的奥义，仍不甚了解，何况事隔多年，大部分都忘了。所以对于朱大夫的课，听来就感到困难了。

正当此时，南怀瑾先生在他所主持的东西精华协会开讲易经，从自己所服务的报纸上获得此一消息，于是立即前往报名学易。听课第一天，就吓了我一跳，讲堂里黑压压一片，总有一百多人，其中还有些斑斑点点，那是好几位白发头发的人，年轻的大概正在读高中，也还有工人打扮的，有将军，也有教授、专家、学者、宗教家。有男也有女，庞杂得很。南先生一站上讲台，口若悬河，滔滔不绝，纵横卑阖，如天马行空，有时候听来好像是离了本题，不知说到了十万八千里外，耽心他怎么样“起、承、转、合”地合得起来。这真是杞人忧天，当正听得津津有味时，他一个转折，把刚才我认为离题十万八千里的话，扣得紧紧的，字字句句，都切合正题，没有一句虚语，而在座听课的人，不问男、女、老、幼、程度、地位如何，无不听得津津有味而认真，于是，我对“有教无类”这句话，有了具体切实而深刻的体认。从此，对于他开讲的课程，我便一定去听，因为过瘾嘛。

当易经课听到第三次的时候，在中间的休息时间，李淑君小姐笑来对我说：“南老师请您进去一下。”于是我跟在李小姐后面，到南老师休息的书房中去，一边走一边心中嘀咕：“找我干什么呢？有什么新闻或稿子，托我拿去发表么？或者我有什么不对么？更奇怪的，一屋子百多人，我每次都是缩在角落里，躲在人家背后听课，他怎么发现了我，而

又还认识我这个和他没谈过几句话的人呢，总之，一肚子纳闷。进入四壁皆书的那间小室，南先生非常和霭而又客气地让我坐下，李小姐还端来一杯热茶，南先生劈头一句话就问：”某先生，你怎么也来听易经呢“我说：”我不懂，要学呀！“他说：”我想你应该是念过一些线装书的。“他这一点穿，便我又敬又畏，心里想：”好怪啊！这人怎么搞的，好像把我的五脏六腑都看得清清楚楚，就是我一二十年的同事，我报社的上司，也未必知道我是否读过线装书的。这一下，我只好从实招来，把过去读书的情形及这次来听易经的动机，和盘托出。接着下一节的上课铃声响了，只寒暄几句，我即匆匆回到讲堂。

一段时间之后，讲交互卦的卦变，并要大家自己去做，我这是热心得很，立即到刻字店，刻了六枚橡皮图章，玩起交互卦来，白天工作，晚上玩交互卦，玩到天亮，又去工作，不知道疲倦，根本不想睡眠，这时才恍然大悟，难怪人家说易经能避邪，鬼怪看到八卦就逃。像我这样彻夜地精神抖搂，鬼怪怎么个来法！？整整玩了三个通宵，玩完了六十四卦的交互卦，将玩的过程和结果，就个人意见，写了一篇短短的报告，请南先生批示。在报告中尊称他为老师；这是我尊他为师的开始。

记不清是两周或三周之后，在上课之前，我又蒙召。这次见面，很严重了。起先，心里还是嘀咕，亦忧亦喜，忧的是不知那篇报告中，出了些什么错，闹了些什么笑话；喜的是到底能得到老师的指教，又不致在大庭广众中掀出来丢人。结果又出乎我的意料之外，老师居然要我今夜上讲堂报告，我的天；讲堂里坐着这么多大人物且不去管，还有些学者专家，那有我站在那个地方开口的份。我再三推辞不肯，最后老师问我：“你叫我老师是不是？”我说：“是的，是应该的。”他说：“你总读过论语吧！有酒食先生馔对不对？”我说：“是的。”他又问：“有事呢？”我说：“老师！这个劳我服不起。”他说：“你看，我今天感冒了，不舒服，声音都是哑的，不能多说话，这些人都来了，坐在那里，不可以教人家白跑一趟回去，你就把给我的研究报告，用语言向大家报告，不是很好吗？不用怕，我陪你去，替你作介绍。”说完，他站起来就走。这真是赶鸭子上架，我只好硬着头皮，跟在他后面往讲堂上走。

事后，一位与我一同参加听易经的同事，以羡慕的口气对我说：“今夜南先生很捧你啊！”我说：“直到现在我背心里还在出冷汗。”他问我有什么道理，我告诉他，南先生在把我介绍给大家时，说我也是一位“目视云汉”的人。想想看，眼睛向天上看，是何能傲慢的态度，我这么一个浅薄的人，在高明如南先生的印象中，是这样傲慢，那有多么可怕！？再反省一下，自己真的有那‘么傲慢吗？南先生说的一点也不错，几十年的记者生涯，在“见官大三级”的心态下，不知不觉中，培养出自己的这一种心理，亦在不知不觉中，从形态上透露了出来，也许旁人没有发觉，也许发觉了，因为“怕记者”而不敢说出来，如今南先生温文儒雅地用“目

视云汉”四个字，向我心灵深处一刺，倘使还不出血，那就无药可救了。于是既感激，又，靳，愧，下定决心学谦慕。但是学了这么多年，仍然落得惭愧二字，因为几十年来，被孟轲老先生那不淫、不屈、不移三句话，薰习得太多，尤其对于富或贵者，不问人家该不该富，该不该贵，都一律以“你富你的，你贵你的，与我何干！？”的态度处之，仍多少带些子火药味。

我的火药味，不止于此。有一次被人说动经商，在比战场还更战场的商场中，我等于一个毫无训练的新兵 - - - 军营中戏称的“死老百姓”，自然只有挨打、牺牲的份，所以有一个合伙人，无理地以不正当手段，想夺取我一笔钱，我气愤得真的要到中华商场买刀子杀了他。这情形被南先生知道了，打电话来约我到第一大饭店地下室美心餐厅喝咖啡，他一开口就问：“你以为你名下的钱，真是你的么？一个人赤条条来，赤条条去，有什么是自己的呢？”他这么一问，我瞠目结舌，答不上话来，他又继续说：“人家要拿你一笔钱，你为什么不给他，有什么好争的？你会感到心痛，也许人家就靠这钱活命哩！或者他拿去花天酒地，你可知道花天酒地场所中，有多少活不下去的人？”我还是一声不响，无话可答，他睁大了眼睛看着我又说：“你跟我学这么多年，学了些什么？你不是听过古佛舍身跳崖喂饿虎的公案么？”

到这个时候，我胸头一阵翻腾，好像一口血要喷将出来，但喷出来的不是血，也不从口腔喷出来，而是滚热的泪水从眼眶中奔流而出，人也就跪了下来，口里只说了三个字：“我错了！”南先生躬身把我搀扶起来：“好吧！起来吧！回去。即使他要割你身上一块肉，你也就割给他。”我答道：“是的。”就这样，我从心灵深处，感到无比的轻松，以极其轻松灵活的步伐，回到公司，吩咐出纳，准备好现金，等这位伙计来提取。

“董事长……”这位出纳小姐睁大眼睛看着我，或者以为我发了疯，但我不等她说出反对的话来，摇手止住说下去，而且笑着说：“没有错，你照我的话办。”她还万分不平地叹了一口无可奈何的气。最奇怪的是，直到公司关一 ]，乃至直到今天，这位伙计，并没有再来向我要这笔钱。当然，并不是由于南先生阻止了他，因为南先生与此人，一直互不相识。·像我这块料去经商，失败是必然的结果，不但把几十年心血和内人血汗赚来的一点积蓄被骗光，还缠上了票据法。当时，有朋友认为票据法是既不合情，又不 合理，且无实效的恶法，因此为我铺好了免于牢狱之灵的路。我去向南先生请教，他说：“你该去坐牢，一则心灵免陷于恐惧之中，次则可以消业，最重要的，这是你修持的最好因缘。”因为在认识南先生以来，在长远的日子里，当我和他的意见相反时，最后的结果，总证明他是对的，谁会甘心情愿去坐牢呢？我必然不愿，但我照他的话去坐牢了。

非常之巧，我进入牢房，在铺位下看到一部金刚经，读了以后，就喜欢上了，我说的读，不是朗朗诵读，这在牢房中是办不到的事，我是一句一字地去理解其中的含义，就如此，一遍又一遍的读了不知若干遍，我所读过的经典并不多，对这部经读入了以后，在我的理念中，认为金刚经与心经，应该是佛经三藏十二部中的经中之经，经中之首，一如儒家之易经。出狱之后，听南先生讲金刚经，我又作了记录，直到如今，我还有每天诵心经，有暇即读诵金刚经，那都是开口读出声来，朗朗而念的。

本来，我不想在这里涉及到佛法的，平常也不谈，因为我知道，对于佛法，我是两眼漆黑的，如果说错了，不但不能利人，反而害人，不但害人，而且弄不好会谤佛毁法，那罪业可大了。但我不能说我与佛无缘。虽然，故乡有马祖当年的道场，也有一所有相当规模的丛林－－－－光孝寺，俗名“出水寺”，－－－　因为寺后山坡顶有“一口会涨潮的水井。也曾经多次去丛林中玩过，喝过那口井特别甘美的水，但只是看到些形态上的事，对于”佛法仍旧茫然，直到那年过夏历年，南先生在佛光山打七，接到李淑君小姐的通知，教我去参加，其实，那时我根本不知道“打七”是怎么一回事，也不知道那来的兴趣，连春节假也放弃，就匆匆忙忙的去了。接连十天，打坐、行香，听南先生开示，忙得个不也乐乎，有的人腿麻、腰酸、背痛，各种生理上的反应，我一点也没有，与我并肩而坐的是个老参，看见我盘起双盘，一点不觉痛苦，他也感到意外，而在心理上，我还是以一个新闻记者采访的心情，去体会，就这么一来，钻进去了。可是惭愧得很，钻了这么多年，还是什么也没有，如果以一个新闻记者的立场来说，我说一次的“采访”是完全彻底失败了。回过头来，还是管自己吃饭、穿衣、睡大觉，不再在这件事上出去“采访”了。

我曾要求南先生为证，当我死后，把身上他人尚能用的，都送给需用的人，剩下的就供作医学上去研究，希望有助于医学的进步，而有利世人，南先生允诺了作这个证人，几年以后，我又重提此事，他却说：“你还在挂念这些？！”人家日本和尚说的“埋骨何须桑梓地，人间随处有青山”你懂么？我们都是可以路死路埋的人。“我默然无语。

说着说着，我好像在往自己脸上贴金，藉南先生来抬高自己了，还是不说的好。纵无此心，话多了，难免有错，一有错，则可能有人将我的错，又记在南先生的帐上，这罪就太深重了。

我希望大家注意一件事，世界上有一个东西最骗人的就是虚名。什么叫虚名呢徒有其名，没有真正的内容。所以，古人有两句诗很好："原来名士真才少，偏是僧家俗气多。"有名的人，不见得真有学问，这就是"原来名士真才少"。下一句牵涉到体悟法师及下面两位法师，出家人，"偏是僧家俗气多"，本来出家人应该很高雅的，没有俗气，结果出家人变得俗气了。比如院长讲到，因为体悟法师的关系，拉我来了，这是体悟法师变成非常俗气的缘故（众笑）。刚才院长也提到，很多朋友看过我的书。所有的书，我到现在自己一概不承认。人家问我著书干什么我说为了吃饭，卖稿费（众笑）。真正我要说的话，我要写的书，到现在还没有动手。因为这个八九十年当中，要写东西，真话不好说，假话不愿意说，所以就没有写真正的书了。至于现在写的书啊，都是为了吃饭的。

清朝有个名士叫龚定庵，他有一句话，"著书都为稻粱谋"，写文章为了吃饭的。这是我对院长刚才这一番话，好像在法庭上为自己辩护。院长是原告，我是被告（众笑）。他把我说得太漂亮了，很多靠不住的，他是恭维我的。

我看了很多书，现代人的书我也看了很多，随时有好书都看。我常常告诉青年同学们一个人生的经验，我说有时候我愿意读那个人的书，但不愿意看到他这个人。因为我相信三句话，"读万卷书，行万里路"，这是引用司马迁讲的话。我觉得司马迁的话还不够，依我的经验，还要加一句，交一万个朋友，各行各业很多朋友都要认识，那样才真正能够了解人生。

我发现有些人，看了他的书，觉得非常好，非认识这个人不可。一见到这个人啊，完了，心里就跳出来古人讲的四句话："久闻大名，如雷贯耳，今日一见，不过如此。"（众笑）因为看了这个人心中感觉很难受，就很后悔去见面。有时候刚好相反，有些学者学问很好，愿意跟这个人做朋友，却不能读他的书，因为文章写得一塌糊涂。所以，两样配合不起来。刚才院长讲我的这一番话，现在说明了这些道理，大家就可以了解了。

这一次到这里来，是向大家做一个报告，我有一个感触：我一辈子在大学里教书，有一个习惯，就是上课不点名。过去在大学里，训导处还站在旁边点名，我就把他轰出去了。我说，如果上课要你来点名，把学生押来听课，我就不要教了。会吹牛的人，一定把人家哄来的。这是说明我这一次来的心情，我每次上课就是让大家来考我，现在我也是这样。因为我上课不点名，所以我也不看人的，因为看了人以后难为情，万一有句话讲不好，再见面不好意思。这一次能够来，说起来是很远的事情。因为吴毓武老师、陈定国老师，这两位都是我的老朋友，讲了很

久了，后来再有体悟法师的关系，夏院长礼贤下士，又特别来看我。加之我是唯情主义者，因此我想，这一次必须要来了。

可是这里是会计学院，我是到现在连钱都不会数的人（众笑），跟你们坦白报告，我从小用钱到现在，只晓得一把抓。因为我是独子，被妈妈宠惯了。我们当年用的是银元、铜钱，所以我妈妈怕我用钱不方便，她用一个竹篓子放在我枕头边，我用钱的时候一把抓，不管是铜钱，银洋，往口袋一放就跑了。因此，我到现在都不会数钱。

而且，我还有个习惯，不喜欢用旧钞票。旧钞票一摸，我一身毛孔立起来了，觉得好脏啊，不晓得有多少手摸过多少次了。所以摸了旧钞票，一定要洗手的。我喜欢用新钞票，也就是这个原因。不过新钞票有时候不容易数，数不清，结果就变成你数吧！所以有时候多给人家一、二张，少拿一百块也有。熟的同学都知道，我要买东西的时候，他们就把钱抢过去说，老师我去买吧。因此，一个不会数钱的人，到会计学院来讲，真是好奇怪的事。而且我的数学啊，从小就打零分的，大概除了会加会减以外，别的都弄不清楚。

我年轻的时候也学过打算盘，而且人家说我打算盘打得很好，因为别人赞叹我，我就不打了。等于我一辈子不会写毛笔字，有些人偏要叫我写字，我就很痛苦。因为当初我写字的时候，有些老师是名书法家，说："哟！你写得真好，将来一定成书法家。"我听了这句话就不写了，为什么啊唉！我写字写一辈子，就是给你们挂着去玩哪！就不写了，此其一。第二，我看了许多书法家，临老满屋堆的都是纸，到死的时候，这个字债都还不清。我想我字写好了，变成书法家，不是一辈子干这个事吗就不写了。

打算盘也一样。我年轻时，因为我家里有好几个店，有绸缎店、米店、南北货店。所以，我在店里跟着小店员也学打算盘，我学得快，还打得比他们好。他们说，你这样将来一定是"算盘"啊，也就是会计第一。我说，我不打算盘了，一天坐在柜台上管账，当那个账房，多麻烦啊！我是志在天下的人，哪能天天给你管钱！我是要用钱的，所以不管账，就这样学不会了。

所以我心里想，要到会计学院讲什么题目好，真想不出来。可是我对会计非常有感情，也有一套想法。因此，院长没有问我，吴毓武教授、陈定国教授也没有问我讲什么题目。他们晓得我素来讲课乱七八糟的，吹牛乱吹，反正使人家觉得吹得好听，就叫做上课了嘛！因此忽然一想，这一次题目就叫做"大会计"我对院长说，你要用笔写"大会计"三个字，下面打一个问号，就是讲这个问题。

讲到这里，我先要讲个笑话给大家听，诸位听了不要见怪。我在台

湾的时候，有一位大学教会计的教授，非常有名，福州人，头发白了，我非常敬佩他。我笑他一辈子安静得像处子，处子就是处女，温文尔雅，学问又好。我们俩讲笑话，我说我在美国听人家讲，学会计、财经的人，一辈子圈子越画越多，本来十块钱，一百块，一千块，一万块，以后多少亿。

当时我们讲，像搞银行、财经、海关、金融、会计的，都是这个格式。当然圈子越画越多嘛，地位高了，看的账数目越来越多了，车子是越坐越新，房子越来越大，人就越来越渺小了。因为懂了会计，什么都不敢放手，所以越来越渺小。老了以后，儿女也长大出国了，两老住在家里，房子也大，车子也新，看着电视，两老的感情也差不多了，背对背看电视，流泪眼观流泪眼，断肠人对断肠人（众笑），就是这么一个人生。

这是一个笑话。可是这个笑话，大家注意哟！不一定只讲会计师，只讲学金融的人：我看了整个的人生，任何一个人都是这样。

第二个故事，我在美国的时候听到的，我想大家也知道。这个故事后面有内容，你们自己去想吧！有个老板，他要招考一个总经理，考了很多人，有经济博士，什么博士都有，都没有录取。这个老板已经考得很烦了，考了好几天都找不到一个合适的总经理，最后来一个年轻人，他问："你学什么的啊"说学会计的。"喔，那好，我们这个公司招考的内容你都看了，请你做总经理，而且兼管财务，你要怎么样管理啊"这个人站起来，在老板耳朵旁边讲一句话："老板，你叫我怎么办，我就怎么办。"（众笑）这个老板就用了这个人了。

还有一个故事，也是在美国听到的。一个老板招考总经理，也考了好几天都没有结果。后来有一个人进来应试，看到丢在地上的小小一张报纸。这个人一边走，一边看着这个报纸不舒服，就把报纸拿起来，叠得好好的，放在茶几上，再进来跟他谈。这个老板一看，好了，"你叫什么名字我就是请你做总经理。""老板，就是这样可以了一见面就可以了""可以了！"因为老板这张报纸放在那里，就是考试，那么多人，谁都不理，都只想求职业，没有管环境。这个人就不同，所以就请他做总经理了。

这三个笑话讲完了，都是有关做会计的。我刚才讲过，我不懂会计，连钱都不会算。可是对会计非常有感情，这中间有个道理。

诸位都看过很多小说吧！我想大家跟我一样，最喜欢看小说。我对于小说，乃至最黄的禁书，都看的（众笑）。我看书是这样的，一边是佛经，一边是些很难思考的问题之类的书，一边又是最黄的书。因为看到思想不通的时候，就抓起那个黄的书来看，哈哈一笑（众笑），把脑

筋换一换。这是做学问的办法喔（众笑）。真的喔！当一个问题研究不清的时候，你在那里想，在那里研究，会发疯的。最好看另一种学问，一种跟这个主题不相干的，这样脑子就换过来了。这是真的读书经验告诉你，所以我的案头什么书都有，连武侠小说也看得非常多。

不久前在上海给清华大学学员讲课，讲完了，有一位提出问题，问我看过武侠小说没有我说，对不起，要说武侠小说，古今中外武侠小说，我看过十万卷以上，这是真的。

大家看了那么多小说，有一个大问题出来，尤其武侠小说。在台湾写武侠小说的人，我差不多都认识，都叫我老师。有一次吃饭，都是他们这些人。我说，你们这个武侠小说啊，我都看了。写是乱写，可是我喜欢看（众笑）。我问他们怎么写的老师啊，看你的书来写的啊。我说这什么意思他们说，你的书写佛写道，我们懂个什么啊，就照你那个样子编出来的（众笑）。此其一。

第二，我说你们写小说，有些内容真无聊，那些大侠，每一次请客，叫的都是些馆子菜，端上来都是红烧蹄子、樟茶鸭……我说你们一辈子就吃过这一点东西吗各地有各地的菜嘛！我告诉你，过去有一部旧小说，叫《蜀山剑侠传》，也叫《峨眉剑侠传》，这个人还写了《青城十九侠》。我说他真会写小说，他把各地各样的菜怎么做都写出来，写小说要知识渊博啊！第三，我说你们写小说有个问题，重大的问题，这些侠客懂不懂会计啊（众笑）上来只管叫来满桌子菜，吃完了以后，嘴一擦就走了，好像钱都没有付（众笑）。而且每天到处吃，吃了以后，这个钱哪里来的啊（众笑）

爱情小说更糟糕了，只要有爱情，就不要吃面包，也不要吃干饭，好像饿着就是爱情。奇怪吧！买一束花送给这个小姐，这个花多少钱啊都不懂会计！

你们看《三国演义》，刘、关、张结义，三个穷光蛋，刘备是卖草鞋的，关公是逃犯，张飞是卖猪肉的，他们起来招兵买马，但是第一笔钱谁给的啊（众笑）《三国演义》里头没有写吧你们看看，这都是会计问题喔。（众笑）所以说，读书要懂会计。《三国演义》没有写出来钱的问题，我开始想，张飞是卖猪肉的，屠户一定有钱，大概是张飞出钱。其实不对，后来我才查出来，他们三个人起义时，是两个大老板给他们第一笔革命的钱，这两个大老板是马贩子的头子。

那么曹操这个集团的钱哪里来的呢是夏侯家的。曹操本不姓曹，他是夏侯家的孩子送人做养子的。夏侯家是大家，有钱的。至于东吴的孙权呢，反正是地痞流氓，钱是占来的，你的就是我的，我的也是我的，这样抢来的（众笑）。这是钱的问题，也是会计问题喽！还有，你们喜

欢研究《红楼梦》，《红楼梦》每天的账单花了多少钱，都没有人研究。

所以，古今中外的小说，都忽略了会计这一点，整个问题因而就出来了。人类的秩序，到底还是与钱关联的，还是要会计。所以，你们到会计学院上学，多伟大！学了这个真伟大。因此，我跟院长谈，出了这个"大会计"题目。现在我们上海有了这个会计学院，这是历史上第一个。可是我们研究全世界的会计，是中国人开始的，是大禹开始的，所以把大禹的数据特别给大家找出来。

我们的历史几千年，所谓三代公天下。公天下是民选的，唐尧、虞舜，都活了一百多岁喔！尧交给舜，舜交给大禹；大禹修了黄河长江，九年把水利修好了，奠定了中国农业国家的基础。我们今天这个国家，当年没有机械，大禹九年当中把黄河长扛，以及其他小的水利，统统修好了，把泡在洪水里的一个国家，变成以农业立国的国家。大禹把中国水利修好了以后，接手做皇帝，八年就死了。

我们中国历史有个特别的方法，叫做干支纪年，这叫六十花甲。不管哪个政权，哪个人当皇帝，以历史发展的时代，六十年一轮转，用这个天干地支纪年。我相信你们这个年龄都没有好好研究中国文化，换一句话说，你们没有中国文化的根，中国历史不懂，地理也不懂。像我个人，对不起，我要向你们吹牛了，我十三岁已经把中国四五千年的历史读了三次了，读的还是原文，也没有老师教我喔！寒暑假一个人在山上庙子里补习来的。

下面你看这一篇摘录《纲鉴易知录》卷一："癸未，八岁"，大禹接手做皇帝。按现在西方的历法计算，指公元前二一九八年，距现在四千二百零二年了。这个民主的皇帝，是把水利完成后，舜才禅位给他，他做了八年。"巡狩江南"，安徽、江西、浙江、江苏，都叫做江南。过了长江，就到江南视察，召见诸侯们，防风氏因迟到而被斩，大禹后来是死在会稽山，也葬在会稽山。

绍兴的会稽山，原来叫做茅山，因为大禹当初召集了全国的诸侯来，"大会计，爵有德，封有功，更名茅山曰会稽，会稽者，会计也"，所以会计两个字是这样来的。

大禹把国家的水利修好了，然后划分为九州岛，所以中国称九州岛。九州岛不是九个省喔，是划成九个区域。在九州岛区域里头有很多的诸侯，所谓诸侯是在一个小乡镇，像一个县长，就是诸侯了。一个县是方圆一百里，所以我们古代文化称一个县长叫百里侯。

大禹到绍兴来，创立了会计制度，可是诸位把这个忘记了。中国历

史讲财经的，讲经济的，好像都没有提出来过吧也许有人提出来过，我读书不多，看到的很少，现在我特别给大家提出来这一段，你们学会计可以把他放得大大地供起来，我们的祖师就是这个大禹。一点也没有错，大会计就是这样来的。现在倒推回去是四千多年以前，会计在绍兴这里开始的，那时西方文化还没有会计，还谈不上，上海话是"谈都不要谈啦"！"没谈"，"没关系的啊"（众笑）。

上海在一百多年前还是个小乡镇，像我们小的时候读了中国历史，后来到上海来看到华亭镇、徐汇区，我说怎么搞的，把这些大河都填掉，华亭在那里是条大河，慢慢填起来，砌出了华亭镇。徐汇区是三角地带，水在那里汇合，也是河填出来的，上海就是这样。

大禹四千多年以前就有会计的范围了，他创了大会计以后，今天有这里的会计学院。大禹是夏朝嘛，我们夏院长也是姓夏（众笑）。这是真实的历史哦，好奇怪吧！（掌声）这个很奇怪，四千年以后，朱镕基这个老板嘛，他大概喜欢搞会计，所以建立了会计学院。

当年北京有人打电话给我说，"南老师啊，不得了，中国还缺四十万会计啊"，我说，"那你不要跟我说，我不懂"。那个朋友讲，"还有件事，中国还缺三十万个法官呢"。我说这两件事我都帮不上的，你不要找我帮忙啊。我说因为这个都是要钱的事情，我拿不出来。那个时候我正在修浙江这条金温铁路，我说这个也是上海话说的"谈也不要谈了"，这个东西归你们自己去办。结果你看，大禹之后直到现在，终于成立了国家会计学院，很奇怪吧所以我们晓得，会计的来源是这样大。

你们将来在家里，除了供一个学会计的祖师爷大禹皇帝以外，还有个副祖师爷孔子。孔子小的时候做过会计（众笑）。因为他家里穷，爸爸死掉了，他妈妈还带着前母生的兄弟姐妹。孔子要帮忙维持家计，所以也做过会计，也收过税，什么事情都管过。所以，人家问孔子大圣人，你的学问怎么那么渊博呢孔子说，我"少也贱"，我年轻时候家里穷啊，因为穷，要吃饭，什么事情都干过。所以，孔子做过会计的，你看多光荣啊。你们读会计学院，将来出去做个招牌，一边挂大禹像，一边挂孔子像，或者大禹像挂前面，孔子像挂后面（众笑）。大家一看，做会计的真了不起。

孔子以后呢，我们历史上对会计就叫得不好听了，叫做聚敛之臣，都是帮忙老板诸侯聚敛的。帮人家刮地皮收税的，这些事会计当然包括了。会计的范围非常大，所谓经济、财政、税务，都是属于会计的范围。

古代一听到搞会计的，就叫账房，替人家算账的，很难听。但是孔子的学生，所谓三千弟子，七十二个贤人，有好几个都是替人家管会计

的，也就是聚敛之臣。

但是，我们反转来看，几千年历史，重农轻商。过去有没有阶级观念我不承认有阶级，但是过去的历史是士农工商分类，士是读书人，占第一位，第二是农人；第三是工人；第四是商人。这是传统的文化。但是这些会计，后来在历史上记载就不多了，都变成聚敛之臣了。我们中国的文化，从周朝开始，自从周公制定初步礼仪以后，几千年政府是有个体制的，大致上是六部九卿。在政府组织里的会计，清朝时会计，财政是归户部管的，同户口有关系，唐代和宋代有时候财经同会计叫度支部，也管审计，所以会计是很重要的。

因此，我介绍一下这一段书给你们，这是我从历史上特别抽出来的。你们的祖师爷，也是夏院长的祖宗，夏朝的。不过，夏院长的祖宗也有问题，我们中国文化本来是民主的，尧、舜、禹三代是公天王，到了夏朝以后变成家天下了。大概是夏院长祖上的叔叔还是伯伯（众笑），传给子孙了。所以家天下是夏朝开始的。可是我们现在过的生活是夏朝的，比如我们喜欢过年，现在叫春节，是夏朝的历法，我们喜欢穿黑的白的，夏朝喜欢白色。夏朝的文化影响中国是非常大的。

夏以后就是商朝，商朝以后就是周朝。你们读书好像历史都搞得不大清楚。现在一般讲历史的，我尤其一打听，五六十岁以下，中国历史好好研究清楚的没有几个人。一个国家民族自己的历史都不懂，你说叫什么国家等于是自己的家里，问你爸爸爷爷叫什么名字喔，那个老头子我不晓得他名字（众笑），那个婆婆姓什么喔，那个老太婆死了。这个民族算什么所以任何一个国家，对于自己的历史地理一定要搞清楚，这是文化的根本。

所以当人家说到中国文化，我常常问中国文化是什么啊，你们晓得的历史大概只有一百多年，也许大革命时代的历史懂得这么一点。好吧！现在我回转来给你讲会计历史。刚才我提到过什么叫历史。全世界四大民族的历史，希腊、埃及、印度、中国，历史真正最完整的是中国。印度人没有历史，现在印度的历史，是靠外国人写出来的，写得也都不对。所以我对印度朋友讲，我说求求你们学一下中文，到中国来把你们的文化拿回去好不好你们的文化出了一个伟大的圣人，释迦牟尼佛。但是你们的历史文化，统统在我们中国，大部分资料在中国佛经保留着，大家没有看到。

希腊的历史是片片段段；埃及也是这样；只有中国历史几千年前就开始记载，都很完整。中国第一部历史的书是孔子著的，叫《春秋》。大家研究孔子，以为孔子只讲道德，很古板。其实孔子不是这样的人，依我晓得的，孔子这个人非常伟大，风流潇洒，万事都懂。

我常常告诉出家同学们，你们学佛先要懂得做坏人，会做坏人而不做，才可以做圣人，因为圣人什么都懂。等于一个很好的警察，自己做过小偷土匪的才会管坏人（众笑）。我还常常告诉人，怎么做小偷，小偷有口诀的。他们说老师你怎么知道的我说我当年学武功的老师都是跟这一套打交道的。小偷的口诀很多喔，"偷风不偷月，偷雨不偷雪"，刮风的时候可以去偷，人家以为风响，不知道是小偷；月亮大的时候不能偷，因为看得到的；下雨可以做小偷，下雪天不行，脚印就留下来了（众笑）。这个叫做"偷风不偷月，偷雨不偷雪"。中国文化连做小偷都有诗，很长的，现在只背了两句。现在很想找那种老师，可惜死掉了。中国的小偷文化都死光了（众笑）。你看看，小偷都没有，何况大偷呢！

儒家孔子的文化，重要在《春秋》。孔子有一句话："知我者《春秋》，罪我者《春秋》"。他说我写了这一部书，把历史整理下来，给后人做榜样，知道什么叫做坏人，什么叫做好人，什么叫做伟大的政治家，什么叫做混蛋的不成家。伟大的政治家同混蛋的不成家是对比的。再说为什么叫"春秋"，不叫"冬夏"呢（众笑）这就是问题喔！读书要用思想，要提出问号，要怀疑。我们现在正是秋天，秋分在八月，同清明以前二月的春分，这两个气节日夜相等，是平衡的，是温和的，所以历史称为春秋。俗话说："二八天气乱穿衣"，像我今天已经换了三件衣服，我也想过，要上台表演，表演穿什么好呢本来想穿长袍，这些同学告诉我，老师啊，你长袍一穿，太严肃了。我说，好吧，好吧，那我就另外换一套中山装。有一个同学说，哎，老师，这个好；有个同学说这个也太严肃了。我说，乱七八糟穿吧！这个叫二八天气乱穿衣。所以春秋是平和的，冬天太冷，太严肃了，政治搞坏了就是冬天；夏天太热了受不了，有缺憾。

第二部历史是《史记》，司马迁根据孔子写《春秋》的方法写的。司马迁怎么吹牛呢司马迁的会计还是很厉害的啊！所以，他把历史都衡量过，他写的是历史会计。最后讲"藏之于名山，传之于其人"，这两句话大家都说很了不起。我说司马迁在骂人呢，你们不会读书。有的同学还说，老师，这没有骂人啊！"藏之于名山"，一部书写出来，要藏起来，放在山的角落去，挖个洞让你看不见，"传之于其人"，等到一千年，一万年以后，也许有个人考古挖出来。看到这两句话就是这样，实际上骂了当代的汉朝人，等于说你们都是混蛋，看不懂的啊。将来有人会看懂我的书的！这是文章骂人，骂得好，结果骂了人以后，大家还拼命背。

司马迁写《史记》，也非常伟大，因为身为太史公，对历史要公道，所以他写历史是放手写的。比如说，汉高祖统一了天下，叫汉朝，皇帝就称本纪；宰相或者大臣，次于皇帝，称世家，可是《史记》把项

羽也叫本纪。换一句话，刘邦项羽两个人，刘邦因为打赢了才做了皇帝。项羽了不起啊！项羽当然是同我们有关，南方人嘛！刘邦比较起来算是北方人。我们南方人，还是捧捧南方人吧！嘿嘿！我常常对有些青年子弟说，你们是不是项羽帮的啊因为项羽是高干子弟出身，太风流潇洒，武功也好。

有一个诗人叫易实甫，有一首诗写项羽，写得非常好：

"二十有才能逐鹿，八千无命欲从龙。

咸阳宫阙须臾火，天下侯王一手封。"

二十岁有才气，可以逐鹿中原打天下了，最后失败，他带的江南八千子弟，乌江一战都死光了，秦始皇修的咸阳地方的宫殿，一把火也烧了，进关中才二十六岁，封刘邦做汉王，所以刘邦后来得了天下称汉朝，实际上是项羽封的，"天下侯王一手封"啊，你看多大的气派！江南人。

是不是我们要休息一下休息一下再上来，封诸位做诸侯啊

南师：（掌声）刚才我们讲会计的祖师，会计的历史，提出来会计这个名词同它的内容，在四千多年前，是我们中国开始的；现在用的会计制度，是西洋来的。我也常常研究西洋，有一次跟吴毓武教授谈起，他说现代会计制度是从天主教里头来的。我说你马上把数据找出来，他果然把数据找来了，是罗马教廷里头开始的。当然现在有演变，经过西方的工业革命以后变成这样。

十几年前，我还在美国时，有浙江一个温州的市长跑到美国找我，我说你找我干什么啊他说："很多商机。"我说，笑话，我要是回中国来投资的话，有四个目标。第一要做农业的肥料，水稻稻种的改良；第二水电；第三交通等等，因此就想到会计制度，我说你们国内许多银行也不懂银行，像我们用银行用惯了的，比如在香港，在台湾，我说我到银行拿一百万，报纸一包，像买油条一样，包起来就走。后来我在浙江修建铁路的时候，开始汇进来的一百万美金，三个月都不晓得钱在哪里。然后听说，你自己汇进来的美金，还不准你拿，只准你拿五万块、三万块的人民币。我说你们办的是什么银行啊台湾当年有人骂银行是当铺，我说你们现在的银行连柜台都搞不好，很奇怪。这就同会计制度有密切关系，我顺便讲一讲。到现在为止，我看银行变成官僚。银行、财经可是不能官僚化的啊！这是国家的命脉所在。所以，我对他说，你们现在也不懂会计，当年我在家里开店，我还真的管过会计的。像我小时候读书，有些乡下的小孩子跟我一起读书，他们家里人说你们家里的孩子读书要做官的，我们家里孩子跟你们孩子读书，只要学会记账就行了。所

以我当年也记过账，上收下付，什么流水账啊，誊清过来了，什么什么，都还帮忙写过。我以为是会计，后来才晓得这个叫簿记，只不过是记记账而已。至于什么是会计，我还真不懂。

人家都说我学问很好，文章很好，还认为天才儿童，还有什么神童啊，才子啊。我从小这些头衔听多了，所以现在听到什么恭维的话，一概不动心，我听得已经不值钱了。结果有一次忽然政府开始建立会计制度了，是北洋政府的，那时还没有北伐。我们家里拿到表格，我父亲说，你填一填就好了。其中有一行，"薪水多少"我一看薪水两个字，"薪"是柴火；"水"，我们家门口挑来就是，不花钱的。所以薪水这一项，我就填了五毛钱。我父亲拿到一看，哈哈大笑，我们的这些伙计们，真的只有五毛钱吗我说，对啊，水也不要钱；薪，那个柴，门口买来很便宜啊。他说什么叫薪水你知道吗薪水是待遇啊，一月一月发的钱。我说，我怎么晓得！我是读书的嘛，读书人不懂会计。

我又对这个温州来的市长说，现在你们这个会计啊，新中国建立以后，就沿用国民党当年的旧会计，由簿记变成会计，会计制度还没有建立。你们西洋的、国民党的都不要，去学苏联。苏联又不懂会计。我说中国会计制度还没有建立，到现在才有了会计学院，才建立会计制度。所以讲到会计，我作补充，今天这个会计制度是西洋来的观念，到现在还在改变中。

后来，我也做过生意。所以我常常告诉经济学家，这些经济博士啊，教授啊，我说你们懂什么经济啊当然这个人跟我是老朋友，老学生，我才好骂他。没有收过税，没有做过售货员，没有做过银行，等于没有做过生意；想做生意赚钱，还要有失败经验。我说我做生意，有三次大失败的经验，也有大发财的经验，我的会计是钱买出来的。你们从书上读出来的，还不懂，我说尤其要收过税才更懂。

讲到收税，我还讲一个故事，这是第二次大战以前，经过上海听到的。据说当年在上海真有这个事，有没有我不知道。那时有个苏联的大力士到上海表演，大力士拿到一个水果，用手一捏，这个水果的果汁都挤干了。他在中国耍威风，有谁的武功高，上台来再挤出一点，就给他五十块大洋。台下开始没有一个人敢上去，结果有一个中国人上去，是个抽鸦片驼背的老头子，穿个长袍，他说：我来！这个大力士一看，是个老头子，心里想这个中国人一定有武功的，而且功夫很高。结果他把这个水果拿来一挤，还挤出了三滴水（众笑）。这个俄国大力士很佩服，只好五十块大洋拿出来。他说："老先生，你是学什么的啊"他说什么都没有学。"你练的什么功夫""什么也不会。""我挤完了，那你怎么还会挤得出来""因为我是收税的。"（众笑）。收税的，把已经挤干了的，还可以再挤出三滴来（众笑）。这样才懂得财经，懂得会计。

这些故事都补充完了。刚才讲到会计的制度，时间来不及，我倒转来讲到历史。我们历史上，对于会计好像都没有太注重。但是，也有些注重。比如最近有一个人告诉我，就是我们中国科技大学的校长朱清时。他说老师啊，我现在发现有一个东西，真了不起。他说，历代的市场买卖，东西的行情，我都有资料找出来。我一听就说，你真是个科学家，你是学自然科学的，连人文科学这一面都知道，那真是了不起！他说他访问了山东的孔府，孔府里头不肯开放的东西，他看到了。他说几百年来，几千年来，每一年、每一天的账单，买了什么东西孔府都有保存。从这个上面可以看出来，每一个时代的货物货品的变更、市场的变更。我说，"这个了不起啊！"

这个资料同你们会计学院有关，你们院长，赶快跟这个科技大学的校长联络。科技大学负责的是孙健教授，是他们弄的。我说这个好，可见我们历史上的会计制度变更，财经制度变更，都有数据可查的。我今天所提出来的，如果你们拿来写博士论文，可以写十个，很多题目在里头。第一是大会计，《大禹王到夏院长》，这是一个题目（众笑）。由大禹在绍兴建立大会计，一直到天主教，又是一个题目。关于天主教，我还告诉你，有个故事不好公开说的。教廷里头有很多故事，我们现在不讲。

讲到这个历史上的转变，浓缩回来，不然我怕时间拉得太长。这个题目讲出来，爱吹牛的人，一吹也可以吹到二十多万字，这么厚一本书。所以我常常告诉你们读博士的，有一个秘诀的。写博士论文，大题啊小做；小题嘛，大做（众笑）。如果你学医的，学一个博士啊，最后博士论文研究鼻子，因为鼻子小。论文研究左鼻，右鼻孔都不写，题目更小，这个是小题。然后你从古今、西方、东方、历史、医学，写到左鼻的小鼻孔，一定很快得到博士了。因为我指导的有很多硕士、博士，我说你们拿到学位，但不是学问啊！学位一定让你通过，但是学问一辈子也搞不完的。

而且我现在还发现读书无用论，拿到博士没有用，将来博士会越来越多。为什么我提倡读书无用论我发现中国的经验，包括我在内都是乡巴佬，乡下的小孩子出身，因为读书害了自己一辈子。读完了以后，说名满天下，骗人的，对地方上、家乡一点贡献都没有。你看乡下的老太太，老头子，辛辛苦苦培养一个孩子读书，读完了以后就到城市来了，到城市再也不回乡贡献了。所以我主张大教授大学者统统回乡去教小学（众笑）。否则，这个国家不得了，知识越普及学问越没有了，社会越空虚了，农村破产，没有人才，这不是读书无用论吗此其一。

第二，书读多了的人，什么都不肯做。然后游手好闲，专门吹牛，实际上一点事都做不好。尤其，女孩子们书读多了，嫁人都困难（众笑）。因为一定要嫁一个比自己学问好，比自己高一点的，实际上，学

问好的不多啊！

所以，我常常鼓励大家读书要注意，中国人讲的，读书有个目标的，我们当时就受这个思想的影响。中国讲教育，读书不是为了做官。像我当年读书，我的祖母就吩咐过我，孩子啊，读书可以，千万不要做官。我说为什么啊"一代做官九代牛"，做了一代宫，就做了很多不好的事，九辈子要做牛做马，回报给老百姓的。所以读书可以，不能做官（众笑）。

我们中国古代讲读书是什么呢《朱子治家格言》两句话，我们都背的："读书志在圣贤"，读书的目的是准备做尧舜，学大禹王一样，建设国家。所以"为官心存君国"，古代我们受的教育，做官是报效国家的。

三十年前，有一个学生，师范大学的博士，我也是他的指导老师。跟我很久了。有一天他跟我谈起来，说很多教育家坐在一起谈论，大家都说，这个教育怎么得了啊！我说不要讲了，我从小听到现在，就说"世风日下，人心不古"。我说没有问题啦，你们老的不要担心，我们死了以后太阳照样从东边出来，不会西边出来的啊。不过现在教育有问题，有个学生拿到博士，他说，老师啊，现在教育目标在考试。我说你讲得对，这句话好讽刺啊！

你看现在的教育，小学生背的书包那么重，我们小的时候读书，尽玩的。我现在能够向你们报告得出来的，都是十一岁、十二、三岁的学问啊！那时读书都是背的，书背完了就玩，到处玩，哪里像现在这么辛苦。所以我现在八九十岁了，有时候晚上看报还不戴眼镜呢。你们现在那个灯光太亮，把小孩子弄得都架着眼镜，这个国家一旦有事，这些人怎么出来当兵打仗啊（众笑）然后报告敌人慢点放炮啊，我眼镜还没有戴上（众笑），那行吗所以都是问题！

现在你看为了考试，小学读的书到中学没有用了，拼命考，还补习，中学读的书，到高中没有用了；高中读的书，到大学没有用了；出去留学，就更没有用了。你看读书就是这个样子。我们当年的教育方法，十几岁读出来的书，一辈子有用，越老越好，越熟越好。现在读的书啊，幼儿园开始，"小白兔，两只耳朵跳三跳"（众笑），跳六跳也没有用啊！（众笑）这个背了干什么用啊

家长们也不懂，拼命鼓励孩子考好的大学，大学考取了，留学回来，读博士。我说你们博士有什么用啊你看今天社会，所有的博士都是给那个"不是"用的。那种人什么都不是，格老子我有钱就可以请你一百个博士（众笑）。对不对所以是读书无用论吧读书的目的不在学位啊！我们现在读书，教育没有宗旨。

这个学生一提说教育的目标是考试，我说对了，怪不得。台湾当年也是同我们现在一样。喜欢外国留学回来的博士，结果没有用。因此，台湾有个老辈子的公务员，最后死了。死以前写副对子拿来给我看，我说真好：

为五斗米折腰三卡三考丧尽气节

领百万元滚蛋一分一厘了此残生

读书出来拿到博士做官，就是为了一点薪水，五斗米是待遇，陶渊明不为五斗米折腰。晋朝陶渊明那个时候的待遇，是一个月五斗米。折腰，就是跪下来给人家行礼。"三卡三考"，形容台湾当年，"三卡"，早晨八点钟签到，有个卡片的，下班也要签卡的，审查你。"三考"，小学考中学，中学考高中，高中考大学，大学考留学，留学回来做公务员，三年一考试，才能够升上去，把读书人、知识分子的人格都磨光了。

然后，到老了退休，"领百万元滚蛋"，最后退休了拿一百万元，"一分一厘"，放在银行里拿利息，"了此残生"，是这么过一辈子。这是知识分子！现在当然好一点啦。可是，我看来也差不多。

这些都有关会计，有关历史上这些东西，零碎报告了一些，补充前面的。

现在回转来，像我们十几岁就开始了解历史，中国历史上海一代的改变都有几个大关键。秦始皇这一段不谈了，谈起来太多。到了我们最了不起的汉朝，前后四百年天下，在历史上分前汉和后汉，也叫西汉、东汉。刘邦打下刘家的天下，建都西安，称为西汉。中间王莽篡位，然后是汉光武中兴，叫做东汉。汉朝天下，最大的祸害是什么历史上这个叫做女祸，也叫做母祸。研究历史发现非常可笑，汉朝天下，被皇后跟没有知识的女人，加上太监干涉朝政，最后失败了。

我们现在没有太监了，可是凡是旁边有部下跟着的，他们很容易有这个思想，都会恭维你，都会麻醉你，都会"你很伟大，你是第一，老板好，老板早，嘿，老板的意思都对！"很快就变成这样。这个要特别注意的。

所以说汉朝的帝王，多数是没有价值的，因为女祸太监当道。唐朝三百年，被藩镇，所谓地方的诸侯、省长、市长等把持住了，不听命中央，中央政权没有势力。然后第三个是权臣，形成了党派。这种历史的祸害，转来转去，转了几千年。拿这个历史的法则，看外国历史，都是同一问题。到今天民主时代好像没有问题，嘿嘿，你注意，还是一样，没有两样。我介绍了这个以后，引出的问题更多了。每一个问题去想，去找出来，都可以写博士论文。读书要思想，不要读死书。

第二个问题，我常常说，从现在倒转回去，从明朝到清朝，一共五百多年。明朝朱家的天下，那是跟太监共天下的。太监之厉害真不得了！连宰相、权臣，对太监都没有办法。所以说明朝是与太监共天下。

仔细研究只有清朝前半截的历史，虽然是满洲人人关，当然满洲人也是中华民族，清朝的前一百多年是汉、唐、宋、元、明都比不上的，没有这些毛病。可是最后呢，还是亡在一个老太太手上（众笑）。

这个老太太是清朝的报应。因为清朝在关外的时候，努尔哈赤消灭蒙古族叶赫氏，那是历史上很不人道的事。叶赫氏的最后一个人临死发誓说，我们叶赫氏，假使还剩一个人，乃至是女的，一定使你爱新觉罗氏灭亡。所以满清三百年有一个戒条的，不能讨叶赫氏的女儿，结果慈禧太后就是叶赫族的，是来报应清朝的。

但是明清两代五百多年天下，真正政治的基础是什么呢就是会计。真正的政治基础是绍兴人，绍兴出师爷。你们研究了历史，不要羡慕那些皇帝，其实那些皇帝真是可怜。所以中国皇帝有个哲学，自称孤家寡人。做了皇帝好可怜，我没有做过皇帝，可是我真知道，理由我来不及告诉你。现在先不谈皇帝。

明清的政治基础在绍兴师爷手里，什么叫师爷等一下再介绍。绍兴师爷管两部分，一个管刑名，称刑名师爷，就是管法律，名就是逻辑。人家说中国文化没有逻辑，实际上，春秋战国的时候不叫逻辑，叫名学；正名之学就是逻辑学。另一个管钱谷，称为钱谷师爷。钱谷完全是会计了，大家不要忘记，尤其会计学院应该要开这个课。

你不要看我们浙江绍兴人，当然也是大禹开始，又是他们夏朝开始的。十几年前，当我从美国回到东方来，我告诉大陆出来的朋友，我说过去明清两朝政权，皇帝跟绍兴师爷共天下，现在有的人跟秘书俩共天下（众笑）。

因此，当年上海交大翁史烈校长来看我时，我说我出钱给你们办一个班。翁校长问办什么班我说办一个秘书班。他说好啊。我说现在我看这些秘书，中文信都写不好，那两个字写起来，比我好不了多少，像是狗爬（众笑），好难看。不仅繁体字写不好，简体字也写不好，英文信更不会写。我常常接到信，称"尊敬的南老师"，我看了很不舒服，这是西方文化来的。西方人写"亲爱的某人"，你把"亲爱的"变成"尊敬的"，况且姓"南"的老师不是我一个啊。有人写"尊敬的南老"后面加两点，我还看成尊敬的南老二呢！（众笑）四川人把土匪叫老二（众笑）。

信都不会写，内容更不会写了，什么"基本没有问题"，可见问题很多喽（众笑）。我说你培养秘书，他很高兴。所以有位先生拿钱给他开

秘书班。据他们说秘书班开得很好，可是有一点，说怎么写信这件事要我去教，我说我很想去教，可是我现在没有空，有空再想办法吧。后来，我告诉他，秘书班要做到三件事。秘书班的学生每一个会骑摩托车，不管男女；第二自己会开汽车；第三会打字。翁校长说，哎，老师啊，这个都要加上吗我说要加上。他说，这个很难呢！我说，不难。他说，那每个学生还要考驾驶执照啊我说反正叫他学会开车就是。我在美国，看了华尔街这些大老板的机要秘书，那个权威大得很，老板都听机要秘书的。但是，我看华尔街这些秘书也不行。比如说，我用一个秘书，今天有一件重要的事情要去签约，要牵头了，我来不及，如果是个好秘书，你去吧。这个秘书代表我去，还要派一部车子给他，派一部车就要跟个司机了，然后他要带秘书来打字记录，这个多麻烦。我说好的秘书代表老板去签字，就做了主了。自己车一开，后面都自己来，什么事都OK（众笑），就完成了。秘书要做到这样，文的、武的、洋的、中的、土的都要会，这是好秘书。

说到新闻系我也感慨很多，现在都没有好的新闻系，报纸上的文章不能看。而且又乱写乱报道，新闻都是乱写的。新闻也有学问啊！狗咬人不是新闻，人咬狗就是新闻（众笑）。嘿，所以这一代的新闻记者写的都是狗咬人，不写人咬狗。现在乱扯别的，同会计好像没有关系，暂时撇开一下。

再讲明清两代与师爷共天下，所以绍兴这一带文化同历史永远有关系。

说到什么叫绍兴师爷，以前考试做官，分三级考试，其实不止三级，明清六百年，第一个考取是秀才。等于现在你们高中毕业算是个秀才，秀才是县里考的。秀才以后，到全省来考，考取了叫举人。举人考取了，再经过全国的考试，考取了叫进士。进士的第一名叫状元，第二名叫榜眼，第三名叫探花。那个非常光荣。

当年明清考的文章，就是大家都骂的八股文。我现在问这些学者，你们光骂八股文，八股文章你懂不懂我看没有一个懂。我说你看都没有看过，八股文章你不要轻视不要骂喔，我说也蛮逻辑的，有他的文学。所谓八股，一个题目，你看准了题目的内容是什么，第一个先说正面的理由，再加上反面理由，两股了；然后第三股综合起来。所以一篇文章有起承转合。八股文是不好，我们当年也骂，所以有两句话，"消磨天下英雄气，八股文章台阁书"，考试是消磨天下英雄气。现在的联考也是消磨天下英雄气。过去用功名把天下英雄消磨了，现在天下英雄还只有十一二岁而已！可是已经把他的头脑、眼睛都消磨了（众笑）。太可怜了！这个教育，我非常痛心的啊！

假使我来搞教育的话，我是快要死的人啦，当然是假使。把现在这

个教育制度，这个学校统统废掉，不要浪费钱。有最好的办法，不浪费钱，而每个培养出来的是人才，那是真办教育了，这个闲话不说。

"消磨天下英雄气，八股文章台阁书"，什么是台阁啊写的规规矩矩毛笔字，专门给皇帝看的。可是想想这两句话，我看到现在的文章，还是这样，不晓得叫什么八股！有个名称的，我就不讲了！国民党那些文章，我们讲他党八股，也不看的，非常长篇，没有内容，也是消磨天下英雄气啊！再加用原子笔写字，把书法也消磨完了。这样的教育很严重。

师爷是什么呢并不是那些进士，而是那些考不取进士的举人，学问好文章也好，有的比那些进士们都好，但命运不好，只好来做师爷，我们叫他们绍兴师爷。绍兴的文风非常盛，包括好几个县，旁边的余姚这一带都在内。很多师爷，考功名运气不好。考试有时候真的靠运气，我一辈子反对考的，但是我亦每考必中。那不是靠学问，是乱猜的。什么人出题目，那个家伙思想怎么样，一定出那一点，我就猜到了。以前做官的请一个师爷就是秘书长。一个师爷管法律，一个管会计，有的一个人兼任。这个会计是管财经的，叫做钱谷师爷，也就是这个官的账房，钱谷师爷比刑名的师爷还重要，他像是这个官的口袋。贪污不贪污，与那个师爷包准有关系。这也要读书的来做，其实最好是会计学院毕业的，尤其是国家会计学院毕业的更好，嘿！

为什么叫他师爷呢做官的人请来师爷，不敢说是部下，那像是请的军师诸葛亮，也像老师。下面的佣人才叫他师爷。那些做官的，比如一个市长，一个省长，请一个师爷，他自己叫他先生。等于老师，等于刘备叫诸葛亮军师，很恭敬的。师爷叫这些做官的东家，就是老板。他们没有部属关系，只是客位。他的薪水是首长自己的薪水分出来给他，而不是拿公家的待遇。

过去的官非请师爷不可，其中有个原因。比如考取了进士，文章好，一辈子读书，就是为了作文章考功名。所谓"十年窗下无人问，一举成名天下知"，过去读书人的光荣就是在这里。贫寒子弟，读书不是在学校读的喔，都在自己家里读的。这个制度非常好，不需要学校。三年一考，这个考试是公开的考。考取了秀才、举人，国家录取了有薪水可以用。所以读书根本也不要国家给你培养，家里自己培养的，不考也可以。所以，"十年窗下无人问，一举成名天下知"，书读好考出来状元，就是这样的教育制度。

你以为考取了状元，皇帝真的用吗所以我常常给这些比较大的官讲，我说你们懂不懂得用人啊中国的历史帝王学有一套的。我问你们，几千年多少进士、状元，我们在座的，能够记到三个状元的名字吗几千年那么多的皇帝，你们记到十个皇帝名字没有都没有哟。当然孙悟空、

关公，大家都知道，可是他们历史上什么功名富贵都没有。

考取了进士的人，出来做官，他会作文章，但是不懂法律，不懂会计，尤其像清朝满洲人做官，必须要请师爷。满洲的孤儿寡妇带了三十万人人关，统治了四万万人的中国。清朝以武功得天下，天下马上得之，不能马上治之，治天下必须要文治武功。因此清朝，除了皇帝用宰相以外，其他的王侯以下这些官，一直到每一个县长，都要请师爷，不然不能办事。其中的刑名、钱谷两个师爷，是这样重要。而这些师爷的学问都比主管好，不过功名没有考取，暂时做他的师爷。等到自己考试考取了以后，他们自己也出来做官了，可是师爷出来做官都很难，这是讲师爷的风格。

所以真正研究中国文化这个制度，我说像你们会计学院一样，钱谷师爷比刑名师爷还重要。历代的制度，内容究竟是什么，每一个县，每一个省，师爷们清清楚楚。明清以来六百年天下，都清清楚楚的在绍兴师爷的头脑里，他们连法律都会背的。

可是绍兴师爷也有他的痛苦，我们晓得这些做官的人，不懂法令，也不懂应酬。所以我引用的数据第七则，是在老古出版社出版的《清代名吏判牍七种汇编》序言里，一个师爷写给后辈的信，叫他们不要做师爷，你看他的信写得多痛苦啊！文章多好啊！我摘录了一段：

"天生我辈，既不智之，又不愚之，乃予之以不愚不智之身，而困之于不生不死之地，不禁击碎唾壶，作王郎拔剑歌也。"

这篇文章多美，多怨恨啊！这些读书人做师爷，第一流师爷。他说命运不好，天生我们啊，说笨嘛不笨，聪明也不聪明，因为功名没有考取。他说以一个不愚不智，不聪明不笨的身体，给人家做秘书，管这些事，而困于不生不死之地。想起来不免一敲，把痰盂都摔碎了。"作王郎拔剑歌也"，自己气起来拿着宝剑想自杀。因为有后辈写信给他，也想做个师爷，他劝他："至所谓幕者"，师爷叫做幕宾，古代叫做门客幕下。"幕"就是幕宾，智囊团，做官的智囊团，第一位就是师爷。

"至所谓幕者，乃家无负郭之田，而有兄弟之养，菽水无资，膳粥无继，读书无成，困穷立至，不得已而以幕救贫也"。吩咐后代的子孙，他说我为什么做人家的秘书，帮忙别人啊因为家里没有恒产，当然没有房地产啰，房子是租来的。可是又要养父母，又要养兄弟，又要养后代，甚至稀饭都喝不上。书呢读得很好，运气不好，功名考不取，不得已去给人家做师爷，做秘书，就是为了吃饭救贫。

过去做官，"三年清知府，十万马蹄银"，三年做一任市长，现在讲美金有一千万，所以薪水分给师爷蛮多的。但是师爷认为，"分作孽之余

金，而欲为自家久长之计，此天理所不容"，这句话把每个官都骂了，他说我们这些薪水，都是分了这些官造孽的钱来的，天理都不容。"梦梦者入其途而不知悔，而穷极无聊者，虽悔而亦无可如何！"梦梦，可是你们年轻不懂事，还羡慕我们，还要我给你写介绍信去做师爷，去做秘书。"入其途而不知悔"，就是一种不懂事的做法。还有呢，读书读得没有出路，穷极无聊，虽然后悔，不愿意做这个事，也不得已啊！为了吃饭，为了钱而干这个师爷。

再说，"幕而贫，尚不失幕之本来面目。若幕而富，则其人必不可问，而其祸亦必旋踵。"他说做人家师爷，如果一辈子穷还好，就是一个真正的读书人。若幕而富，如果做师爷发了财，家里还买田盖房子，还自认了不起，他说，你不要问了，这个钱一定贪污来的，一定乱七八糟来的。你不要看他现在了不起，有一天会倒霉有祸临头的。

"学幕虽较读书为易，然亦须胸有经济，通达时务，庶笔有文藻，肆应不穷。又必须二十内外，记诵难忘，举一反三。更须天生美才，善于应酬，妙于言论。而学不足以服人，品不足以信人，虽居宾朋之列，无殊门客之容，其中委屈周旋，更有不可以言喻。"这一段是非常了不起的文章。怎么讲呢做人家秘书，学幕，看起来比读书容易，比考取进士、状元容易。他说不容易啊，必须有这个条件，胸有经济，肚子里一肚子的学问，政治、经济，什么都懂。这个经济不是只讲现在经济学啊，是政治、哲学、经济，样样都懂。

我们现在讲的"经济"，是根据日本人翻译西洋的转译，把经济两个字，搞狭小了，只局限在财经而已，古人讲经济是了不起的学问。

他说一个做师爷的，做会计师的，必须胸有经济，通达时务，以及整个的政治，一切情况都了解。而且文章要写得好，是第一流文章，"肆应不穷"，任何一种文章都写得出来。如果办一个报馆，还可以写写社论。要写经济就经济，要写黄的，就写黄的，都会写。年纪又必须要轻，头脑的记忆力，像计算机一样，记诵难忘。而且思想敏捷，谈判一件事情，提一提，其他方面都懂了，能够举一反三。还要是天生美才，人也长得漂亮，像样子，风流潇洒。当然卡拉OK啊（众笑），叫小姐啊，赌钱啊都会，要"善于应酬，妙于言论"，会讲幽默的话，或者讲话不得罪人。你看这个条件多难，给他一讲，都是他本身的经验。但是这样还不行喔，还有更重要的，学问要好，比做官的学问好。

我常常讲，世界上最容易是做官。做官只要学会二样事就行，就是鼻音，嘴巴音，"唔""哎"，就好了。什么叫"唔""哎"就是这样，你去办吧（众笑）！这是做官。但是做秘书长，做师爷就不行啊！"而学不足以服人"，他说如果学问不能服人，"品不足以信人"，上下左右，别人对你品格不相信。"虽居宾朋之列，无殊门客之容"，做人家的师爷，给老板看

不起，养你清闲人。所以，他说你们啊，不要来干这个事！他写给那个要他介绍当师爷的后辈，他说"其中委屈周旋，更有不可以言喻"，其中的痛苦，无法用言语可以形容。这一段是师爷写的信。

过去做会计的，给人家做账房的，也有这个痛苦，老板叫你把一笔账记在那个项目里头，你还不能不那么做，除非你辞职不干。你说不做假账，那是非常好听的理论，嘿！事情却有很多的不同，当然，应该不做假账，这是现在讲的人品要高。可是不做假账，又要把这个事情摆平，这要多大的本事啊！这样一个会计师，除非是国家会计学院毕业的同学（众笑），才办得到。

第二段，我给大家引用的是什么呢先说这个月吧，在上海被人家逼了两次，上次清华大学逼我讲一次，这次夏院长又逼我讲一次。上一次要引用的资料，结果都没有讲，我现在提出来，你们做大会计的要读历史，并且要学历史上两个人：汉武帝的时候，一个是桑弘羊，完全商人出身，还有一个商人叫卜式。汉武帝的时候，用兵天下，国家多事需要钱，所有用兵的经费都是他们运筹帷幄。桑弘羊这个商人，十三岁就开始参与国家大事，在皇帝边上提意见了，汉武帝都听他的。

当时汉朝的天下，广东、云南还没有平服，包括我们浙江的温州到福建以及蒙古、新疆都还没有听命。到了汉武帝的手上，南面平服了，由两广打到了越南，西面从四川到云南，东南面由浙江绍兴开始到温州，到福建，北面蒙古都归服了中央。

那个时代，大家都骂汉武帝穷兵黩武，我说汉武帝是雄才大略。这样一个局面，国家的财政、经济，就要大会计来办啰！这个大会计，只好用商人。因为读书人是书呆子，除了会写文章以外，不能做事。所以我说，帝王用人有个原则的，唯才是用，也不管你学问好不好，学位高不高。你再查查历代，有学位的，这些人多半没有用。清朝用人是你学问好，你是博士文章好，都摆到翰林院去了。翰林院干什么啊给皇帝抄书的。拿现代话说，那些学问好的，给皇帝当打字机用的啊（众笑）。书读多了就是书柜，要抽出第几号文章，就问他。所以不能叫他办事，办事就叫能干的人去办。

能干的人，当然有些问题！可是有问题的会办事，没有问题的不会办事。所以，你们注意，家里有个问题的孩子，将来前途了不起的。你不要看那个乖的，功课好的，我常常说，由推翻清朝到现在，北大多少学生，尤其北大、清华的第一名学生，你给我点出来，做了多少了不起的事啊没有。那些创业打天下的，都不是什么北大、清华毕业的，对不对啊所以你家里的孩子，读书乖乖的，小心，不要读呆了。不错，书是要读，但头脑要聪明，要会做事。

这次抽出来的资料是唐朝的刘晏，你们没有听过吧如果要研究中国的经济、财经、政治、大宰相，就要研究唐朝的刘晏。他是什么时代人你们男同学认识唐明皇，对不对和你们女同学一起的是杨玉环，两个都有名的。唐明皇的前半生很好，非常英明，政治非常有名。到了下半生，据说被杨贵妃迷惑了，政治一塌糊涂。这个话是不公平的哦！大概唐明皇自己糊涂了，迷惑了，跟杨贵妃没有关系啊。

比如，最近有一个同学在北京要开一个球场。他来问我，我说你准备提倡打什么球啊我说你晓得打球的历史吗他说：哦老师，打球有什么历史啊我说你们真是的！外国人打篮球，打高尔夫，踢足球，但是打球是中国开始的啊。他说真的吗我说你去看历史，唐朝就开始了。唐明皇最喜欢打球，而且骑在马上打木球。这个同学听了，现在在北京创办一个木球场，快要开幕了。唐明皇是排行第三，叫李三郎。古人的诗"三郎沈醉打球回"，去打马球，骑马打木球。

唐明皇晚年的政治搞不好了，安禄山造反，产生安史之乱，唐朝等于完了。唐明皇往四川逃跑，到了半路，受大家逼迫，叫杨贵妃上吊，据说杨贵妃上吊死了。那年我到了日本，日本人告诉我杨贵妃没有死。日本人说：杨贵妃逃来到我们日本。问他在哪里他就告诉我，在一个岛上，讲得活灵活现。现在日本人还把那个地方修好，据说是杨贵妃住过的。他们是根据白居易的《长恨歌》一句话来的。唐明皇晚年思念杨贵妃，有个道士给他做法，说她在蓬莱仙岛上，这个故事就是这样。究竟杨贵妃上吊死了，还是逃走了也真难断定，也许当时找个宫女来上吊，就算是她。这也可以考据的。

安史之乱以后，整个的唐朝的政权垮掉了。唐明皇跑到了四川，郭子仪他们起来，由唐明皇儿子出来做大元帅，郭子仪收复了西安。这个时候又是番人打来，所谓番人是什么呢嘿！就是古代少数民族吐蕃人。这样乱的社会，这样乱的时代，国家要军费打仗，同时老百姓要生活，就靠一个大会计刘晏。

刘晏出来，筹措打仗的经费，安定老百姓的生活，还有兴修水利交通运输，运用一切办法，他做得很好。我把数据都给你们找出来了，你们慢慢去研究，可以写个会计学、财经学的博士论文。他这个人做人，我想有下辈子的话，我一定要跟他做朋友。他非常风流潇洒，又会用钱。

所以我常常说，大家现在喜欢开放发展，但现在加入世贸以后，你们觉得天下太平了，在我看来很可忧愁啊！所以说你们要懂，尤其会计学院更要懂，你以为是好事吗问题多得很。要防备外国的经济侵略，商业的侵略，你们要懂得国际的情势才行。刘晏当时，我说他完全懂，而且他做人特别风流潇洒。比如说，你可以研究得出来，他当时一方面筹

备经费，一方面还建设国家，修建运河这些水利。当时首都在长安，现在的西安。他要把南方的粮食运过来，自己等于兼着后勤补给司令，又要运输补给到前线。可是他发包工程有个条件，比如我也常常给大家讲发包工程，日本当年，第二次大战以前，跟德国人，都是学刘晏的做法。预算一个工程，修个房子，假使一千万的话，刘晏的做法如何呢如果工程预算一千万，承包的人不报价一千二百万，他不给你做。因为承包工程就是这一套，承包商只报价一千万，这个家伙一定会偷工减料来发财，这个工程将来会有问题。所以他给你承包一千二百万，给你以后，他还叫你来，告诉你其中二百万是送给你的，你要再贪污的话，全家杀头！他说只有这个办法，否则工程质量保证不了。有人问他，怎么可以这样做呢他说你不懂，天下人都要钱的，没有钱怎么过活啊！一定会贪污的，你给他贪够了以后，严格要求他，他就不能不把质量搞上去。

刘晏下面用的都是学问很好的人，发包工程不给他们过手。全国的这些在下面收税的官、会计，没有一个逃过他的耳朵与眼睛；谁也不敢乱动，对他都很恭敬，很规矩，他对人是如此。

还有一些不相干的人，找他安排工作的很多。人总有朋友，有亲戚，亲戚朋友找他来，他一看这个家伙没有本事，可是啊，什么老婆的表哥的姑妈的那个儿子都找来了，怎么办呢这一连串瓜棚搭在柳树上，那些亲戚都来找他，他并没有推。如果是现在的人就会划清界限，他才不划清呢！有亲戚来，就给他介绍工作。介绍出去，叫对方什么事都不要交给他做，就是给他薪水拿就好了。刘晏有办法，同另一个宰相元载一样。

元载有一个亲戚找他，那个家伙实在没有本事。没有本事怎么办呢亲戚嘛，总有一个温情，说给他想办法。就写了一封信，叫亲戚拿着一封信，到哪里到上海去找夏院长（众笑）。信上只签了一个名。这个亲戚拿到上海来找院长了，不放心，好像他对我态度不伦不类的，究竟叫我跟院长干什么把信偷偷打开，一个字都没有，就是签了一个名。他非常生气。但是一想啊，既然已经到了上海，路费也没有了，只好去找夏院长去啰。院长打开信一看，哟！当朝宰相，就是副皇帝了，签了名，其他一个字没有。你老兄跟他什么关系啊他说我是他姑妈的表哥的阿姨的那个亲戚。喔，你是这样，关系很好。你想做什么啊我到你这个院里，或者给我一个教授啊，再不然呢，虽然我不会教么，随便挂个名嘛。啊！有数了。夏院长没有办法，只好告诉汤主任，给他养着吧，随便挂一个名，什么事都不要给他做，每个月发薪水给他。宰相来的介绍信，他一个字不写，就是说，这个家伙不行的，你要想办法安置他。信上不好写，写了将来万一纪委一检查，有证据（众笑）。刘晏也会做这个事，他的气魄很大，这是一个大会计。

所以我这一次，特别找了大会计的资料，给大家看看。加上上次给清华大学的数据。可是这些都是古文，当然我把它小说一样讲出来好听。其实古文就是小说，古文就是当时的白话文。为什么白话文跟古文有差别呢这就是中国人伟大。中国文化几千年，中国人老祖宗早就知道，言语是三十年一变。现在不同了，现在语言十五年就一变了。言语如果不跟文字脱离关系的话，一百年以后的人就不懂一百年以前的文章了。

我常常告诉人，你们喜欢读唐诗宋词，先学会广东话，先学会客家话，闽南话。那个音读诗读词非常好听，你拿国语一读都不对了。所以现代人，很多人学国语出身来作诗词，我看了蛮头大的。我说你诗是很好，有诗才没有好诗，不懂音韵。言语跟音韵，跟文字脱离，文字单独。中国人知道，所以把言语跟文字脱开，变成中国一种文体，现在我们叫古文。这个道理一学就会了，只要一个孩子花一年的时间，认识了两千多个字，五千年以前的书，五千年以后读，完全可以懂。

你看英文、法文、德文就不同了，他们是跟着白话走的。白话文一百年以上的都变古文，非专家读不懂。你们现在偏偏要提倡白话文，还提倡简体字，将来不晓得怎么办！比如我年轻时也住过上海，还懂一点上海话。我现在一讲上海话，上海那个戴卫东经常笑我，老师啊，你这是老牌的上海话，现在上海话有新的。所以我说我这些数据发给你们，是当时的白话，如果你和孩子花一年的时间，把这些文字搞通了，就有四个字--博古通今。

从白话文教育人手的人，对于中国文化永远通不了。中国文化许多资料宝库都在古文里头，你这个钥匙都打不开，历史也读不懂，中国文化读不懂，西方文化也没有搞通。现在就给你们改一改刚才那个师爷的话，哎，大家都是学了"不古不今之学"，处在一个"不生不死的时代"，多痛苦啊！先休息一下。（掌声）

第三讲

南师：（掌声）诸位，我们为了时间的关系，刚才只好匆匆地随便带过去了。那么我所讲的这些是老古话，现在有没有用，不知道。

我想如果诸位，因这些资料的启发，去研究一下历史，研究一下历代的财经、会计制度。尤其关于中国政治的体制，包括财经这些体制，我们古书都有的，但是都是古文，最好去查一查。所以中国读书人，不是问你有没有什么学位，我们以前讲读书，说这个孩子书"读通"了没有。读书要通，通就是渊博，然后归纳起来变专才。光学一门专学，其他不通，只能做专门的事，其他的事情就不行了。

我们要想了解与制度有关的，要读"三通"。不是大陆跟台湾那个"三通"，是《通典》、《文献通考》，还有一本叫《通志》，实际上这样的书有十本，我们以前叫"十通"。这些书，不是拿来看的，是查资料用的。历代政治体制，财经体制，怎么改制，都有记录的。以前一个人做官到翰林院，差不多是写文章作诗词，不但"十通"不懂，连"三通"都没有读过，那是不行的。所以我们现在这些资料，是从历史上查来，你们要认真的研究。

刚才我们有个题目，大家不要忘记了，如何做一个大会计大会计就是宰相之才，真的经纶天下。最后还是我常常引用的，就是日本明治维新的伊藤博文，他是通汉文的。我在日本就笑他们，你们日本人说什么东方文化，统统是中国文化！他们私底下也都说对，没有错，公开说话时他们又强硬起来，不承认。伊藤博文在明治维新时代，是一个开创局面的首相，也等于我们这边的宰相李鸿章。伊藤博文用汉文说中国文化的两句话，"计利须计天下利，求名当求万世名"，这是我们大会计的目标，也是需要警策、标榜自己的。

我希望今天我们在座的诸位先生，诸位同学们，应该放大胸襟。会计是个技术而已，这个技术容易学，但是要能把自己的胸襟、学问、思想放大，才是我们刚才的题目"大会计"的目标，才有意义。

现在有些在座先生们提了问题，有几个问题差不多是一样。

答问

一、第一个问题是中国文化与宗教信仰的问题

这个问题是专论。什么是宗教宗教是什么信仰又是什么问题太细了。上一次我同科技大学的校长在讨论，现在这属于新兴的一门科学，叫认知科学的范围，这个是新的认识论。有人问我信什么教上次我也答复过，我说我信的一个教，你们不晓得知道否我信睡觉（众笑）。一切宗教我都研究过，当然推崇的是佛教，不是推崇佛教，我研究的是佛法，也不是普通的佛学。这个理由很多了。至于信什么教如果是宗教，那我真的出家跟体悟法师做徒弟，当和尚去了，我也没有。

信仰是一个很重要的事，但是中国文化的信仰，读书人就很奇怪，只晓得儒释道三家。实际上，在上个世纪八十年代以前，中国人走的一条路线就是五教合一。不晓得你们看到过没有我看到过，儒释道，加上耶稣，加上穆罕默德，这是中国文化，从上古以来到现在，包括非常的广。美国有些学者问，你们中国文化怎么这样我说这就是中国文化的伟大，包容一切宗教、集中了一切文化。比如在唐朝的时候，天主教来过，那时叫"景教"，那时还有个教，叫"祆教"，中东这方面来的：还有一

个教叫"摩尼教"，波斯这一方面来的。我们唐代的文化容纳天下的宗教，都尊敬，都给他建庙子，现在好像还留有唐朝时的"景教碑"。

宗教的问题很难研究，现在有人说五教同源，那么，民间怎么讲呢老百姓讲，"荷叶荷花莲蓬藕，糯米糯谷老糟酒"，都是一个东西。所有宗教是这样，这是中国文化的大度。

有人问，你们中国上古文化没有宗教的吧！我说你错了，有宗教。你们的宗教是丁字架，不是十字架，我们的是十字架。我说你们的文化，西方人，欧洲同美国文化，不管父母的喔，只管下一代。爱、爱、爱的是下一代，中间两边撑开，兄弟姐妹也不管的喔，只管男女两个爱（众笑）。男女两个爱得也不长（众笑），你看你们丁字形的。我们呢，不同，父母、祖宗、祖宗的祖宗一直上去，再上面是上帝了。

"上帝"这个名称，中国文化是《书经》上来的。十字下面儿子、孙子，下去子孙万代，旁边是兄弟姐妹，整个的社会国家，这个是十字架。你们是丁字架的文化，你们就是两个人爱啊爱啊，爱是什么东西也不懂，两个人抱着接吻就叫做爱。我说我买两条黄鱼啊，金鱼，放在一起，他们天天爱（众笑）。然后，你们上面就直接通上帝，中间没有个桥梁的。我们有桥梁，由父母到祖宗，一直上去上去，就到上帝。一步一步楼梯上来，上面一直下来。左右这样分开是十字架，再加上一个太极图一画，一个圆圈里头一个十字架。这就是中国文化。这个是给外国人讲的。

二、另一个问题是什么叫文化

这样吧，我们做一个总的答复。什么叫文化注意啊，文化不是写文章，也不是唱歌，也不是跳舞，也不是画画。一全国家，一个民族，有政治、经济、军事、教育、艺术等等，综合拢来，人的每-个生活态度言行举止：总体叫作文化，这叫人文文化，包括科学、哲学、宗教。所以中国文化是什么这句话非常难答复。要懂得中国宗教是什么，科学是什么，人文科学是什么，自然科学怎么讲的，才能答复。说文化，就很难答复。大概是这样。

我本来想在剩余的一点时间，谈谈人生的修养。人生修养很难，怎么做一个人最难。那么多问题，对不起了，我大概综合一起说一下，详细答不完。你们诸位给我的条子啊，每一张条子可以讲三个钟头的问题（众笑）。因此，我们以后，如果我还活得长一点，将来有机缘再谈吧！

三、关于儿童读经的问题

我告诉大家，背诵，你们不要觉得新奇，这是古老的办法，像我小

的时候就是读书背诵。现在真的要讲学问，你们注意喔，你们大概不到三十年就看到了，将来整个人类文化统一，这是人类整个的文化趋势。你们应该有这个心理和眼光的准备，才可以谈文化。不要只认为中国文化了不起，也不要认为西方文化起不了。

当年大家的教育统统背诵的，英文、法文、德文也一样要背诵，现在外国人也发现自己不背诵的缺点了。背诵有个什么好处呢美国人的数据告诉我们，背诵还可以治脑的毛病，治帕金森病等等，治记忆不好的毛病。背诵英文还不行，最好是背中文，尤其中文对治脑病最好。

从前入学东西都背诵。教孩子背诵不准讲理由喔！你就叫他背，像唱歌一样嘛！你看动物都跟着妈妈先学怎么叫一样，叫就是背。

比如说，现在发给你们的数据最后有篇《大学》，像我们以前读书，这篇是基本教育，我是十岁时背的。你问怎么背啊我们小的时候读书，不看书的，这样唱的"大学之道，在明明德，在亲民啊，在止于至善……"（南师吟哦）（掌声）。尤其到晚上，看那个老师坐在上面，戴个眼镜，抽个长烟筒，该下课时老师不讲放学，他看书看忘记了。我们这一班怎么办呢大家出声念"大学之道，在明明德"（南师高声念），大家叫的声音越来越大。哦老师把眼镜一拿，说，放学啦！读得好。哈哈（众笑），是这样背的。

背诗啊，像你们喜欢什么诗，总有两句记得吧唐诗里边的，大概有一首诗你们都会吧，"月落乌啼霜满天"是吧我们当年怎么背"月落乌啼霜满天"，读不对了。"月落乌啼霜满天，江枫渔火对愁眠"（南师吟哦），自己已经是快要睡着了（众笑）。"姑苏城外寒山寺，夜半钟声到客船"（南师吟哦），是这样背的。背来以后好像忘掉，但一提"月落乌啼"，"霜满天"就来了，不用脑筋想的。还用脑筋想，那怎么读怎么背完了，那不叫背书。

我常常告诉青年同学们，你们要多背书，尤其英文也要背。以前小的时候我们有些同学学英文，早晨起来，我们笑他，不背中文站在门口拼命背英文。以前英文教育，先学音韵，现在先学语文，这个不同。所以背书的好处，还可以治病，还可以唱歌，还可以念经，还可以赶鬼呢！有时候鬼一来，你把那个书一背，他就跑掉了（众笑）。信不信在你，讲不讲在我，呵呵（众笑）！这是背书方面。

四、问传统文化同现代工商业文明的关系

当然有关系，工商业文明也好，现代文化也好，科学、精密科技也好，我们是不是一个人啊问我们自己，当然是个人。我们是不是一个中国人当然是个中国人。我们跟老祖宗一样不一样一样的。既然是一样，

都是一个人，不管时代怎么变化，自己总要站起来！现代文明，不过是一个新的方式而已。尤其旧文化通了，看现代的文明，跟旧的一结合，你就会有最高的智慧了。

人总是这样一个人，现代文明并没有根本改变了一个人吧我还常常告诉大家说，你们注意啊，西方有一个资料，在英国国家博物馆，现在公开了。英国人研究几百年来的人种。把中国人（黄种人）同黑人、白人、棕色人种，各种结合，通过收留孤儿，把他们配对。以前白人不告诉我们，现在没有办法，都知道了。一配对了以后啊，糟糕，任何一种人跟黄种人结婚，第一代生下来眼睛变黑了，第二代头发变黑了，第三代都变成黄种人了（众笑）。是真的喔！所以你问中国文化跟西方文化，你管他呢！中国人，什么东西来都把它融化掉的（众笑）。

五、年轻人要塑造什么样的特质，才能行走天下

这个啊，我经常告诉人家四个字。前两天，我在家里还告诉我们自己同学，一个知识分子的养成有四个字，上次数据里头有，就是"卓尔不群"。

什么叫"卓尔"呢每个人养成独立的人格，就是真的民主，真的自由了。有独立的道德，卓尔不群，不跟着时代转，不要跟着学别人。

所以我上一次给清华大学的学员讲，你们现在大家讲拼命要发财，发了财干什么啊我说赚钱非常难，用钱比赚钱更难。我常常说一般学佛的朋友，你们要做好事，我问你，你们会用钱吗有一个美国算八字的，算得最高的人，同学们把我八字拿去算。这个人第一句话，哟！这个八字很特别，是个花钱天才。同学们哈哈大笑！所以同学们问我，我说你们就不懂得花钱，赚钱固然不容易，花钱更不容易。

比如说，你们都讲学宗教的，学佛的要做好事。我说好，我今天晚上就给你十万，你拿出去做好事，今天晚上，给我花了一毛不剩回来。你花得完了，我再给二十万奖金。你做不做得到至于说你拿个十万去卡拉OK，找个小姐来，送她买胭脂花粉，一百万一下就出去了，那个叫花钱吗那谁都会花。

真用一块钱做了有意义的事，你做不到的。我说做好事啊，还要有善缘，还要有功德，还要有机会哎！你天天想做好人做好事，吹吹容易啊！好人没有榜样的，好事没有机会给你做的（众笑）！所以要养成"卓尔不群"，独立的人格。

# 十年春雨

岁月如梭，人生如梦。投入师门、转眼已逾十年。回忆这"十年常住"的学徒生涯，我何其幸得识南师，又何幸而得亲承侍奉、领受钳锤。我，好比那舞台上"跑龙套"的小子，戏剧未开演，东忙西转的布置现场，然后敲个响锣，屏幕一拉，便站一边去，没事了。俟曲终人散，那一堆堆的杯盘狼籍、果皮纸屑都等着我们去收拾打扫。然后呢？又谁备接上另一出戏的开始……正因为我参与其中¨，听以深知戏者个中的艰辛甘苦；又因为我"在旁服务"，听以台上台下两面应酬。有时做错了、粗心了、忘记了，怀师总是及时的一棒敲醒，好像他老人家永远有颗清亮照人的眼睛盯住一切一样。我一慌张、一回头，每为自己的失念、昏沉、散乱，而惭傀无已……紧接忏悔之后，自是本性清净灵明的思惟、平安、和解脱。不断的疑情，不断的参索，不断的悟解，似乎渐渐地我无始以来拙劣固执的习气，慢慢的松驰软化些。本性智慧也呈现了，若说这些年来，我有点长进，这也都是老师无微不至的关注和护育吧！

金刚经上说："如来善护念诸菩萨，善付嘱诸菩萨…"，返自思维，自从闯进南门以来，从五识根尘到八识心田，翻来覆去，一思一念，实在未尝跳出南师博大思想的笼罩护育之中，印象中南老帅是最善护念的，有时他的"护念法"意谓着"夺人夺境"的当头棒喝。有时是夺境不夺人"否定了一切，就是不讲人，让你自去反省惕沥。有时是"夺人不夺境"赞美诸方，感慨现况，让你自觉惭愧之极，有时又善言软语相赚，不厌其烦的诱导。有位老同学跟我说："南师的教育法是'面条成就法'，遇到他就像面粉和了水，捧在面包师父手里，拉长拉短，拉短拉长，千番百次的搓搓揉揉，把你的善念、恶念、无记念、有一切念、无一切念，念念搓散，再念念集中，然后加上酵粉，调好火候，安置在太极锅里蒸煮，上市的就是不一样"馒头"，当时觉得恢谐，现在被磋被揉后，反而觉得是至理名言。

至于南师的"付嘱"，诸勿望文生义，以为是什么衣钵传承，你以"有为心来"，那必定"无所得而去"，因为南门是真"空"的！是一个"大空集合"啊！古德云："只说出家堪悟道，谁知成佛更多忙 - "南师最善干付嘱人办事的，只要有人发心，老师就有事我他去办，因材付嘱。但有时"付嘱"却是逆着来的，若是喜欢做生意热闹的，他要你去打坐；喜欢贪图安静的，反而要你多到人群中走走，一般人们所重的名利富贵的实务，老师却一生搞着空花佛事的"付嘱"，千叮咛！万叮咛！只是要赚人回头一看，奇哉！

明年是南师七十大寿，我是穷酸颠倒，百无一是，又复懈怠前程。无德、无学、无才、无能的我，恭挂祝寿列车之尾，剥掉一身外壳，找不出一点珍货的东西供养老师，想到佛门"光棍"有话："身、口、意三业

供养！"趁此机缘就把这十年来，投身南门，在老师指导下学习从事出版的点滴故事，实况报导一番，也就是说，把我亲近南师以来听受的教诲，所思想的问题，及见识上的转变，以小放大，自弹自唱一番，但能博师一笑，笑自个儿捏出四不像的作品，足矣！若是吹过了头，就只好请诸君高抬贵眼，看过纸外，现量一瞥，一瞥即忘、忘了文章，忘了我、切莫寻来"印证"我、"付嘱"我，应知我是个中空的纸笼子经不得火照，好似一双大老龟、被炎火逼热了，冲壳子上场，不是真正解脱啊！初生之犊

"狰狞头角恣咆哮，奔走溪山路转遥；

一片黑云横谷口，谁知步步犯稼苗"

首先，从学佛的因缘谈起，我是一个比较好学、深思、内向和反动的人，自从1974年进人台湾大学念书以来，由于求知欲的饥渴，逛书店、图书馆、听演讲，找三两好友吹牛谈论天下大事，便是我们的生活内容。偶然的机缘，加人了晨曦社（台大佛学社团）学了静坐，参访了几处庙寺和僧众生活，看过释迦传记和六祖坛经，一心就想要大澈大悟，普度众生。

记得有一次在佛光山主办的夏令营中，因传染了感冒，晚上发高烧，也没看医生吃药，想起金刚经上的字句："凡所有相，皆是虚妄，"尝试着强打精神，要把"痛苦"空掉！"细菌"空掉！"发烧"空掉！或许是用心太紧，一会儿就心志疲劳，昏昏欲睡，闭下眼帘，却见到我身在金碧辉煌的佛堂大殿中，两旁僧侣依次侍立集结，上方是大和尚讲法（好像－－轮光明l，下方是僧众静坐共修，所有的人都着西藏法衣，红黄相间，那时我未见过藏密服饰，知是幻相，强睁开眼，则是同期同学的吵闹谈笑，一闭眼，又是同样法会景观现前，如是十数返，即入眠安睡矣！睡中一片清凉自顶而入，无比安舒，尔后见地中涌出一黄金宝盒，发出金光，轻轻自启，中出六字："照见五蕴皆空"，梦里思惟自语："就是这个！这个就是！"上看，下看，左看，右看，都对！不免赞叹一番，梦也醒了，病热也退了。事后心中常留一个谜题："在眠梦意识里，我又到那里去了？前生或是修行人，听以有此梦境如真再现，那么今生如此堕落，何其可悲！"出世之心，油然时涌心头。

再一次是在三峡参加一次暑期佛学讲座，黄昏时候，夕阴西下，庭院围坐，聆听法师谈经说道，说至："缘起、性空"，一顿，他手中的扇子一开一合，当下我莫名所以的进人空定之中，一切思想意识历历明了，清明自在，妙乐生发。（这是所谓"定来找我"吧。次日，将感受情况报告法师，法师告以："多念佛，多拜佛。’我心里怀疑这是不是叫"开悟"。早餐后，看见一只癞皮狗脏西西的在地上打滚。遂自想："若此狗有病，需要我用舌头去舔他的烂皮吸出脓来，我是不是立刻办到？‘…太

脏，办不到，"那么，我有脏相、狗相、我相我仍是凡愚众生，昨夜一"定"不算数，"悟"又是什么呢？萦绕我心，盘旋我脑，百思千想，不得其解，而以上两件"感应"，却令我觉得跟佛有缘，也做了一段妄想成佛的实验，终日吃素、节食、打坐、念经，万事不管去寻找："在我不用思想的领域外，那时境界又是什么？胡乱参禅，穷天穷地，差点想自杀去看看，人死后的境界是什么？我没死过，又焉知死不如生？

后来一个偶然的机会，被晨曦社友拉去参访南老师，进门一见，是位身着长袍慈详儒雅的长者（不知天高地厚的我，并不知这位教授是何许人物。）那时的我，看过一些存在主义、五四论辩及新儒学的书，所以断章取义，也就发表一下自巳的人生观说："我觉得人类社会一切外象的活动，不管是政治的、经济的，都是表面的结果。真正影响人类话动的根源是人心的善恶，只有解决人心思想善恶的症结，世界才会有真正的和平和安乐。而人心要靠教化来引导，中国几千年来道统，由孔子、孟子、司马迁……一直到王阳明总集中华文化大成……"老师插入说："不对！王阳明代表由禅宗转入理学的部份，不是集中华文化大成，这一点你回去再研究研究，不过，基本上你对人生社会的看法都对，没有错。从哲学上看，人生都是悲观的，无法可救了"你是非常内向的人！"

答："找也参加一些活动。"

"我说的是你的个性上，你准备将来做什么呢？"

"研究社会现况，看看有什么思想能解决人类问题！"

"做个学者？"

"不是。"

"走思想？这不容易。"

"我想中国文化中一定有解决人类问题的方法，可以救这个世界。"

"不错，的确有，不过现代人的德性和学养都没有基础，是没有办法的……"

听到有办法，我的瞳孔顿时放大："什么办法呢？难道像您这样，只在楼上谈谈，就可以救这个世界？"

咄！那你去叁加竞选好了！不知南师是不是火了，这样结束了第一次的会谈。

后来，论语别裁出版，我跟同学团体也预约了一部，收书后，迅速

读了一遍，总觉得老师对书中问题的""解答，都是点到为止提示而已，然后下文待参，不足之感促使我接二连三的请求再次拜见老师，几经周折终于依约准时前往见面，老师招呼其他客人后问，我："你有什么事吗？"我莽撞地问，"今天社会国家这么乱，要救天下国家，应怎么着手？第二，像我们这么年轻，学养不够，应该先从那些书读起？"老师说："第一个问题太大，暂且放着；第二个问题嘛！什么书都要看，不管是那一类，好的，坏的，黄色的，黑色的，那怕是捡起一张破旧的报纸，也都有它的价值；慢慢地见识广广，自己就会去找书看。理学家说："一事不知，儒者之耻。'好事要做到，坏事也要知道，没有亲身体验，书是很难读懂的……"。

我再问："这么说很笼统，对我们初学的人来说，便不知应如何依循；是不是可以请老师介绍儿本入门的书籍？

"师说："好嘛！你们要看书，那就从历史读起吧！以前正式地谈史，是从上古史，春秋战国一路读下来，宋、元、明、清，到民国史，不过，现代教育下的年轻人，这样会没有兴趣，我研究出一个办法，就是从近代史、清史，回头读上去，这样就会引发兴趣，另外，新生报有一套"古春风楼琐记"，也可以买来参看。"

"是！另外，请问南老师，平时我们应该做什么修养呢？

"老老实实地做人做事，还要加个什么修养呢？

"可是，我觉得天下这么乱，自己的心也定不下来。"

"唯识上说"境风吹识浪"本来没什么嘛！要修养，好嘛！你会不会打坐？

"会！"

"你在这边坐看看，对！眼睛闭上，眼神很往后脑集中，放松！不要紧张！有白茫茫的光，是不是？不要管它，继续下去……是不是，舒服多了？好了！天下本无事，庸人自扰之！"

那时的我，不明佛理，下座后，拜别老师，心中却大大疑着："天下怎么无事呢？世界各地，如非洲等区，有数十万人在饥饿死亡边缘，天天都有层出不穷的悲剧发生……为什么老师这么说呢y我始终穷参不破这个问题，一直到次年打七之后。

洒扫庭除

"致知在格物，格物而后知至，知至而后意诚，意诚而后心正，心正

而后身修。"——大学章句

此后，每周五晚上，我约好好友李慈雄等五人，在信义路三段二十一号，老师办公室餐桌上，咿咿唔五，学读史记，周日，辙轮流打扫楼梯及拖地板等整洁工作，象个初入少林寺的小沙弥，傻忽忽的，也十分认真的在一楼梯间上上下下，反复参究自己的疑情。这大概与王阳明"格竹"一样，所不同者，我格的是"楼梯"吧！

老师的客人很多，我在一旁边看边学，从倒茶，搬桌椅、端莱到观察老师的应对进退，一一情景，都输人我的无心"电脑"。对一个乡下长大的我来说，就像教学牧师所说的："受洗了一番"。在这里，我正式接受丁"童蒙"教育，也在南老师一步步循循诱导下，学会了读经读史的方法，知道了做人处世永无止境的修养。这一段"入伍生"的训练，是那么的纯洁及幼稚，坛经上说："直心即是道场"，我想往后个人的种种际遇，想来何尝不是当初这一念真诚的延伸？

敦品励学

"风声、雨声、读书声，声声入耳；家事、国事、天下事，事事关心。"——明，东林书院联

大学时期，慈雄和我都是喜好吹大牛的理想主义者，满脑子想探究宇宙人生的道理，一心要救世救人救社会，颇为自命不凡，鄙睨同侪。有了这种英雄式的思想心态，再加上"车马衣裘与朋友共"的豪情，我们就携手筹立了"国学小组"，在台大各院系与各大社团中，甄选杰出的人才，先看品德，再看器识、聪明，择优人选者，前前后后约廿位参加。每周，我们在校外冰室地下室聚会一次，慈雄负责总召集，我负责教务编辑，慈泉，文平负责联谊庶务，内容大概是把从老师那儿学来的、听来的，加以整理扩充介绍；以"史记"为中心主题，旁及其他中国经史典籍。

这个读书讨论小组，维系整整两年，参加的人都是学校中的积极分子，讨论时也各呈见解，相处间彼此的感情和友谊都不锗，就敦品与励学两方面来说，是做到了，可惜的是大家都太年轻，也各有各的学业方向，因此及今反省，能对中华文化内涵稍有深人者，亦不过二三人而巳，像是一场认真的儿戏！然而我们这一群年少无知慕道者的热情和冲动，未尝不可算是为将来中华文化的复起做了一次迷你型的新生试验！

末后班车

"昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路。"

"衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。"

"众里寻他千百度，募然回首，那人却在，灯火阑珊处。"

正是大年初二，北上的火车呜！呜！的叫着："快了！快了！"两个南高雄的乡巴佬，提着重重的铺盖，赶上北行的对快列车，朝圣的心情，凛肃的态度，端心正念，一路观心无言，转眼已到了台北，但见彩霞满天，星光隐隐，进了会里，向老师叩过了头，用了晚膳，便在四楼上课桌拼凑的床铺安宿下来，开始了两周的"打七"（那时也不懂什么是打七，只是一心要悟，余非所计。）当晚七时许，怀师叫我们到三楼办公桌前听讲"心经"及"永嘉证道歌"，"心经是佛法的中心。""佛法即是心法。""什么是心？""以前禅宗教授法大多从"参公案'入手，让你去自疑自问！现在我改变方式，采用一种新的方法，不讲佛学名相，用逻辑的方式把佛法的中心衬托出来，你们仔细听，有问题随时提出来。""一般学佛开始都是从定慧入门。""什么是定？你能把念头定住吗？"答："不能。""对，不可能，你们现在说话时，那个念头，不是已过去了，未来呢？还没到，只有现在，说现在，现在也已过去了，过去、现在、未来三心不可得，一切不是空的吗？问："可是念头来时怎么办！"念头也是空的，由它自来自去，不是蛮好。"至于慧，佛经的术语叫。般若'，就相当于智慧的意思，依着智慧才能修道，证悟菩提。》接着讲解心经："不生不灭，不垢，不净，不增不减。"及永嘉证道歌："不除妄想不求真，无明实性即佛性……"等，二人对南师的接引皆有所悟入，师乃云："就是这样，最初的就是最后的，最后成佛所悟跟当前这一悟一样，没有差别。"二人遂回房静坐，安息，惟我疑障太重随即起疑："这样就吗？悟是如此便宜事，此悟与历代祖师有何差别呢？若说此即是开悟，那此悟又何益于法界众生呢？次日请示老师："有何方法可以早日成就？师云："咄！当下即是，还要加个什么，没出息 - "我乃茫然！师乃云："圆觉经上说于一切时，不起妄念。干诸妄心，亦不息灭，住妄想境，不加了知；于无了知，不辨真实。你往这上去参吧！硬要找个法门、又是数息，又是观想什么的总想抓个东西，那是应付一般人，没办法，陪着玩玩的。"

以后的日子，白天读经、打坐，参禅，晚上听课或自修，午晚两餐时听师开示，（其实是笑话时间，学者听音辨位，放空放松）当然怀师的一言一行，一静一动，都是我们的疑情，我二人的妄心起伏，也是老师精神上的负担，老师干手千眼百般作弄的启悟我等，好似牵右两个瞎子认物辨色一样，何时才睁开我们自已智慧的眼睛呢？"苦口婆心，眉毛拖地。"不足以比喻怀师护育恩情之万一啊！

临行，怀师谆谆嘱咐："好好保住，把见到的这一点，再扩大，日夜精勤，未有不成佛的……嘿！半路里杀出来两个李逵。可惜！在台湾托钵又不方便，好好修持吧！"当时在场学长李淑君、古国治等戏说："下周起，老师就要闭关了，你们两个真有福气，赶上了末班车，"就这样，

一时成了关前弟子。

无题

过尽梅花把酒稀，熏笼香冷换春衣；

秦关汉苑无消息，又在江南送雁归。

1980年台大毕业，考上炮兵预官少尉，在台南炮兵学校受六个月训后，即分发到外岛服役。我的任务是后勤，所以从小金门到大金门，大金门到台湾的移防，以及各层次的装检，我在炮指挥部也都参与策划和执行作业，后来随部队回台湾，又到田中下基地，不久，师对抗演习后，就退伍了，忝称勤劳负责领了一张陆总部的奖状，结束了一年十个月的军旅生沾。在军旅生活中，我保持写日记的习惯，也陆续寄回会里给老师批示，除了尽心办事外，也仔细参究从前怀师的训示和佛法的内义，人生如何从现实生活中而得到解脱自在呢？

退伍之后，因怀师之介绍，到某社会团体服务，满腔热血，青春洋溢，思欲有所为也，主任对我很照顾，我也是尽职努力，走到那里，做到那里，边做边学，办过了几个活动，也接触了基层义工朋友，对地方性的人情庶物有了进一步的了解，对团的前途也深深的感慨。"侯门一入深似海"，对个性不羁，拙于逢迎的我，在一切开始之时，突萌退潮之思，恰好那时会里缺人手，每回上完老师的课，凝视怀师满头白发踽踽人前，捷捷独行的背影，心中颇为不堪我就回来吧！

重回家园，老师指定我担任知见发行工作、老古门市，以及会里总务杂务等，当天老师召集大众在十一楼讲话，宜布："陈世志是我们会员，今天起辞去外面工作回到这里，以后无论大事小事，从小弟到总经理都是他工作的范围，专此布告，"这是老师独门法宝捆仙索，从此我便开始了"以会为家"的生活。

会上会下

颜渊喟然叹日："仰之弥高，钻之弥坚，瞻之在前，忽焉在后！夫子循循然善诱人，博我以文，约我以礼，欲罢不能，既竭吾才，如有所立卓尔，虽欲从之，束由也已。

武侠小说上常有"傻小子误闯万年古洞，奇遇天禅怪老，"一忽儿要你正经危坐，一忽儿倒立瑜迦，一忽儿快步急行，一忽儿屏息缓步，突然规定马步站樁，突然改变蝌蚪蛇行，一会儿棒棍交加，一会嘻皮笑脸，摔得你鼻舌眼肿，气脉全通；打得你酸麻胀，气血逆流，在无可奈何，万虑不起，人生绝望的当头，洞顶乍开，天光射现，时雨降临，灌顶漱脚，令你浑身清爽，说不出的舒服妙乐。南师的教育法是如此的不

拘定式：忽焉在前，忽焉在后，隐隐现现，你是永远猜不到他下一步是用的是那一招，而他却对每一个人的心思伎俩了如指掌，所以有时我用尽了吃奶的力气，快跑急追，气喘如牛，以为差不多了，那知他轻功好得很，你快他快，你慢他也慢，永远在前面逗你、诱你，骗你，气你，弄得你枯疲力倦，浑忘人我，尸躺在地，往上一看才知道他巳飞在三十三天外，向你招手，上来吧！此所谓"仰之弥高，钻之弥坚"也，原来刚刚都是陪我玩的。

在会里做事，从洒扫、应对、抄稿、编辑，到跑腿，做生意，好像每天都有忙不完的事，如立流水中央，看着河水川流不息，流来又流去，忘了春夏秋冬，不觉寒暑躁热，一心一意的想把事做好。老师呢！以静制动，什么事在他眼里就是有破绽，鸡蛋中硬长出骨头来，大事就化小，小事变大，总是有骂人的通理，骂得你如聋如哑，口服心服。逼迫得你，獐头鼠相，无所遁形。日积月久，好像武侠作品中："天天砍柴，挑水，久之气力武功，自然增长。"觉得做人做事胜任多了。

其次，除了不停的工作外，会里也有轻松的一面，好比九楼前的餐桌，收集了诸方进贡的南北口味，排排坐围满了各式各样的客人，从王公贵人到贩夫走卒，学佛的，修道的、学禅，学密、练武功的、教授、学者……等等，有教无类，不一而足"若说："南门香积饭，炊烟过五洲：桃李满天下，团团一桌收。"的确是刻薄一点的打油诗，然而龙、蛇，虎、豹，虫、兽、鸟，鱼，不是更显得三山五岳的深邃幽深吗？这也是老师恢阔的度量和无相的布施吧！在会餐中，主角便是南老师，数不尽机锋转语，杂编笑话，热热闹闹，从无冷场，反正这个吃饭时间是无男相，无女相、无长幼相，只要轻松好笑，百无禁忌，好像"孔子不语的"这里都搜集全了，凡上桌者，莫不前扑后仰，消化流通，心开意解欢喜而去，这是南师教外别传的"馋宗三昧"吧！好像"灵山一会"希有难得，师离台湾至今巳不曾再见，记得佛经上常常出现有："佛说法竟，多少菩萨，多少罗汉得＊＊三昧，俱俱欢喜作礼，腾空而去。"干南门餐桌，我所见如是，唯末法时期"众生多产，菩萨无生"略有不一不二之别罢了！

释迦佛主张乞食，南老师欢喜请客，将来若是释迦佛前来乞食，逢上南师大开筵席，于任么时，空钵饭囊相对，师佛交接共席，真不知这高峰会议上，二人会搞什么主意惊天动地，蒙骗众生，

老古文化

"料理空山颇费才，文心兼似画家来；矮茶密致高松独，记取先生亲手栽。"

"君家先茔邓尉侧，佳木生之杂绀碧；不看人间顷刻花，他年管领风云色，"

客问国画大师，"画两什么最难？"大师默然不语如入定中，久之，再问，仍是闭目不语，客请辞，师乃舒目缓语："不画闽什么最难。"客不悟，再请释之，师日："有相皆是假，空处最难描。"

重峦叠嶂，要有"空间"；枝叶扶疏，要有"空间¨，人事繁杂，更要有"空间¨，留有"空间"才能更出生意，留有"空间"才有未来的展望，留有"空间"才有距离的美感。只有"空间"能够把人间尘俗的束缚，骤然解放；只有"空间"可以把人们桎桔的心灵向上提升，"举世都从忙里老，几人肯向死前休。"庄子说："方生方死，方死方生。"正是现代社会忙碌人士的当头棒喝，他说的是："你们这些上班族，个个都是活死人啊，你天天为名为利，为生活为升迁而忙碌，心身桎梏，脑细胞死亡，癌细饱滋长，你巳经失去了真正的'自巳'啊！除了舍弃你的物欲，你没有重生的希望了，"诚然现代人一方面"失身"，而成为金钱、享受的奴隶；一方面"失心"，失去了人所应有的精神人格，那里去找一个自由喘气的空间呢？随着论语别裁的出书，老师创办了老古出版社。

老古也便是在这个拥挤闭塞的现代社会里，扮演了"空间"的角色，引导人们应用"空间"的艺术，回归自然，让人们自省到人的本心"未画之前，本来是，空旷无边'的啊！"

大概老师看我生来有点书呆气息，所以命我到书堆里滚滚，从抄写孟子稿件，到门市看店，参加书展到发行，广告、编辑，设计到印刷，装订……一样一样丢到我身上来，像我吃饭不桃食的自然习惯，只要摆在前面的莱，不分青红皂白，统统照吃不误，"天天吃饭，实未尝吃一粒米"，正是我忙碌的自况，同理，老师这些付嘱，我也不管消化与否通通照办了。总算一两年下来，一切业务都熟了，也正式的接手代管老古文化公司，老古在前几位学长辛苦的经营之下，本来也是有点基础，我所做的便是将它现代化的整理、发扬，普及的工作，虽然尚未能理想的把老古做好，但一直到目前为止，老古在社会中的口碑是蛮好的，格调蛮高的 - 一方面是读者发至内心对南老师道德学问的景仰，另一方面是老古出书谨严，印刷精美也获得了读者大众的信仟，今年正好是老古文化公司成立十周年的纪念，也是它稳定自足，可以向前更新拓展的开始。虽然文化出版工作在行销上有先天的限制，尤其是反潮流而上溯，讲求"空间"的老古文化，更是不易"畅销"，（因为全世界的文化水准都降级了，喜欢吃这一道空心菜的人口比例并不多。我们仍是默默的耕耘，细水长流，形成"常销"的基础。

其次，在编辑上，有许多忠实爱护老古的读者都一再的催促，要把南先生未出的讲记全都出齐，这些都是影响历史重要的资料。其实，这些我们都很清楚，主其事之一的我，除了要跟大家请罪道歉外，却是愈来愈觉得出书不易，自然鲁莽不得，尤其是能整理老师作品的¨高手"，实在寥寥可数，所以只有饥肠碌碌的看着一块肥肉吊在空中摇晃，末由

也巳。不过，时代在前进，风气在转移，老古这颗千年老松，灌了十年雨水，虽没有耀人的花枝，向外招摇，却是老根盘固，愈钻愈深愈实。繁华如梦，人海沧桑，来日得以参天干云，庇荫我万世子民的，未尝不是这颗特立独行孤傲不俗，以发扬中华文化为职志的老古松。"落花不是无情物，化做春泥更护花。"老古同仁应与我同样，有感于斯言。

明日中国

"中国而今有圣人，虽非豪杰也周成；四夷重译称天子，否极泰来九国表。"——唐、袁天罡、李淳风推背图

前不久，因孙公（孙毓芹教授，不久前刚接受颁发第一届中国音乐薪传奖）之介绍，请回来两尊木雕泥金大佛像，庄严肃穆，雍容和雅，近之，令人自然起敬，观者无不赞叹。孙公说大概是百年以前大陆上等手艺的作品，仿隋唐造形，那时国力鼎盛，佛像造形也洒脱自然，高贵稚朴。"借花献佛"第一个我想到的，就是寄去美国供养老师。前两天孙公迁住新址，我又去看他，一见他气色转佳，满室花草鳞绿，两只画眉你来我往对唱不停，连声恭喜他"得地"，（家有家运，国有国运，的确有风水道理「主宾坐下品茗，闲话家常，我说："那两尊佛像在我那儿，的确庄严，有人说是大陆流落香港转来的古董，有人说是台湾仿制伪冒的，您看如何y孙公说："手艺都高，不会错，不是这里仿冒的，这边做不来。"我说："想起菩萨流离失所，散失异域，实在是件可悲的理，寄到国外呢？又觉得有点。变卖家产，不肖子孙‘之感，真是。生逢乱世做人难’啊！"孙公说："错了，仅管往国外寄，在国内谁跟你保管，中国多少书画艺术文化遗产，都是毁在中国人自己手里，中国人自己不知道珍惜嘛！相反地，外国人尽管是强取豪夺，偷来的，抢来的不管，人家一砖一瓦在博物馆里保存得好好的，中华文物不是因此而保存了吗？比如说大陆在文革期间，在广州一隅毁掉的古琴就有三百多具，你说气人不气人，现在我想找一把好琴都不易购得！"接着谈及海外中国人之间，明争暗斗不团结的事实，真是令人无限的殷忧和感慨！也更怀念起旅居国外讲学的南师。

现代的中国现况是这么的悲哀和无奈，中国的国运倒霉了一百多年，是不是巳经到了尽头，或是否极泰来可以剥极返复了。推背图上对中国的未来，颇为看好，希望正如所料，冬尽春来，万木复苏。自甲子年起，又是另一个新时代的景相。在这个交替的节候里，我们最担忧的是中华文化的薪传问题，是否能融古烁今，推陈出新，以固有文化的基础，来处理世界文化、政经上所面临的困境？这是中华文化存续必经的试验，而在这个现实的试验之前，必然有层层的困难阻碍，老成凋谢，新苗不接，试问当今尚存有几位博古通经的硕德大儒，来提倡演义出传统文化的精华交棒薪传呢？其次，这个世界中充满着唯心论与唯物论的矛盾，宗教基础的动摇，科学的回省及人文思想的建……等等错综复杂

的问题。在这种纷纷扰扰的世界乱象中，有那位思想家可以拨乱反正，分析综合，理出一个世界人类共通理想的思想生活方式？同样的，落后的中国，在经济上固然可以急起直追，迎头赶上；而在久已拦腰斩断的文化根基，又如何致力呢？未来的中国，你究竟将何去何从呢？

不尽的殷忧，无限的寄望，我也只有在个人现有的岗位上尽一分微薄可能的力量，也非常的感激南师多年来的培育，让我这身无用的筋骨皮肉头目脑髓，也还可以为文化的扎根贡献出一点点力量，更祈祷明日的中国文化能够真正的重建起来，抚夷安邦，垂拱而治，进而促进全体人类社会的安乐和和平，我想这也是老师所乐于见到的。

总之，在我这么一个微不足道的人身上，南师费了许多的苦心栽培，同样地，在其他数百千位学长心中，怀师也一样慈悲的播下了生命的种籽，或许他是为人类社会、为中华文化、或为佛法传心，或许他只是尽他个人一心的本份，但是就行径愿力来说，这是独步古今的，当今世上，也难以再找出第二个如师如父如母的南老师，无尽的感思，无尽的发愿，无尽的追随，敬祷南师福德长寿，教化无边，法轮常转。

# 南怀瑾先生与儿童诵读古诗文活动

当我们的后代在接受现代教育的同时，从小浸润于中华文化这最深切、最久远的人文关怀之中，与圣贤为友，与经典同行。我们并不奢望未来的他们人人都成为鲁迅、陈寅恪、林语堂、老舍，抑或钱学森、杨振宁、李政道、吴健雄，但他们的胸襟将因之而博大，目光将因之而睿智，人格将因之而优秀，人生目标将因之而高远，因为他们曾确确实实地站在巨人的肩上。也许，这正是中华民族跻身世界民族之林的根本；也许，这也正是我们对未来世纪最引以自豪的贡献。

--作者题记--

“关关雎鸠，在河之洲，窈窕淑女，君子好逑……”，当5岁的丁淑淳和孟子杰手持麦克风，不慌不忙，好整以暇地背完全本《诗经》时，全场的家长和来宾惊讶得拍红了手，对孩子们的出色表现激赏不已。

75名由两岁至14岁的“儿童读经班“的学生们，不久前在美国新泽西州利文斯顿市台湾塑胶公司举办的儿童读经联谊会上，将半年多来读经的丰硕成果展现在惊叹莫名的家长和来宾面前。望着孩子们全身心投入的专注神情，倾听着孩子们诵读古诗文那愉悦的稚语童声，感受着孩子们对中华传统文化的深深挚爱，“望子成龙“的父母们怦然心动，不禁涌出欣喜的泪水。

在国学大师南怀瑾先生数十年矢志不渝的大力倡导下，在众多有识之士的殷殷期盼中，台中师院教授王财贵博士率先身体力行，创办并推广儿童读经活动。此活动甫一问世，迅即以“多米诺骨牌”效应向全球华人社会的纵深发展，掀起持久不衰的儿童读经热潮。其影响所及，从台湾至香港，从祖国大陆到美利坚合众国，从东南亚到大洋洲，凝集着中华古圣先贤无数智慧结晶的文化宝典被人为冷藏了80余年后，重新回到了炎黄子孙的手中，成为他们一生中将具有的高远见识和优秀人格的源头活水。

历史惊人的相似，恩格斯在高度评价结束了中世纪的欧洲文艺复兴运动时，曾深刻指出：“新时代是以返回到希腊人开始的。”而中华民族在未来世纪的伟大振兴，也许正是以回归到孔孟老庄为其开端。这在无尽时空的背后，莫非真有一条看不见的神奇纽带？

25年前，南先生大声疾呼

早在五、六十年代，南怀瑾先生眼见世风日下，人心不古，加之现代工商社会，人们趋于急功近利，物欲横流，以及青少年在成长过程中，思相与心理问题层出不穷的现状，忧心若焚，遂致力于宏扬中华传

统文化，以期挽救世道人心。

在大学讲坛及社会各界举办的相关讲习班上，怀师向莘莘学子及各界人士讲授儒学、佛学、道学经典，将自己数十年苦心研讨的心得，以学贯中西的新税视角，倾囊而授。中华文化本身博大精深的底蕴和怀师深入浅出、妙趣横生的讲演，在台岛各界掀起阵阵涟猗。其后，怀师的重要著述--《论语别裁》、《孟子旁通》、《老子他说》、《易经杂说》、《禅海蠡测》、《金刚经说什么》等等，相继面世，一纸风行，洛阳纸贵。怀师矢志振兴中华文化之锲而不舍的努力，产生了极大的社会反响，引起众多有识之士的共鸣。

大约在25年前，也就是70年代初，怀师又进而关注教育层面，对半个多世纪以来的新式教育和以往的旧式教育进行了深刻的思考和剖析，认为问题的关键之一就在于教育。

怀师在《值得反省的代差与教育》等系列文章中指出：“必须承认新时代的教育内容和方法，对于开启国民知识和普及教育的效果，的确迥非前代可比。但是知识并非就是“学问”，人格养成和国家民族文化精神的栽接，并非有了知识就能成功的。尤其对于儿童教育来说，问题更为严生。因为我们现在采用的教育方法，为了配合当前时代的需要，大体上都是传授知识和技能，并没有真正顾虑到国家民族‘承先启下'的百年大计。旧式的教育，虽然也没有明文确定是为这一目的而教育，但几千年来的一贯精神，实在是与此目的相契合的。”怀师在直斥以考试为学问的流弊时说：“我们现行的小学课本，与中学、大学并非都能衔接。从小学一年级开始，拼命教儿童们背诵现行课本上的许多大可不必要的知识，来准备月考和期考。因此弄得有心‘望子成龙'的家庭，比较上进的子弟，‘三更灯火五更鸡'，背书作功课，比起科举时代的考功名、背‘八股'，更加严重。”“我们当时旧式读书受教育的方法，是‘读古书、背经史，作文章，讲义理'，那是一贯的作业。”怀师不无感慨地回忆道：“那种‘摇头摆尾去心火'的读书姿态，以及朗朗上口的读书声......以我个人的体验，那种方式的读书，乐在其中的味道，确比现在念书的方式好多了。而且一劳永逸，由儿童时代背诵得‘经'、‘史'和中国文化等基本的典籍以后，一生取之不尽，用之不竭。当年摇头摆尾装进去，经过咀嚼融化以后，现在只要带上一支粉笔，就可摇头摆尾地上讲堂吐出来。所以对中国文化的基本精要，并不太过外行，更不会有‘空白'之感，这不得不归功于当年的父母师长，保守地硬性要我们如此读书。”

有鉴于此，怀师大声疾呼：“我总希望自己的国人、自己的民族，都能先行深切地了解自己的文化。”在今日世界的竞争与发展中，国人的当务之急是“反求诸己--研究中国文化的精要。”这一振聋发聩的呼唤，犹如习习春风带来的甘霖春雨，浸入人们“久旱之望云霓”的心田，播下了待时而发的颗颗良种。数年之后，一颗种子破土萌发，植根于中华古老

文明的沃壤，迅即成长浓荫复盖的参天大树，而大树的周围则是芳菲满目，桃李芬芳。

回归传统，王财贵博士敢为人先

“弃我去者，昨日之日不可留；乱我心者，今日之日多烦忧。长风万里送秋雁，对此可以酣高楼……”

1992年初春，从台北县中和市的一条寻常巷弄，伴随着柳花飘溢的清香，传来稚嫩清纯的朗朗读书声。当是，大概不会有太多的人想到，这清脆悦耳的读书声竟开启了传统直觉式语文教学的回归，并在短短的8年间，狂飙突百地推展到包括中华热土在内的全球华人世界。

循声而及，便可来到华山讲堂，一进大门，迎面可见前来读经的学童们的鞋子一字整齐地排开。在中式装潢的典雅敞亮的大厅里，30多位学童及其陪读的父母正兴致盎然、摇头晃脑地诵读古诗文。而读经班的王贵财老师此刻坐在高脚雕花的硬木书桌后面，闭目晃脑，配合音韵的平仄，面露击节称赏、陶然而醉的神情，令人不禁莞尔。此情此景，仿佛时空倒流，又回到了古代的私塾。

毕业于师专的王财贵先生早在逢甲国小任教时，便有了回归传统语文教学的想法，并实施在自己的子女身上，由此还引来好友、书法名家杜忠诰将女儿送到王家“就读”。实践是检验真理的唯一标准，良好的读经效果引起中华文化基金会的宗教哲学研究社和卯鲤山文教基金会的热情关注和大力支持。于是，相继有了王财贵先生在华山讲堂免费招徒授课的儿童读经班，以及免费的儿童读经师资训练班；有了以王先生担任主任的社会读经风气推广中心、《读经通讯》、读经出版社等等。

为便于儿童诵读，王先生应众多家长的要求，结合自己的教学经验，精心编选了“大字注音经典诵读本系列”，该系列包括如下诵读本：一，《大学》、《中庸》、《论语》，二，《老子》、《庄子选》，三，《唐诗三百首》，四《孟子》，五，《诗经》，六，《易经》，七，《古文选》，八，《词曲选》，九，《礼春秋选》，十，《佛经选》。王先生认为，这些当属儿童优先诵读的最重要的教材，也是人生最有价值的书，又正好配合儿童的心灵发展而施教，因而具有深远的意义。

作为哲学大师牟宗三的嫡传弟子、台中师院语文系教授的王财贵博士，为什么如此执著地全身心地推动儿童读经活动？他说：“这八十多年来，老中青三代的中国人，已经是不敢（也真不会）读经了！而中国人是不是因此更理性了？中国社会的文化教养是不是因此更提高了？是不是因为充分西化而更受外国人所敬重了？当然历史不可重复实验来做比

较，不过，在一般人的心中，总难免有一些隐约的痛楚。切身的问题是：他的语文程度不够，他看见左右的人心量不广，涵养不深，他的人生态度无所依归，理想不敢坚持。其次是：感受到社会正义的日渐消亡，君子之风的日见远去短视近利，诈虞日盛。尤其是近年来犯罪率的增高，而犯罪年龄层的降低，校园暴力事件的频传，显示了人心的极度空虚，人生方向感彻底的失落！这其实是整个社会只顾发展经济，而未能相对提升国民文化教养所必致的后果。知识分子也越来越感受到：丧失自我文化的民族，托钵乞怜的结果，纵有再大的天才本事，终究不能参与于世界文明的创建，而永为其他民族所轻贱。”因此，他认为，最根本最切实的是教育革新，即普遍恢复读经的教育，尤其要从儿童时期开始，以期固本培元，童蒙养正。而“养正”之方，应以读经为最方便，最实际有效，从而救助文化，扶持人心。

怀师热诚推展“儿童中国文化导读“活动

1997年8月8日上午7时零5分，历经8年的艰苦努力，1400万浙西南人民企盼了近一个世纪的梦想终于成真--由怀师全力倡导和推动的金温铁路全线铺通。在万人庆祝大会上，侯承业博士诵读了怀师所作“感言”一首，与大会来宾共享，诗曰：“铁路已铺成，心忧意未平。世间须大道，何只羡车行。”

怀师殚精竭虑，力排众难，终于栽种出金温铁路的硕果，并在其正式营运、全面收益之际，实现了他老人家“功成身退，还路于民”的夙愿。此时此刻，怀师正致力于修建一条比金温铁路“还紧急重要百倍以上”的通往人心的大道，即北宋大儒张横渠先生所云定“为天地立心，为生民立命，为往对继绝学。为万世开太平”。

怀师任理事长的香港国际文教基金会鉴于台湾和香港相继开展的“儿童读经”活动收效颇佳，上百万儿童在此活动中受益，为中华民族“百年树人”计，筹划将“儿童中国文化导读”活动向祖国大陆全面推广，以开发儿童多种潜能，传承中华文脉，陶冶高雅情操。

对台港等地业已广泛开展的“儿童读经”活动，怀师甚感欣慰和欢悦，他老人家说：“很高兴看到了香港陈鸿远先生和台湾的王财贵先生、陈履安先生、侯秋东先生等，能够领先尝试传统文化的教育法，为后一代的民族幼苗，培养文化的读书种子，使他们懂得‘人伦之道'的‘做人'道理，懂得‘生存'之道的‘生活'艺术，懂得人生进入‘文学'化的境界，不禁使人倦眼顿开，欣然乐为之介。”

1998年元月，香港国际文教基金会的“儿童中国文化导读“活动在祖国大陆正式启动。一套涵盖《三字经》、《千字文》、《弟子规》、《孝经》、《论语》、《大学》、《中庸》、《孟子》、《老子》、

《庄子》、以及唐诗宋词等中国古诗文经典之作的儿童诵读教材，以大字注音本形式隆重推出，免费提供给读经的儿童。同时还有与之配套的“英文文化导读”教材，包括“旧约”、祈祷文、犹太箴言，以及其它英美千年美文名篇等等。此外，还有儿童“珠心算”培训教材。

中国青少年发展基金会在成功地推展“希望工程”的基础上，在怀师的亲切关怀下，与国际文教基金会同步推出“继往工程”，即“青少年接受中国古诗文基础训练工程”。该活动以组织少年儿童诵读、熟背中国古诗文经典的方式，让他们在一生学习、工作压力最轻，记忆力最好的时候，以最便捷的方式，获得古诗文经典的基本功熏陶和修养。平均每天20分钟，每诵读一天，即获一份受益与乐趣，儿童诵读三年，即可终生受用。

于是，在中华这块曾产生过无数古圣先贤的热土上，风云际会，水到渠成，一个振兴中华传统文化、回归中国人文精神的热潮渐次兴起，从通都大邑到穷乡僻壤，从白山黑水到西南边陲……展现出一道亮丽的风景。

问：修行人想精进修道，应该吃生的食物吗？

南师答：不，要吃煮熟的。如果吃生的很习惯也未尝不可，像牛、羊一样吃生的也是可以，但是你有看过牛羊活一百年的吗？西方人觉得生吃比较健康，等到将来有结论再看看嘛。

问：有些男性因为修行禁欲，又练很多硬的功夫，又打拳，结果一个晚上勃起好多次，下不去，该如何对治？

南师答：这叫「亢阳不悔」，这是非常危险的。肾脏到前列腺一带都发炎了，这是不正常的。如果他有太太，做爱一次就好了。所以有一个朋友往生时，旁边的人告诉我，他那命根子硬得像铁棒一样，我说那不是好事。

问：有些朋友七天禅七下来，单盘还好，如果是双盘的话，就有便秘现象，这是怎么回事？

南师答：双盘会便秘，这是肾部以下的神经到大腿这里

的气脉不通所导致的，因为不会双盘，想赶快地双盘，一双盘以后肛门自然夹紧了。肛门夹紧修习惯了，直肠不容易张开，就形成便秘了。加上脑神经的紧张，初学单盘、双盘的人，脑神经无形中都在紧张状

态。有些修道人性交的时候故意忍精不放，以维持时间长，把肛门夹紧，这会造成大便与小便的中毒。大便中毒那个臭气上来是很厉害的，有些修道人胸口发疼，脸色紫黑色，黑中有红，那就是中毒现象。

问：饮食方面应该是饿了再吃，还是定时定量？

南师答：普通人觉得饿的时候，都没有饿，胃里头的东西还多得很。因为普通人习惯把胃塞得太满了，所以脑筋也笨笨的，胃部稍稍空了一点，它就觉得饿死了。真等到胃完全空了，你也习惯了，不饿了，没有饿的感觉，它吃不吃是自己知道。普通人平时吃三餐，半餐不吃，已经饿了，脸有时饿得发白，那是心理作用。修道的四个字：「少吃多餐」。饿了就吃一点，吃少量。

问：小孩子可以学打坐吗？

最好不要。小孩子学打坐容易进入神状态，这是不适宜，除非天生智能开了的。至于什么时候是学打坐的时候？那要在成年以后，同时有

一点学识、智能的时候。有智能的人，根器不同，则另当别论。家里的小孩子，弄不清他有没有根器，最好把他当做没有根器来看待。

# 南怀瑾先生著作诗词

南怀瑾先生著作诗词辑录前言

上下五千年，纵横十万里，经纶三大教，出入百家言。

读了南老师那么多的书，我有一个“妄评”：海峡两岸尚未实现“三通”，而老师已经做到了“三通”。一通--学问涵盖儒佛道，博古通今；二通--通达人情世故，出世入世，挥洒自如；三通--老师著作通俗易懂，把深奥的古代经典，用现代语体加以阐述，加以辩正，加以引申，使之普及于世，功德无量，当今学界，似尚无人出其右。

读了南老师那么多的书，我有一个“预言”：“南怀瑾”三个字将会成为一门学问。本人苦于才疏学浅，不敢侈言研究，只是期盼“南学”专家早日出现。

读了南老师那么多的书，我有一个“宏愿”：和尽可能多的人分享老师著作中洋溢的知识、哲理和立身处世的经验。

我曾经用一年多的时间，编辑《南怀瑾历史人生纵横谈》，出书以后，口碑颇佳。现经修订，改名为《南怀瑾谈历史与人生》，由复旦大学出版社出版。编印《南怀瑾著作诗词辑录》的目的，是供喜欢南老师著作的同好，经常翻阅把玩，一可以增益知识，二可以修身养性，三可以同老师互通灵犀，犹如朝夕相处。

本书辑录的诗词联语都没有注释评价，某些诗词明显地具有消极意义，这当然不代表老师的思想，因为老师在原著中引用时，都已作了阐述评价。

《论语别裁》诗词

1

古道微茫致曲全，由来学术诬先贤。陈言岂尽真如理，开卷倘留一笑缘。--南怀瑾

2

学成文武艺，货于帝王家。

3

此中空洞原无物，何止容卿数百人。

4

直到天门最高处，不能容物只容身。

5

一日从师，终身若父。

6

诸葛一生唯谨慎，吕端大事不糊涂。

7

百善孝为先，原心不原迹，原迹贫家无孝子；万恶淫为首，论迹不论心，论心世上少完人。

8

不因其人而废其言，不因其言而废其人。

9

世事正须高着眼，宦情不厌少低头。

10

富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈。--战国孟子

11

举头望明月，低头思故乡。--唐李白《静夜思》

12

从来未识诗人面，今识诗人丈八长。不是诗人一丈八，如何放屁在高墙？

13

辛苦遭逢起一经，干戈寥落四周星；山河破碎风吹絮，身世飘零雨打萍；皇恐滩头说皇恐，零丁洋里叹零丁；人生自古谁无死，留取丹心照汗青。--宋文天祥《过零丁洋》

14

江上何人初见月，江月何年初照人？--唐张若虚《春江花月夜》

15

双手劈开生死路，一刀割断是非根。--明朱元璋

16

大风起兮云飞扬，威加海内兮归故乡。--汉刘邦

17

英雄能够征服天下，不能征服自己。圣贤不想去征服天下，而征服了自己。英雄将自己的烦恼交给别人去挑起来，圣人自己挑尽了天下人的烦恼。

18

慷慨捐躯易，从容就义难。

19

功名看器宇，事业看精神，穷通看指甲，寿夭看脚踵，如要看条理，只在言语中。--清曾国藩《冰鉴》

20

平时静坐谈心性，临危一死报君王。

21

事到万难须放胆，宜于两可莫粗心。

22

孔子著《春秋》，乱臣贼子惧。

23

皇帝爱长子，百姓爱幺儿。

24

唯大英雄能本色，是真名士自风流。

25

饱食终何用，难全不朽名。

26

六情不和有孝慈，国家昏乱有忠臣。--春秋老子

27

尔俸尔禄，民脂民膏。下民易虐，上天难欺。尔俸尔禄民，脂民膏下民，易虐上天难，欺欺欺欺欺。

28

两个黄鹂鸣翠柳，一行白鹭上青天。--唐杜甫《绝句四首之一》

29

近水知鱼性，在山识鸟音。

30

有求皆苦，无欲则刚。

31

斗大黄金印，年高白玉堂。

32

腰佩黄金已退藏，个中消息也寻常。世人欲识高斋老，只是柯村赵四郎。

33

斜阳古柳赵家庄，负鼓盲翁正作场。死后是非谁管得，满村听说蔡中郎。--宋陆游《小舟游近村，舍舟步归》其四

34

计利应记天下利，求名当求万世名。--（日）伊藤博文

35

上台终有下台时。

36

仗义每从屠狗辈，负心多是读书人。

37

世态人情薄似纸--真不差，自己跌倒自己爬--莫靠拉，交了许多好朋友--烟酒茶，一旦有事去找他--不在家。

38

水太清则无鱼，人太清则无福。

39

聪明难，糊涂亦难，有聪明而转入糊涂更难。放一着，退一步，当下心安，非图后来福报也。--清郑板桥

40

早岁那知世事艰，中原北望气如山。楼船夜雪瓜州渡，铁马秋风大散关。塞上长城空自许，镜中衰鬓已先斑。出师一表真名世，千载谁与伯仲间。--宋陆游《书愤》

41

安得广厦千万间，大庇天下寒士尽欢颜。--唐杜甫《茅屋为秋风所破歌》

42

作天难作四月天，蚕要温和麦要寒。行人望晴农望雨，采桑娘子望阴天。

43

一朝权在手，便把令来行。

44

车如流水马如龙，花月正春风。--五代李煜《望江南》

45

能受天磨真好汉，不遭人忌是庸才。

46

人人都说聪明好，我被聪明误一生。但愿生儿愚且蠢，无灾无难到公卿。--宋苏轼

47

万事谁能知究竟，人生最怕是流言。

48

众口铄金，积毁销骨。

49

谁人背后无人说，哪个人前不说人。

50

一字萧关起战尘，河湟隔断故乡音。汉人学得胡儿语，却向城头咒汉人。--唐司空图

51

百年三万六千日，不在愁中即病中。

52

不敬师尊，天诛地灭。误人子弟，男盗女娼。

53

近来一病轻如燕，扶上雕鞍马不知。

54

小富由勤，大富由命。

55

美人卖笑千金易，壮士穷途一饭难。

56

书到今生读已迟。

57

名士风流大不拘。

58

销磨一代英雄气，官样文章殿体书。

59

劝君莫打三春鸟，子在巢中望母归。

60

富嫌千口少，贫恨一身多。

61

平时不烧香，急时抱佛脚。

62

从俭入奢易，从奢入俭难。

63

人到无求品自高，误读兵书负项梁。

64

我本无心求富贵，谁知富贵迫人来。--隋炀帝

65

天下文章在三江，三江文章唯我乡。我乡文章数舍弟，舍弟跟我学文章。

66

穷达皆由命，何故发叹声。但知行好事，莫要问前程。冬去冰须泮，春来草自生。请君观此理，天道甚分明。--五代冯道《天道》

67

莫为危时便怆神，前程往往有期因。须知海岳归明主，未必乾坤陷吉人。道德几时曾去世，舟车何处不通津。但教方寸无诸恶，虎狼丛中也立身。--五代冯道《偶作》

68

去年今日奉皇华，只为朝廷不为家。殿上一杯天子泣，门前双节国人嗟。龙荒冬往时时雪，兔苑春归处处花。上下一行如骨肉，几人身死掩风沙。--五代冯道《北使还京作》

69

一去二三里，抛锚四五回。前行六七步，八九十人推。

70

十年窗下无人问，一旦成名天下知。

71

更勿落魄耽杯酒，切莫猖狂爱作诗。今日捉将宫里去，这回断送老头皮。--宋杨璞

72

志士栖山恨不深，人知已是负初心。不须更说严光辈，直自巢由错到今。--宋陆游

73

天生万物以养人，人无一物以报天，杀杀杀杀杀杀杀。--明张献忠《七杀碑》

74

不如意事常八九，可与人言无二三。

75

朝无才相，巷无才偷，泽无才盗。--清龚定庵

76

十有九输天下事，百无一可意中人。

77

求仁得仁又和怨，老死何妨死路旁。--清梁启超

78

侬今葬花人笑痴，他年葬侬知是谁。--清曹雪芹《红楼梦》

79

君王城上竖降旗，妾在深宫那得知？十四万人齐解甲，宁无一个是男儿。--后蜀花蕊夫人《奉召作》

80

空忆长生殿上盟，江山情重美人轻。华清池水马嵬土，洗玉埋香总一人。--清袁枚

81

少年已自薄汤武，不薄秦皇与汉王。设想英雄迟暮日，温柔不住住何乡？--清龚定庵

82

少壮不努力，老大徒伤悲。

83

疾风知劲草，板荡识忠臣。

84

月落乌啼霜满天，江枫渔火对愁眠。姑苏城外南山寺，夜半钟声到客船。--唐张继《枫桥夜泊》

85

无言独上西楼，月如钩，寂寞梧桐深院锁清秋。--五代李煜《相见欢》

86

祸患常积于忽微，智勇多困于所溺。

87

涉世浅，点染亦浅；历事深，机械亦深。--明洪自诚《菜根谭》

88

中路因循我所长，由来才命两相妨。--唐杜牧

89

四十年来家国，三千里地山河，凤阁龙楼连霄汉，玉树琼枝作烟萝，几曾识干戈。一旦归为臣虏，沈腰潘鬓销磨，最是仓皇辞庙日，教坊犹奏别离歌，挥泪对宫娥。--五代李煜《破阵子》

90

天增岁月人增寿，春满乾坤福满门。

91

昨夜江边春水生，艨艟巨舰一毛轻。向来枉费推移力，此日中流自在行。--宋朱熹《观书有感其一》

92

昔我爱泉名，长揖离公卿。结屋青山下，咫尺蓬与瀛。至人不可见，世尘忽相缨。业风吹浩劫，蜗角争浮名。偶逢大吕翁，如有宿世盟。相从语寥廓，俯仰万念轻。天地不知老，日月交其精。人一阴阳性，本来自长成。指点虚无间，引我归员明。一针透顶门，道骨由天成。我如一逆旅，久欲蹑崎行。闻师此绝妙，蘧庐复何情。--宋文天祥

93

谁知真患难，忽悟大光明。日出云俱静，风消水自平。功名几灭性，忠孝大劳生。天下惟豪杰，神仙立地成。--宋文天祥

94

平生不作亏心事，夜半敲门鬼不惊。

95

装点山林大架子，附庸风雅小名家。功名捷径无心走，处士虚声尽力夸。獭祭诗书称著作，蝇营钟鼎润烟霞。翩然一只云中鹤，飞去飞来宰相衙。--清舒位

96

种禾辛苦费犁锄，血指流丹鬼质枯。无力买田聊种水，近来湖面亦

收租。--宋范成大《四时田园杂兴六十首之一》

97

书有未曾经我读，事无不可对人言。--宋欧阳修

98

先天下之忧而忧，后天下之乐而乐。--宋范仲淹《岳阳楼记》

99

四邻侵我我从伊，毕竟须思未有时。试上含元殿基望，秋风秋草正离离。--唐杨玢

100

千里求书为道墙，让他三尺又何妨。长城万里今犹在，谁见当年秦始皇。--清张廷玉

101

门前不改旧山河，破虏曾经马伏波；今日独经歌舞地，古槐疏冷夕阳多。--唐赵嘏《经汾阳旧宅》

102

阳旧宅今为寺，犹有当年歌舞楼。四十年来车马散，古槐深巷暮蝉愁。--唐张籍《法雄寺东楼》

103

秦人天下楚人弓，枉把头颅赠马童。天意何曾袒刘季，大王失计恋江东。早摧函谷称西帝，何必鸿门杀沛公？徒纵咸阳三月火，让他娄敬说关中。

104

伤心莫问前朝事，惟见江流去不回。日暮东风春草绿，鹧鸪飞上越王台。--唐窦巩

105

君为名利隐，吾为名利来。羞见先生面，夜半过钓台。

106

一队夷齐下首阳，几年观望好凄凉。早知薇蕨终难饱，悔煞无端谏武王。

107

失节夷齐下首阳，院门推出更凄凉。从今决计还山去，薇蕨那堪已吃光。

108

浮生所欠唯一死，人世无由识九还。--清吴梅村

109

千人石上千人坐，一半清朝一半明。寄语娄东吴学士，两朝天子一朝臣。--清人

110

眼前乔木尽儿孙，曾见吴宫几度春。若使当时成大厦，也应随例作灰尘。

111

周公恐惧流言日，王莽谦恭下士时。若是当时身便死，一生真伪有谁知。--唐白居易《放言五首之三》

112

为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平。--宋张载

113

夫子何为者，栖栖一代中。--唐玄宗《经鲁祭孔子而欢之》

114

早知不入时人眼，多买胭脂画牡丹。

115

小隐在山林，大隐于市朝。

116

万人如海一身藏。--宋苏轼

117

学问深时意气平。

118

洞房昨夜停红烛，待晓堂前拜舅姑。妆罢低声问夫婿，画眉深浅入时无。唐宋庆余《近试上张水部》

119

蓬门未识绮罗香，拟托良媒益自伤。谁爱风流高格调，共怜时世俭梳妆。敢将十指夸针巧，不把双眉斗画长。苦恨年年压金线，为他人作嫁衣裳。--唐秦韬玉《贫女》

120

不择手段，完成最高道德。--马丁路德

121

离离原上草，一岁一枯荣。野火烧不尽，春风吹又生。--唐白居易

122

妻子岂应关大计，英雄无奈是多情。……全家白骨成灰土，一代红妆照汗青。--清吴梅村《圆圆曲》

123

群居终日，言不及义，饱食终日，无所用心。

124

得句先呈佛，无人知此心。--唐贯休

125

天变不足畏，人言不足惧，祖宗不足法，圣贤不足师。--宋王安石

126

君子谋道不谋食，君子忧道不忧贫。--春秋孔子《论语》

127

自少齐埋于小草，而今渐却出蓬蒿。时人不识凌云干，直待凌云始道高。

128

雨后山中蔓草荣，沿溪漫谷可怜生。寻常岂籍栽培力，自得天机自长成。

129

燕市谁收骏骨才，昭王爱士亦堪哀。缠头一掷中人产，浪筑黄金作债台。--沧海道人

130

溉数万顷良田，在山泉水清，出山泉水清，好个比邻秦太守；揉千七则藤葛，不说话亦堕，欲说话亦堕，拈与胡僧阿多。--现代袁焕仙题《灌县灵岩寺联》

131

慈悲生祸害，方便出下流。

132

名士风流大不拘

133

追往事，叹今吾，春风不染白髭须，却将万字平戎策，换得东邻种树书。--宋辛弃疾《鹧鸪天》

134

阊阖千门万户开，三郎沉醉打球回。九龄已老韩休死，无复明朝谏疏来。--唐晁无咎

135

夺朱非正色，异种也称王。

136

清风不识字，何必乱翻书。

137

独立高峰望八都，黑云散后月还孤。茫茫宇宙人无数，几个男儿是丈夫？--唐吕洞宾

138

读书志在圣贤，为官心存君国。--《朱柏庐治家格言》

139

二十有才能逐鹿，八千无命欲从龙。咸阳宫阙须臾火，天下侯王一手册。--近代易实甫

《孟子旁通》诗词辑录

1诗解穷人我未空，想因诗尚不能工。熊鱼自笑贪心甚，既要工诗又怕穷。--清赵翼《论诗》

2语不惊人死不休。

3一钱逼死英雄汉。

4诚知此恨人人有，贫贱夫妻百事哀。--唐元稹

5百无一用是书生。

6独坐深山闷幽幽，两眼瞪着猫儿头。如要孤家愁眉展，除非豆花拌酱油。

7小子力量大如天，纸糊灯笼打得穿。开箱豆腐打得烂，打不烂除非豆腐干。

8满堂花醉三千客，一剑光寒十四州。--前蜀贯休

9禄饵可以钓天下之中才，而不能啖天下之豪杰。名航可以载天下之猥士，而不能陆沉天下之英豪。--宋陆仲微

10莫言利涉因风便，始信中流立足难。--清人

11惟愿普天多瑞庆，柳条结絮鹅双生。

12贸易不欺三尺子，公平义取四方财。

13乘兴南游不戒严，九重谁省谏书函。春风举国裁宫锦，半作障泥半作帆。--唐李商隐《隋宫》

14彻夜西风撼破扉，萧条孤馆一灯微。家山回首三千里，目断天南无雁飞。--宋徽宗

15江南江北旧家乡，四十年来梦一场。吴苑宫闱今冷落，广陵台殿已荒凉。云笼远岫愁千片，雨打孤舟泪万行。兄弟四人三百口，不堪闲坐细思量。--五代李后主

16朱门酒肉臭，路有冻死骨。--唐杜甫《自京赴奉先县咏怀五百字》

17千村冷落如寒食，不见人烟只见花。--五代韩偓

18夫因兵乱守蓬茆，麻苎裙衫鬓发焦。桑柘废来犹纳税，田园荒尽尚征苗。时挑野菜和根煮，旋砍生柴带叶烧。任是深山更深处，也应无计避征徭。--后梁杜荀鹤《时世吟》

19八十衰翁住破村，村中牢落不堪论。因供寨木无桑柘，为点乡兵绝子孙。还似升平催赋税，未曾州县略安存。至今鸡犬皆零散，落日西山哭倚门。--后梁杜荀鹤《时世吟》

20不合时宜知多少，生逢乱世做人难。--近代王松

21二月卖新丝，五月粜新谷。医得眼前疮，剜却心头肉。--后梁聂夷中《田家》

22锦江春色来天地，玉垒浮云变古今。--唐杜甫

23人事旋生当路县，吏才难展用兵时。农夫背上题军号，贾客船头插战旗。--后梁杜荀鹤《赠秋浦张明府》

24名将重威信，过师从枕席；平日少抚练，临戎增叹啧；贼焰既已炽，调发杂主客；强者太狰狞，弱者不任革；缘村掠民蓄，孰操自完策；贫民无立锥，更复遭奇厄；谈笑借汝头，聊以充斩[左首右或]。--明杨士聪《凶年四吟》(一)

25杀运殄生人，轻细如蠓蠛；兵荒已半死，岂堪罹病孽；春来渐多疫，什九剧绵惙；蠢凶既草萎，良谨或兰折；道路续新鬼，亲属累死别；贫民无棺敛，委弃空痛结；横尸陈道衢，端为乌鸢设。--明杨士聪《凶年四吟》(二)

26握手相看谁敢言，军家刀剑在腰边。遍搜宝货无藏处，乱杀平人不怕天。古寺拆为修寨木，晃坟掘作甃城砖。郡侯逐去浑闲事，正是銮舆幸蜀年。--后梁杜荀鹤《旅泊遇郡中乱》

27一瓶一钵垂垂老，万水千山的的来。--唐贯休

28禅客相逢唯弹指，此心能有几人知。--唐贯休

29隋炀不幸为天子，安石可怜作相公。若使二人穷到老，一为名士一文雄。

30者边走，那边走，只是寻花柳，那边走，者边走，莫厌金杯酒。--前蜀王衍

31曾遭宁戚鞭敲角，又被田单火燎身。闲向斜阳嚼枯草，近来问喘更无人。--唐李家明《吟牛》

32曾驮紫气函关去，又逐斜阳芳草回。挂角诗书成底事，粉身碎骨有谁哀。--南怀瑾

33梁苑隋堤事已空，万条犹舞旧春风。何须思想千年事，谁见杨花入汉宫。--后蜀韩琮《柳条诗》

34吴王恃霸弃雄才，贪向故苏醉绿醅。不觉钱塘江上月，一宵波送越兵来。--五代胡曾

35终日奔波只为饥，方才一饱便思衣。衣食两般皆具足，又想娇容美貌妻。娶得美妻生下子，恨无田地少根基。买到田园多广阔，出入无船少马骑。槽头扣了骡和马，叹无官职被人欺。县丞主薄还嫌小，又要朝中挂紫衣。作了皇帝求仙术，更想登天跨鹤飞。若要世人心里足，除是南柯一梦西。--明《解人颐》

36最穷无非讨饭，不死总会出头。

37四十年来公与侯，纵然是梦也风流。我今落魄邯郸道，要向先生借枕头。

38中原莫遣生强盗，强盗生时岂可除。一盗既除群盗起，功臣原是盗根株。

39解贼一金并一鼓，迎官两鼓一声锣。金鼓看来都一样，官人与贼不争多。

40草昧英雄起，讴歌历数归。风尘三尺剑，社稷一戎衣。--唐杜甫

《过昭陵》

41千秋礼乐论兴亡，儒墨家家争辩忙。尧舜不来周孔远，古今人事莽苍苍。--南怀瑾

42耳闻明主提三尺，眼见愚民盗一抔。千古腐儒骑瘦马，灞陵斜日重回头。--后梁唐彦谦《过长陵》

43江山只合生名士，莫遣英雄作帝王。--近代易实甫

44汉主曾闻杀画师，画师何足定妍媸。宫中多少如花女，不嫁单于君不知。--清刘献廷《咏王昭君》

45南朝天子爱风流，尽守江山不到头。总是战争收拾得，却因歌舞破除休。尧将道德终无敌，秦把金汤岂自由。试问繁华何处有？雨莎烟草石城秋。--五代李山甫《题石头城》

46将军杖钺妾和番，一样承恩出玉关。死战生留俱为国，敢将薄命怨红颜。

47敢惜妾身归异国，汉家长策在和番。--清刘廷献

48一掐纤痕更不收，翠微苍藓几经秋。谁陈帝子和番策，我是男儿为国羞。寒雨洗来香已尽，澹烟笼着恨长留。可怜汾水知人意，旁与吞声未忍休。--后梁李山甫

49南朝三十六英雄，角逐兴亡自此中。有国有家皆是梦，为龙为虎亦成空。残花旧宅悲江令，落日青山吊谢公。毕竟霸图何物在，石麒麟没卧秋风。--前蜀韦庄《咏南国英雄》

50百年奇特几张纸，千古英雄一窖尘。唯有炳然周孔数，至今仁义洽生民。--宋谢涛《梦中吟史》

51马嵬烟柳正依依，重见銮舆幸蜀归。泉下阿蛮应有语，这回更休怨杨妃。--五代罗隐

52玉颜不意自成名，当日哪知事重轻。存越亡吴论功罪，妾身恩怨未分明。--南怀瑾

53八百孤寒齐下泪，一时回首望崖州。--唐李德裕

54待予心肯日，是汝运通时。--唐太宗

55杀戮眼中皆名士，几人安稳到黄泉。--唐杜荀鹤

56四十年来人杀尽，似君埋少不埋多。--唐杜荀鹤

57莫厌追欢笑语频，寻思离乱可伤神。闲来屈指从头数，得见升平有几人。--唐钟离权

58圣主如天万物春，小臣愚暗自亡身。百年未满先偿债，十口无归更累人。是处青山可埋骨，他年夜雨独伤神。与君世世为兄弟，又结来生不了因。柏台霜气夜凄凄，风动锒铛月向低。梦绕云山心似鹿，魂惊汤火命如鸡。眼中犀角真吾子，身后牛衣愧老妻。百岁神游定何处？桐乡知葬浙江西。--宋苏轼《狱中遣子由》

59巍然开济两朝勋，信矣才难十乱臣。原庙固应祠百世，先王何止活千人。和熹未圣犹贪位，明德惟贤不及民。月落风悲天雨泣，谁将椽笔写光尘。未报山陵国士知，绕林松柏已猗猗。一声恸哭犹无所，万死酬恩更有时。梦里天衢落云仗，人间雨泪变彤帷。关雎卷耳平生事，白首累臣正坐诗。--宋苏轼

60完廪捐阶未可知，孟轲深信亦还痴。岳翁方且为天子，女婿如何弟杀之？乞丐何曾有二妻，邻家焉得许多鸡。当时尚有周天子，何事纷纷说魏齐。

61黄屋何曾土作阶，祸基休指九层台。书生不见千秋后，枉为君王泣玉杯。墨翟区区不近情，回车曾此避虚名。采薇唯有西山老，不逐时人信武成。--金元遗山《北归经朝歌感寓》

62富贵如龙，游尽五湖四海。贫穷如虎，惊散九族六亲。

63打我不痛，骂我不痛，穷措大肝肠最痛；哭脸好看，笑脸好看，田舍翁面目难看。

64古来好客数平津，我道真龙未必真。一个仲舒容不得，不知开阁为何人？--元李过庭

65天子重英豪，文章教尔曹。万般皆下品，唯有读书高。--《神童诗》

66平生不识绮罗香，闲把簪珥益自伤。镜里只应谙素貌，人间多是重红妆。当年未嫁还忧老，终日求媒即道狂。两意定知无处说，暗垂珠泪滴蚕筐。--后梁李山甫

67记得陈桥兵变时，欺他寡妇与孤儿。谁知二百年余后，寡妇孤儿又被欺。卧榻而今又属谁？江南回首见征旗。路人遥指降王道，好似周家七岁儿。--元人

68寡妇孤儿自入关，便宜占尽此江山。果然二百年余后，母子君臣出塞难。--南怀瑾

69世事悠悠袖手看，谁将儒术策治安。国无苛政贪犹赖，民有饥心抚亦难。--清左宗棠

70君道与国共存亡，臣节尽忠死国事。

71书画琴棋诗酒花，当年件件不离他。而今事事都改变，柴米油盐酱醋茶。--明人打油诗

72恩怨尽时归论定，封疆危日见才难。--明人题张居正宅破壁

73君王莫听捐燕议，一寸山河一寸金。

74来说是非者，便是是非人。

75身入名场事可怜，是非争竞奈何天。看来都是因人我，无我何妨人尽贤。--南怀瑾

《老子他说》诗词辑录

1在天愿作比翼鸟，在地愿为连理枝。--唐白居易《长恨歌》

2言者不如知者默，此语吾闻自老君。若道老君是知者，如何自著五千文？--唐白居易

3吉凶祸福有来由，但要深知不要忧。只见火光烧润屋，不闻风浪覆虚舟。名为公器无多取，利是身灾合少求。虽异匏瓜谁不食？大都食足早宜休。--唐白居易

4左列钟铭右谤书，人间随处有乘除。低头一拜屠羊说，万事浮云过太虚。--清曾国藩

5枯藤老树昏鸦，小桥流水人家，古道西风瘦马，夕阳西下，断肠人在天涯。--元马致远《天净沙秋思》

6假作真时真亦假，无为有处有还无。--清曹雪芹《红楼梦》

7无端弄笔是何人？剽袭南华庄子文。不悔自家无见识，却将丑语诋他人。

8楚王好细腰，宫人多饿死。

9选诗如选色，总觉动心难。--清袁枚

10道通天地有形外，思入风云变态中。

11竹帛烟销帝业虚，关河空锁祖龙居。坑灰未冷山东乱，刘项原来不读书。--唐章碣《焚书坑》

12尘土十分归举子，乾坤大半属偷儿。长扬羽猎须留本，开济重为阌下期。--《毗陵登高》

13起自匹夫方见异，遇非天子不为隆。--清石达开

14处无为之事，行不言之教。

15天下事误于奸佞者，十之有三四，误于不通世故之君子者，十有七八。--清刘鹗《老残游记》

16一句合头语，千古系驴橛。

17名利本为浮世重，古今能有几人抛。

18天下熙熙，皆为利来。天下攘攘，皆为利往。

19跳出三界外，不在五行中。

20十年浮海一身轻，乍睹蓼涡倍有情。世上无如人欲险，几人到此误平生。--宋朱熹

21王子去求仙，丹成上九天。洞中方七日，世上已千年。

22三十三天天重天，白云里面有神仙。神仙本是凡人做，只怕凡人心不坚。

23妾夫真薄命，不幸做神仙。

24一个去学仙，一个去学佛，仙饮千杯醉似泥，皮骨如金石？不饮便康强，佛寿须千百，八十余年如涅磐，且进杯中物。

盗跖倘名丘，孔子如名跖，跖圣孔愚直到今，美恶无真实。简册写虚名，蝼蚁侵枯骨，千古光阴一霎时，且进杯中物。

25一代威名迈光弼，千秋知己属青莲。勋参郭令才原大，迹似留侯术更淳。--汪小蕴论邺侯李泌

26养气忘言守，降心为不为。动静知宗祖，无事更寻谁。真常须应物，应物要不迷。不迷性自住，性住气自回。气回丹自结，壶中配坎离。阴阳生反复，普化一声雷。白云朝顶上，甘露洒须弥。自饮长生

酒，逍遥谁得知。坐听无弦曲，明通造化机。都来二十句，端的上天梯。--唐吕纯阳《百字铭》

27种瓜黄台下，瓜熟子离离。一摘使瓜好，再摘另瓜稀。三摘犹自可，摘绝抱蔓归。

28到江送客棹，出岳润民田。

29身阅兴旺浩劫空，两朝文献一衰翁。无官未害餐周粟，有史深愁失楚弓。行殿幽兰悲夜火，故都乔木泣秋风。国家不幸诗家幸，赋到沧桑句便工。--清赵翼

30百尺竿头望九洲，前人田土后人收。后人收得休欢喜，更有收人在后头。--辽伎者歌

31九死余生气息存，萧条门巷似荒村。春雷漫说惊坯户，皎日何曾入覆盆。济水有情添别泪，吴云无梦寄归魂。百年世事兼身事，樽酒何人与细论。--金元遗山

32学道几人知道味，谋生底物是生涯。庄周枕上非真蝶，乐广杯中亦假蛇。身后功名半张纸，夜来鼓吹一池蛙。梦中说梦重重梦，家外忘家处处家。--元刘从益

33十年橐笔走神京，一遇钟离盖便倾。不是无心唐社稷，金丹一粒误先生。--清人咏吕纯阳

34不畏萧娘与吕姥，但畏合肥有韦虎。

35看破芭蕉拄杖子，等闲彻骨露风流。有时摇动龟毛拂，直得虚空直点头。--明姚广孝

36冀北江南事已非，禅机未了说戎机。止闻智者师黄石，曾见功臣着衲衣。衫翠湿空春欲老，砌尘凝席客来稀。一参偈语低徊久，飒飒灵风动素纬。--明姚广孝

37鹤马遗踪自道林，相传野老尚堪寻。花开不择贫家地，鸟宿偏投嘉树阴。弃世久拼随世远，入山惟恐未山深。命根断处名根断，十载应难负寸心。--明苍雪大师

38山深麋鹿好为群，水草丰饶隔世氛。牵犊饮牛嫌污口，让王洗耳怪来闻。鸿飞易远逃罗网，水草难求脱斧斤。不是绝人何太甚，人情更薄是秋云。--明苍雪大师

39匹夫有志实堪从，难夺三军气所钟。圣代唐虞如在上，隐沦巢许

亦相容。楚狂昔日歌衰凤，汉室今谁起卧龙。草木余年能遂养，大夫何必受秦封。--明苍雪大师

40天子浔阳特诏宣，虎溪慧远志辞坚。僧因赐号恩逾重，山不称臣怒受鞭。狮子爪牙随踞地，象王鼻孔任撩天。慧持入定今何在，老树枯禅不记年。--明苍雪大师

41唐虞揖让三杯酒，汤武征诛一局棋。--宋邵雍

42有酒有肉皆兄弟，患难何曾见一人？

43贫居闹市无人问，富在深山有远亲。

44羡他村落无盐女，不宠不惊过一生。

45空门不肯出，投窗也大痴。百年钻故纸，何日出头时。--古灵神赞禅师

46蝇爱寻光纸上钻，不能透过几多难。忽然撞着来时路，始信平生被眼瞒。--比丘尼悟道歌

47宁作太平犬，莫作乱世人。

48东方有圣人，西方有圣人，此心同，此理同。

49松下无人一局残，空山松子落棋盘。神仙更有神仙着，毕竟输赢下不完。

50有人辞官归故里，有人漏夜赶科场。

51一着羊裘不蔽身，虚名传诵到如今。当时若着蓑衣去，烟水茫茫何处寻。

52为买丹砂下白云，鹿裘又惹九衢尘。不如将耳入山去，万是千非愁煞人。

53天长地久有时尽，此恨绵绵无绝期。--唐白居易《长恨歌》

54乍着吴棉强自胜，古台荒阑一凭陵。波飞太液心无住，云起魔崖梦欲腾。偶向远林闻怨笛，肚临灵室转明灯。剧怜高处多风雨，莫到琼楼最上层。--近代袁克文

55小院西风向晚晴，嚣嚣恩怨未分明。南回孤雁掩寒月，东去骄风动九城。驹隙去留争一瞬，蛩声吹梦欲三更。山泉绕屋知深浅，微念沧

波感不平。--近代袁克文

56人生不满一百岁，今是昨非无定名。天下由来轻两臂，世间何故重连城。龙亡大泽群鳅舞，兔尽平原走狗烹。满目乱坡眠白石，有时特地忆初平。--明[左木右有]堂禅师

57一片芳心千万绪，人间没个安排处。

58登坛拜将恩虽重，蹑足封时虑已深。隆准由来同鸟喙，将军应起五湖心。--五代钱俶

《易经杂说》诗词辑录

1闲坐小窗读周易，不知春去已多时。

2一数坎兮二数坤，三震四巽数中分。五寄中宫六乾是，七兑八艮九离门。

3自初至五不动复，下飞四往伏用飞，上飞下飞复本体，便是十六变卦例。

4药医不死病，佛度有缘人。

5三日出为爽，震庚受西方。八日兑受丁，上弦平如绳。十五乾体就，盛满甲东方。蟾蜍与兔魄，日月炁双明。蟾蜍视卦节，兔者吐生光。七八道已讫，屈伸低下降。十六转受统，巽辛见平明。艮值于丙南，下弦二十三。坤乙三十日，阳路丧其朋。节尽相禅与，继体复生龙。壬癸配甲乙，乾坤括始终。--东汉魏伯阳《参同契》

6英雄到老皆归佛，宿将还山不论兵。

7美人绝色原妖物，乱世多财是祸胎。

8千亩良田丘丘水，十房妻妾个个美。父为宰相子封侯，我在堂前翘起腿。

《历史的经验》诗词辑录

1一字入公门，九牛拖不出。

2宣室求贤访逐臣，贾生才调更无伦。可怜夜半虚前席，不问苍生问鬼神。--唐李商隐《贾生》

3留得青山在，不怕没柴烧。

4谤声易弭怨难除，秦法虽严亦甚疏。夜半桥边呼孺子，人间犹有未烧书。--明陈恭尹《读秦纪》

5六鳌摇动海山倾，谁入沧溟斩巨鲸。括地无书思补著，倚天有剑欲长征。抗章北阙知无用，纳履南山恐不成。我欲青溪寻鬼谷，不论礼乐但论兵。--近代梁启超

6水惟能下方成海，山不矜高自及天。

7英雄割据竞戎韬，策士筹纡惜羽毛。已负初衷感孤愤，莫将余习赋离骚。海天浪涌西风急，北地云寒雁阵高。梦里湖山情未了，碧涛深处走金鳌。--南怀瑾

《易经系传别讲》诗词辑录

1此地有崇山峻岭茂林修竹，斯人读三坟五典八索九丘。

2月儿弯弯照九州，几家欢乐几家愁。几家夫妇同罗帐，几个漂流在外头。

3南内凄清西内荒，淡云秋树满宫墙。由来百代名天子，不肯身作太上皇。--清郑板桥

4无端嫁得金龟婿，辜负香衾事早朝。

5男女平权，公说公有理，婆说婆有理；阴阳合历，你过你的年，我过我的年。--清叶德辉

6冬至子之半，天心无改移。一阳初动处，万物未生时。--宋邵雍

7欲除烦恼须无我，各有前因莫羡人。

8物必自腐，而后虫生；人必自侮，而后人侮之。

9泽国江山入战图，生民何计乐樵苏。劝君莫话封侯印，一将功成万骨枯。--唐黄松

10善有善报，恶有恶报，不是不报，时间未到。

11田夫荷锄至，相见语依依。--唐王维

12君子之交淡如水，小人之交甜如蜜。--《增广昔时贤文》

13相识满天下，知心有几人？--《昔时贤文》

14日长如岁闲方觉，事大如天醉已休。

15人无远虑，必有近忧。

16国事如是，家事如是，如是是矣；生也不了，死也不了，不了了之。

17心不负人，面无惭色。

《新旧的一代》诗词

1天地是一大宇宙，人身是一小天地。

2历史是一部大人生，人生是一部小历史。

3元夜西风却倒吹，流萤惹草复沾帏。

4可怜无定河边骨，犹是春闺梦里人。--唐陈陶《陇西行》

5千金之子，坐不垂堂。

6三更灯火五更鸡，正是男儿立志时。

7江山代有才人出，各领风骚五百年。--清赵翼《论诗》其一

8江山起伏争供眼，风雨纵横乱入楼。

9万木无声知雨来。

10狮子身中虫，自食狮子肉。

11功名毕竟属书生。

12一阵乌鸦噪晚风，诸生齐放好喉咙。赵钱孙李周吴郑，天地玄黄宇宙洪。三字经完翻鉴略，千家诗毕念神童。其中有个聪明者，一日三行读大中。

13天对地，雨对风，大陆对长空，山花对海树，赤日对苍穹。雷隐隐，雾蒙蒙，日下对天中，风高秋月白，雨霁晚霞红，牛女二星河左右，参商两曜斗西东。

14十月边塞，飒飒寒霜惊戎旅；三冬江上，漫漫朔雪冷渔翁。--清李笠翁

15命薄不如趁早死，家贫无奈做先生。

16百无一用是书生。

17教读原来是下流，傍人门户过春秋。半饥半饱清闲客，无锁无枷自在囚。课少父兄嫌懒惰，功多子弟结冤仇。而今幸作青云客，遮却当年一半羞。--清郑板桥

18今年馆事太清平，新旧生徒只数人。寄语贤妻休盼望，想钱还帐莫劳神。我命从来实可怜，一双赤手砚为田。今年恰似逢干旱，只半收成莫怨天。--清李森庐

19左圈右圈圈不了，不知圈了有多少？而今跳出圈圈外，恐被圈圈圈到老。--清童二树

20善恶到头终有报，只争来早与来迟。

21但开风气不为师。

22无善无恶性之体，有善有恶意之动。知善知恶是良知，为善去恶是格物。--明王阳明

23可怜禁果偷尝后，情欲由来最害人。

《禅海蠡测》诗词辑录

1学道无端学画龙，元来未得笔头踪。一朝体得真龙后，方觉以前枉用功。--唐龙牙居遁禅师

2问君心印作何颜？心印谁人敢授传。历劫坦然无异色，呼为心印早虚言。须知本自灵空性，将喻红炉焰里莲。莫道无心便是道，无心犹隔一重关。--同安察禅师

3祖意如空不是空，尽机争堕有无功。三贤尚未明斯旨，十圣那能达此宗。透网金鳞犹滞水，回涂石马出纱笼。殷勤为说西来意，莫问西来及与东。--同安察禅师

4三间茅屋从来住，一道神光万境闲。莫把是非来辩我，浮生穿凿不相关。一池荷叶衣无数，满地松花食有余。刚被世人知住处，有移茅屋入深居。--隐山和尚

5万机休罢付痴憨，踪迹时容野鹿参。不脱麻衣拳作枕，几生梦在绿萝庵。--南岳怀志庵主

6竿头丝线从君弄，不犯清波意自殊。

7十二时中莫住工，穷来穷去到无穷。直须洞彻无穷底，踏倒须弥第一峰。--普庵主性空禅师

8心法双忘犹隔妄，色空不二尚余尘。百鸟不来春又过，不知谁是住庵人。--性空禅师

9自从大士传心印，额有圆珠七尺身。挂锡十年栖蜀水，浮杯今日渡漳滨。一千龙象随高步，万里香花结胜因。拟欲事师为弟子，不知将法付何人？--唐裴休

10二十四桥明月夜，玉人何处教吹箫。--唐杜牧

11生缘有语人皆识，水母何尝离得虾。但见日头东畔上，谁能更吃赵州茶。--宋黄龙慧南禅师

12生缘断处伸驴脚，驴脚伸时佛手开。为报五湖参学者，三关一一透将来。

13繁华丛里一闲身，却向他途别觅春。千丈悬崖能撒手，不知谁是个中人。--南怀瑾

14粉身碎骨未足酬，一句了然超百亿。--唐永嘉玄觉禅师

15羚羊挂角无踪迹，一任东风满太虚。

16我自无心于万物，何妨万物常围绕。

17纵然一夜风吹去，只在芦花浅水边。

18悟到往来唯一气，不妨胡越与同丘。

19八角磨盘空里走，金毛狮子变作狗。拟欲将身北斗藏，须应合掌南辰后。--杨大年

20沤生与沤灭，二法本来齐。欲识真归处，赵州东院西。--杨大年

21学道犹如守禁城，朝防六贼夜惺惺。中军主将能行令，不动干戈致太平。--华亭性空妙普庵主

22高风难继百千年，一曲渔歌少人唱。

23船子当年返故乡，没踪迹处妙难量。真风遍寄知音者，铁笛横吹作散场。

24死去原知万事空，但悲不见九州同。王师北定中原日，家祭无忘

告乃翁。--宋陆游《示儿》

25行过疏篱到小桥，绿杨阴里有红娇。分明眼界无分别，安置心头未肯消。

26恰恰用心时，恰恰无心用。无心恰恰用，常用恰恰无。--唐永嘉玄觉禅师

27百尺竿头须进步，空花镜里莫藏身。

28通宗不通教，开口便乱道。通教不通宗，好比独眼龙。

29此事楞严曾露布，梅花雪月交光处。一笑寥寥空万古。风瓯语，迥然银汉横天宇，蝶梦南华方栩栩，斑斑谁跨丰干虎？而今忘却来时路。江山暮，天涯目送飞鸿去。--报恩法常首座

30有佛处莫留恋，无佛处急走过。

31尽回大地花千万，供养弥陀净土身。

32松风水月，未足比其清华。仙露明珠，讵能方其朗润。--唐太宗

33紫府丹成化鹤群，青松手植变龙文。壶中别有仙家日，岭上犹多处士云。独坐遗芳成故事，褰帷旧貌似元君。自怜筑室灵山下，徒望朝岚与夕曛。--唐李商隐

34佛与众生共一家，一毫头上现河沙。九还七返鱼游网，四谛三空兔入罝。混沌何年曾结子？虚空昨夜复生花。阿谁鼎内寻丹药，枯木岩前月影斜。--白紫清

35自从踏着涅磐门，一枕清风几万年。弱水蓬莱虽有路，释迦弥勒正参禅。谁将枯木岩前地，放出落花雨后天。两个泥牛斗入海，至今消息尚茫然。--白紫清

36轧轧相从响发时，不从他得豁然知。桔槔说尽无生曲，井底泥蛇舞柘枝。--紫贤真人

37线作长江扇作天，靸鞋抛向海东边。蓬莱此去无多路，只在谭生拄杖前。--五代谭峭

38炼得身形似鹤形，千株松下两函经。我来问道无余话，云在青天水在瓶。--唐李翱

39云在青天水在瓶，眼光随指落深坑。溪花不耐风霜苦，说甚深深

海底行。--宋张商英

40退之自谓如夫子，原道深排佛老非。不识大颠何似者？数书珍重寄寒衣。--宋周敦颐

41灵云一见不再见，红白枝枝不着花。叵耐钓鱼船上客，却来平地撸鱼虾。

42与人有法还同妄，执我无心总是痴。

43山前一片闲田地，叉手叮咛问祖翁。几度卖来还自买，为怜松竹引清风。

44万里神光顶后相，没顶之时何处望？事已成，意亦休，此个来踪触处周。智者撩着便提取，莫待须臾失却头。

《如何修证佛法》诗词辑录

1采菊东篱下，悠然见南山。--东晋陶渊明《饮酒》

2看看看，古岸何人把钓竿，云冉冉，水漫漫，明月芦花君自看。--雪窦禅师

3生死无端别恨深，浪花流到去来今。白头雾里观河见，犹是童年过后心。--南怀瑾

4不汝还兮复是谁，残红落满钓鱼矶。日斜风动无人扫，燕子衔将水际飞。--天目礼禅师

5有物先天地，无形本寂寥。能为万象主，不逐四时凋。--唐傅翕

6浩浩三藏不可穷，渊深七浪境为风。受熏持种根身器，去后来先作主公。--唐玄奘

7禅自拈花一笑来，灵山花蕊满灵台。如何净土华严界，由道花开见佛回。--南怀瑾

8莫妄想，费疑猜，头陀一去首空回。东风正放花千树，尽向南华觉后开。--南怀瑾

9见说新居止隔山，肩舆晓出暮堪还。知公久已藩篱散，何事深村尚闭关。乘兴相寻涉万山，扁舟亦复及门还。莫将身病为心病，可是无关却有关。--明王阳明

10闲自访高僧，烟山万万层。师亲指归路，月挂一轮灯。--唐寒山大师

11永念难消释，孤怀痛自嗟。雨深秋寂寞，愁剧病增加。咽绝风前思，昏梦眼上花。空王应念我，贫子正迷家。--南唐李后主

12千岩万壑不辞劳，远看方知出处高。溪涧岂能留得住，终归大海作波涛。--唐黄檗希禅师

13日月都从肩上过，山河尽向掌中看。--唐宣宗

14修行不到无心地，万种千般逐水流。--唐贯休

15利门名路两无凭，百岁风前短焰灯。只恐为僧心不了，为僧得了尽输僧。--唐杜荀鹤

16漫言楚汉事由天，儿戏功名本偶然。且付河山鞍辔外，一鞭红照出风前。

17去马声从竹外过，谁家红粉照颜酡。传车几度呼难去，绝妙相关你我他。

18肩舆排共柳溪东，剑影钗光乱夕红。多少游丝羁不住，卷帘人在画图中。

19慈舟不棹清波上，剑峡徒劳放木鹅。--唐洛浦禅师

20慈航本是渡人物，无奈众生不上船。

21切忌从他觅，迢迢与我疏。我今独自住，处处得逢渠。渠今正是我，我今不是渠。应须恁么会，方得契如如。--洞山禅师

22圣主由来法帝尧，御人以法曲龙腰。有时闹市头边过，到处文明贺圣朝。

23净洗浓妆为阿谁，子规声里劝人归。百花落尽啼无尽，更向乱峰深处啼。

24枯木花开劫外春，倒骑玉象趁麒麟。而今高隐千峰外，月皎风清好日辰。

25众生诸佛不相侵，山自高兮水自深。万别千差明底事，鹧鸪啼处百花新。

26头角才生已不堪，拟心求佛好羞惭。迢迢空劫无人识，肯向南询五十三。--洞山禅师

27学者恒沙无一悟，过在寻他舌头路。欲得忘形泯踪迹，努力殷勤空里步。--洞山禅师

28从缘荐得相应疾，就体消停得力迟。瞥起本来无处所，吾师暂说不思议。--曹山禅师

29即此见闻非见闻，无余声色可呈君。个中若了全无事，体用何妨分不分。--三平禅师

30人人尽有光明在，看时不见暗昏昏。

31理极忘情谓，如何有喻齐。到头霜雪夜，任运落前溪。果熟兼猿重，山长似路迷。举头残照在，元是住居西。--法眼禅师

32拥毳对芳丛，由来趣不同。发从今日白，花是去年红。艳冶随朝露，馨香逐晚风。何须待零落，然后始知空。--法眼禅师

33三十年来寻剑客，几回落叶又抽枝。自从一见桃花后，直至如今更不疑。--灵云禅师

34竟日寻春不见春，芒鞋踏破岭头云。归来手把梅花嗅，春在枝头已十分。--比丘尼悟道歌

35美人不是母胎生，应是桃花树长成。已恨桃花容易落，落花比你尚多情。--达赖六世

36金鸭香销锦绣帏，笙歌丛里醉扶归。少年一段风流事，只许佳人独自知。--宋圆悟克勤禅师

37一粒粟中藏世界，半铛锅里煮山川。--吕纯阳

38弃却瓢囊[左手右戚]碎琴，如今不恋汞中金。自从一见黄龙后，始觉从前错用心。--吕纯阳

39一灯丈室念初平，梦里江山倍有情。八万龙天齐问讯，大千世界步虚声。欲坚道力凭魔力，自笑逃名翻近名。去住无由归不得，举头朗月又三更。--南怀瑾

40业识奔如许，乡关到几时。五蕴明明幻，诸缘处处痴。--现代袁焕仙

《金刚经说什么》诗词辑录

1千江有水千江月，万里无云万里天。

2万里青天开口笑，三间白屋竖拳头。

3少时学语苦难圆，只道功夫半未全。到老方知非力取，三分人事七分天。--清赵翼

4无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇。我今见闻得受持，愿解如来真实义。--唐武则天

5云何得长寿，金刚不坏身。复以何因缘，得大坚固力。云何以此经，究竟到彼岸。愿佛开微密，广为众生说。--武则天

6世间莫若修行好，天下无如吃饭难。

7风月无古今，情怀自浅深。

8佛在心中莫浪求，灵山只在汝心头。人人有个灵山塔，只向灵山塔下修。

9不俗即仙骨，多情乃佛心。

10花落水流红，闲愁万种，无语怨东风。--元王实甫《西厢记》

11人似秋鸿来有信，事如春梦了无痕。--宋苏轼

12缁衣换却冕旒轻，托钵千家汗漫行。何事劳生终草草，蒲团洗尽旅途情。--南怀瑾

13万象都缘一念波，护心那用修多罗。岩中宴坐已多事，况起多余问什么。--南怀瑾

14四相初生四象殊，羲皇以上一无无。剧怜多少修途客，寿我迷人犹讳愚。--南怀瑾

15人生踪迹知何似，应似飞鸿踏雪泥。雪上偶然留指爪，鸿飞那复计东西。--南怀瑾

16形役心劳尘役人，浮生碌碌一心身。繁华过眼春风歇，来往双丸无住轮。--南怀瑾

17反复叮咛无相形，觉时恋梦梦恋醒。慈悲空洒常啼泪，沉醉心扉依旧扃。--南怀瑾

18当时只是平常事，过后思量倍有情。

19苦瓜连根苦，甜瓜彻蒂甜。修行三大劫，反被老僧嫌。--文喜和尚

20烧香不敲磬，菩萨不相信。拜佛不放炮，菩萨不知道。

21才说点头头已点，案山自有点头时。

22金鸡夜半作雷鸣，好梦惊回暗犹明。悟到死生如旦暮，信知万象一毛轻。--南怀瑾

23巢空鸟迹水波纹，偶尔成文似锦云。得失往来都不是，有无俱遣息纷纷。--南怀瑾

24锦绣乾坤似奕棋，人天福德枉成痴。原来佛法无多子，脱缚离粘说向谁。--南怀瑾

25五十年前王守仁，开门即是闭门人。

26曾拜瑶池九品莲，希夷授我指玄篇。光阴荏苒真容易，回首沧桑五百年。--清刘鹗

27四果阶梯着意成，由来一念最难平。儿啼黄叶飘然落，诳捏空拳大小擎。--南怀瑾

28佛说一切法，为度一切心。我无一切心，何用一切法。

29此是选佛场，心空及第归。--唐丹霞天然禅师

30外我无身是大身，若留净土即留尘。然灯吩咐庄严地，挂角羚羊何处寻。--南怀瑾

31万斛珠量斗富豪，江山无主月轮高。娑婆泪海三千界，争入空王眼睫毛。--南怀瑾

32天人针砭一言师，尊敬方知无可疑。涕泪感恩拜未了，万缘放却只低眉。--南怀瑾

33世界微尘沤沫身，悬崖撒手漫传薪。黄花翠竹寻常事，般若由来触处津。--南怀瑾

34四大原无我，五蕴本来空。将头临白刃，犹似斩春风。

35优昙花发实还无，尘刹今吾非故吾。笑指白莲闲处看，污泥香里

养灵珠。--南怀瑾

36落红不是无情物，化作春泥更护花。--清龚自珍

37跃马投鞭星斗横，一呼百喏作雷鸣。江山无恙渔翁老，何似灵山补衲轻。--南怀瑾

38欲知前生事，今生受者是。欲知来生事，今生作者是。

39了即业障本来空，未了还须偿宿债。--唐永嘉玄觉禅师

40业识奔驰相续流，茫茫无岸可回头。同为苦海飘零客，但了无心当下休。--南怀瑾

41抟空为块块非真，粉块为空空亦尘。罔象玄珠踪迹杳，故留色相幻人人。--南怀瑾

42形形色色不同观，手眼分明一道看。宇宙浮沤心起灭，虚空无著为谁安。--南怀瑾

43浮图楼阁立中天，点滴功勋岂自然。倒却刹竿回首望，繁华散尽梦如烟。--南怀瑾

44形象由来不是真，都依心色起闲因。可堪举世痴狂客，偏向枯桩境里寻。--南怀瑾

45生公说法，顽石点头。

46为谁辛苦说菩提，倦卧空山日又西。遥指海东新月上，夜深忽闻远鸡啼。--南怀瑾

47不论平地与山尖，无限风光尽被占。采得百花酿蜜后，为谁辛苦为谁甜。--唐罗隐《蜂》

48多年行脚觅归途，入室知为道路愚。检点旧时新衣钵，了无一物可提扶。--南怀瑾

49镜花水月梦中尘，无著方知尘亦珍。画出牡丹终是幻，若无根土复何春。--南怀瑾

50富嫌千口犹伶仃，贫恨身存似绁刑。何事庄生齐物了，一声青磬万缘醒。--南怀瑾

51同为物化到娑婆，忧乐无端且放歌。钟鼓歇时魔舞散，悠然一曲

定风波。--南怀瑾

52八骏日行三万里，穆王何时不重来。

53此身不上如来座，收拾河山亦要人。--南怀瑾

54粉墨登场笙管浓，谁知槛外雪花重。推窗窥见清凉界，明月芦花不定踪。--南怀瑾

55翻云覆雨雨成云，点滴如丝乱不分。冻作冰河冰化水，漫从光影捉斜曛。--南怀瑾

56光明寂照遍河沙，凡圣含灵共一家。一念不生全体现，六根才动被云遮。断除烦恼重增病，趣向真如亦是邪。随顺世缘无牵挂，涅磐生死等空花。--唐张拙

57默然无语是真闻，情到无心意已薰。撒手大千无一物，莫凭世味论功勋。--南怀瑾

58安排摆布只为他，身外无心不着磨。若向画眉深浅看，迷人岂止髻堆螺。--南怀瑾

59尘沙聚会偶然成，蝶乱蜂忙无限情。同时劫灰过往客，枉从得失计输赢。--南怀瑾

60九霄鹤呖响无痕，泣血杜鹃落尽魂。谱到狮弦声断续，为谁辛苦唱荒村。--南怀瑾

61一日清闲自在仙，六神和合报平安。丹田有宝休寻道，对境无心莫问禅。--唐吕纯阳

62是谁多事种芭蕉，早也潇潇，晚也潇潇。是吾心绪太无聊。种了芭蕉，又怨芭蕉。

63衡阳归雁一声声，圣域贤关几度更。蓑笠横挑烟雨散，苍茫云水漫闲行。--南怀瑾

《楞严大义今释》诗词辑录

1自从一读楞严后，不看人间糟粕书。

2春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干。--唐李商隐《无题》

3紫陌芳尘日转斜，琵琶门巷偶停车。枝头罗绮春无限，落尽天人

一夜华。

好梦初回月上纱，碧天净挂玉钩斜。一声萧寺空林罄，敲醒床头亿万家。

碧纱窗外月如银，宴坐焚香寄此身。不使闲情生绮障，莫教觉海化红尘。--南怀瑾

4羊亡几度泣多歧，错认梅花被雪迷。疑假疑真都不是，残蕉有鹿梦成痴。

一枕沉酣杜德机，尘埃野马乱相吹。壶中偶放偷天日，照破乾坤无是非。--南怀瑾

5华发无知又上颠，几回揽镜奈何天。离离莫羡春风草，落尽还生年复年。

生死无端别恨深，浪花流到去来今。白头雾里观河见，犹是童年过后心。--南怀瑾

6碎却菩提明镜台，春光秋色两无猜。年来不用观花眼，一任繁华眼里栽。

不汝还兮更是谁？儿时门巷总依稀。寻巢犹是重来燕，故傍空梁自在飞。--南怀瑾

7鱼龙鹏雁互相催，瞬息千秋息往来。小坐闲窗观万化，乾坤一马走云雷。

万物由来自不齐，南山高过北山低。空明虚室时生白，子夜漫漫啼木鸡。--南怀瑾

8谁教苦自结同心，魂梦清宵带影临。悟到息机唯一念，何须解缚度金针。

妙高峰顶路难寻，万转千回枉用心。偶傍清溪闲处立，一声啼鸟落花深。

秋风落页乱为堆，扫尽还来千百回。一笑罢休闲处坐，任他着地自成灰。--南怀瑾

9黄河之水天上来，奔流到海不复回。--唐李白《将进酒》

10临行密密缝，意恐迟迟归。--唐孟郊《游子吟》

11欲知山下路，须问过来人。

12游戏何妨幻亦真，莫将魔佛强疏亲。心源自有灵珠在，洗尽人间万斛尘。

欲海情波似酒浓，清时翻笑醉时浓。莫将粒粒菩提子，化做相思红豆红。

几年魂梦出尘寰，浊世保方乞九还。一笑抛经高卧稳，龙归沧海虎归山。--南怀瑾

13穷诸玄辩，若一毫置于太虚。彻世机枢，私一滴投于巨壑。--德山禅师

## 南怀瑾先生

南怀瑾先生1917年生于浙江温州乐清。自幼接受传统私塾的严格教育，及至少年时期，已遍读诸子百家，兼及拳术、剑道等各种功夫。同时苦心研习文学书法，诗词曲赋，天文历法诸学，并深得其精要。

青年时代，正值抗战军兴。南怀瑾先生毅然辞亲远游，西行入川。曾任教于中央军校，又入华西坝金陵大学，研究社会福利学，以其服务社会大众。其时，每逢假日闲暇，胤以芒鞋竹杖，遍历名山大川，寻访高僧奇士。复于青城山灵严寺，有缘结识名重一时的川北禅宗大师袁焕仙先生，遂拜门墙，竟毅然辞去中央军校教官之职，追随袁先生左右，潜心研修佛学。1943年入峨眉山大坪寺闭关修持,闭关三年间，遍阅《大藏经》万万卷，印证个人修持所得，遂至终身受益无穷。1945年，远走康藏，参访密宗各派，得到贡嘎活佛等多位著名活佛、高僧的真传，佛法修持更为精湛，得到白教、黄教、红教、花教等各教派的印证，被承认为密宗上师。

1945年，南怀瑾先生离藏走滇，任教于云南大学，后又讲学于四川大学。1947年内战开始不久，南怀瑾先生返回浙江乐清故里，旋即归隐于杭州天竺，披阅了文渊阁《四库全书》与《古今图书集成》，继而于江西庐山天池寺旁结茅蓬清修。1949年春，南怀瑾先生辞别家乡，只身赴台。

到台湾后，南怀瑾先生先后执教于台湾文化大学、辅仁大学，并应邀至多所大学、机关、社会团体讲学。执教三十年，桃李满天下，不少台湾党政、军政要人及工商巨子都曾拜在南怀瑾先生门下。

南怀瑾先生学问博大精深，融贯古今，教化涵盖儒、释、道，更及于医卜天文、诗词歌赋。在台湾，人们尊称他为“教授”、“大居士”、“宗教家”、“哲学家”、“禅宗大师”和“国学大师”，一度名列“台湾十大最有影响的人物”。然而，南怀瑾先生拒绝一切溢美之词，自谦为“凡人”。长期以来，流传最广的却是这个最普通的称谓------南老师。上至达官贵人，下至贩夫走卒，都这样称呼他。

1985年夏，南怀瑾先生离台赴美。在美国期间，成立了“东西学院”，旨在推进东西方文化交流。

旅美三年，南怀瑾先生未偿一日不思念中华故土，身处异乡心系家国。其实又何止是旅美期间，南怀瑾先生旅台三十六年，因“书剑飘零，不见慈颜”，常常是“几回好梦至家乡”。其怀乡之情，并非发于个人小私，实出于爱国忧民之大公。不论在台湾还是旅居海外，南怀瑾先生每

每念及国家振兴图强事业，特别是对祖国统一大业，系於心怀，百般关注。

南怀瑾先生于1987年结束旅美生活，移居香港，企能就近献力于国内各项建设事业及文化教育事业。

上下五千年

纵横十万里

经纶三大教

出入百家言

这是挂在南怀瑾先生客厅的条幅，反映了他的修养和追求。几十年来，南怀瑾先生虽屡经人间磨难，然矢志不渝,为了弘扬中国传统文化，南怀瑾先生焚膏继晷，笔耕不辍。先后出版了三十二部专著，其中一些著作一版再版，长销不衰。1990年以来，台湾及大陆多家出版社陆续出版了南怀瑾先生的《论语别裁》、《原本大学微言》《老子他说》、《孟子旁通》、《易经系传别讲》、《金刚经说什么》、《佛说入胎经》、《如何修正佛法》等三十几部著作，颇受欢迎。

南怀瑾先生从国内文化教育事业入手，相继成立了光华教育基金会、国际文教基金会，自1989年以来，先后向北京大学、清华大学、人民大学、复旦大学、上海交通大学等国内二十多所高等院校及希望工程并其他科研文教机构捐款二百余万元，设立多种奖学金和各类基金，鼎力推进国内文化科技事业的发展。在此基础上，南怀瑾先生还投资2000多万美元创建了十几家合资企业，其中最为卓著者，当数投资浙江金温铁路一举。

共产主义的理想

社会主义的福利

资本主义的经营

中华文化的精神

这是南怀瑾先生对投资大陆建设的认识和理想做的概括.

名士才情，英雄肝胆；

圣贤学问，仙佛心肠。

这是南怀瑾先生赠我国家领导人的一幅条幅，用它来概括南怀瑾先生的高尚品德，也十分确切。

# 南怀瑾先生访谈

南怀瑾生平：国学大师南怀瑾先生，1917年生于浙江温州乐清。他的《论语别裁》、《原本大学微言》《老子他说》、《孟子旁通》、《易经系传别讲》等三十几部著作，几十年来在海内外长销不衰，对弘扬中国传统文化做出了卓越贡献，其人生颇富传奇。

《南怀瑾先生侧记》一书最近由时事出版社出版发行，该书作者刘雨虹女士追随南怀瑾先生30多年，曾任南怀瑾创办之老古文化事业公司的总编辑，她以亲身的经历、用轻松的笔调写出了南怀瑾与人们互动的细节描述了广及多年故旧、友朋、门生；刻画了南怀瑾的言教、风格、细行。

该书的一个特点是照片多。过去，只能在南怀瑾先生的书中见到一两帧很慈祥的头像，而本书收集了二百余幅像片，包括南怀瑾先生从青年时代到现在，图片涉及几十年中南怀瑾的个人家庭生活、家族成员、人际交往和工作各方面的珍贵照片。以图片的形式全方位的诠释国学大师南怀瑾。

自1990年大陆出版南怀瑾先生的《论语别裁》、《如何修正佛法》、《大学微言》等书籍以来，全国已有数百万人读过他的各种讲记、杂说，很多读者没有见过他本人,从他的书中想象他的为人，便尊敬地称他为南老师。也对这位"上下五千年，纵横十万里，经纶三大教，出入百家言"的国学大师的个人生活、人生经历感兴趣。然而南怀瑾先生却很少谈到自己的生活、家庭和工作。这本书讲述了这位国学大师几十年来的人生经历、饮食起居、家庭生活和身边人物。包括南怀瑾在大陆的妻室和儿子们。

作为一个国学大家，南怀瑾先生的喜怒哀乐是什么呢？在公众之前满面慈祥的老人，有没有自己的烦恼呢？在他近一个世纪的风风雨雨中，又经历过什么艰难坎坷？感情生活又是什么样呢？他的妻子儿女是怎么样的人？

也许正是一个个疑问把我们与南怀瑾先生拉近了，为此我们特地走访了南怀瑾先生。

记者问（以下简称记）：南怀瑾先生，最近新发行的这本《南怀瑾先生侧记》(以下简称《侧记》)引起了众多读者，尤其是爱好国学的读者的兴趣，您觉得这本书是否真实反映了您的情况？

南怀瑾答（以下简称南）：其实本来是不想让他们写我的，也许自己写更好些。但既然非常想写，写也就写了。谈不上是传记，侧记嘛，

就是可以从侧面了解了解。刘雨虹自1969年与我相识，已有三十年了，共同做了不少工作。这本书写了发生在我及我周围人身上的事，有许多也是她亲身经历的，可以说是一个真实的记录吧。其实对于我，赞也罢，毁也罢，并无实际意义。

记：书中首次出现了您的早期像片，您的变化还是很大的。象四十年代您有着一头浓密的黑发，显得清秀英武；六十年代南先生在台北的留影除了让我们看到熟悉的微笑，原本浓黑的青丝也添了许多白发。

南：时间对每个人都是公平的。五十五岁时头发就有些花白了，理发师也曾让我染发，我没接受，当时还写了一首诗。（理发师劝染发戏作：世人多畏发初白，却喜头颅白似银。免去风流无罪过，何须装扮费精神。渐除烦恼三千丈，接近仙灵一性真。对镜莞尔还自笑，依然故我我非新。）岁月催人，这是不争的事实。有许多人和事都随时间而变了。我更希望能在有生之年多为祖国，为祖国的文化事业做些事。

记：您为国学教育鞠躬尽瘁，做出了这么大的努力，您的家人是否支持您呢？

南：他们都很支持我，也付出了很多，起初来访的客人都是去家里，我妻子要招待来客，忙里忙外，客人很多，她也很辛苦。后来我又要讲演，晚上又要上课，回家很晚，没时间照顾她，而她还要教育四个儿女。孩子们也很懂事，现在也都有了各自的事业。

记：听说您在大陆还有一位结发妻子？

南：对，是四九年去台湾前在大陆的妻子。到台湾后，谁也不知何时能回大陆，我也只好随顺现实又结了婚。在两岸情况好转后她曾带着二个孩子到过台湾，但那时我正遇上我经营失败，生活也比较困难，就只好回去了。一别几十年，她在大陆伺侯我母亲直到去世，还带大了两个孩子。吃了不少苦，也受了很多委曲。但她却无怨无尤。这些在《侧记》中也有所涉及。

记：您是一位国学大师，兴学办教、提高国人的文化素质是您的事业，可您为什么又要出资出力倡修“金温”铁路呢？

南：其实很简单，无非是想帮助国家发展起来，尽量为社会、为家乡做点事，使大家受点益。金温铁路的蓝图始于孙中山先生的《建国方略》，但80年来，历经曲折，先后倡修7次，均未成功……，而我只是尽自己一点力，完成了先人未尽的心愿。我也想打开这样一个大门：把国内的公共建设与外资结合起来，以加速国内基本建设的速度。我认为对大陆投资必须具备四项理念和认识：共产主义的理想，社会主义的福利，资本主义的经营，中国文化的精神。虽然“金温铁路”经过了十年才

建成，但这个门必竟是打开了。

记：您现在正致力于“儿童读经”的推广，这又是为什么呢？

南：一个国家，一个民族，最可怕的是把国家和民族的根本文化都丢掉了，一个没有文化根基的民族是没有希望的。中国文化的优越性就在于由一批历代流传的经典构成了我们的文化资产。儿童是社会的希望，是国家的未来。现在的小孩子可以唱很多流行歌曲，却对充满先贤智慧的经典毫不知晓，这的确是一件很可怕的事。

一个人为什么要读书？传统最正确的答案，便是“读书明理”四个字。明个什么理呢？是先要明白做人的道理。人本来生来就是人，个个自然会做人，哪里还要有什么另外一种做人的道理呢？不错，人本来就是人，原始也和世界上一切“灵长”的生物差不多。但人类的老祖先，尤其是我们中华民族的老祖先，早在五千年前，就开始建立了一套文化，教育我们后代子孙怎样才能懂得“人伦”的基本道理，然后才扩充到怎样去为“生活”，怎样好好地“生存”在这个世界上，完全不同于一切“灵长”生物一样的原始状态。当然，其中还包括了“科学”的、“哲学”的、“宗教”的、“艺术”的等等文明。

记：您提倡读古代的经典，那么经典教育的目的是什么？

南：还是为了“做人”。而不是为了“生活”。因为“生活”的意义，是人要“生存”在这个世界上，怎样设法来维持自己的生命，同时，使人人都要更好地“生活”，过得很舒适快乐的一生。这都是在“读书明理”以后，因为“智慧”“智识”开发了，就容易懂得了“谋生”的“技术”，和各种有利“谋生”的“智识”。也都属于“读书明理”，明白了“人伦”之道以后，那是当然、必然的事。

记：现代社会竞争激烈，读经会不会与经济效益脱节？

南：如果父母所希望的经济效益的定意，是让每个孩子们从学校毕业出来，在社会上，就能找一份工作，可以赚钱谋生致富的话，那么有的人读了大学、硕士、博士，找不到工作的还很多呢！至于说读古书出身，将来到社会上找不到工作，赚到钱或赚不到钱，谁做结论？可能读了古书在社会上更好哇！比如说，我就是读古书，背古书，我的经济效益好像比你们都好一点。至于读了古书以后，怕孩子长大以后没有经济效益，这种想法是错误的。孩子们背诵古书，真的把古文背好，智慧开发以后，读现在学校的教科书，一看就懂了，这效益已经出来了。我们看到现在的教育方法，每个孩子从小学到中学，书包越背越重，眼镜越戴越厚，晚上做功课到九、十点，天天考、年年考、考了高中，初中读的东西不要了，考了大学，前面的东西都不要了，这都是浪费。如果用

背诵的方法，把文字基础、文化基础打稳了以后，读这些教科书，并不要花几年时间，只要几个月，中学教科书就都会、都懂了。这样可以节省好多时间，节省好多办学经费。可是大家不懂。理论上经济效益可以说是很大的。

记：现在小孩子功课很多，再读这些古书，会不会增加更大的压力？

南：现在在台湾全省各地，台北薇阁学校，以及在大陆很多小学，每天十分钟，或每个礼拜只花两次半个钟头时间来背书，等于一个礼拜只花一个钟头，就像唱歌嘛！这不会增加功课的压力。现在成果已出来，他们背熟了，中国字认多了，读学校的教科书认得更快了，自己也理解进去，不会增加压力，反而使他们更轻松愉快地打开脑中的思想，增加知识，一点都不妨碍。我倒认为现在的教育制度，都在浪费青年的头脑、精力，乱读的书都没有用。像我的方法，原来我叫我家的孩子不要去学校读书，我说你们六岁起，我教你们六年，包你直接考上大学。可是孩子的妈不赞成这种做法，那只好听他妈妈的喽，所以孩子自己吃了苦。现在湖北武汉的一个孩子，父亲教他背书，现在十三岁，升大学。这也是一个案例，不但没有浪费时间，还争取缩短了教育时间。

侠骨柔情天付予，　临风玉树立中衢。

知君两件关心事，　世上苍生架上书。

——钱吉

蜀道初登一饭难，　唯君母子护安康。

肯知苏季非张俭，　不信曾参是项梁。

徒使王陵有贤母，　奈何维诘学空皇。

千金投水淮阴恨，　今古酬恩枉断肠。

【注】南老师初到成都时，和钱吉结成了患难之交。五十多年后，南老师怀念这位老友，写了这首很富感情的诗。

东风骄日九州忧，　一局残棋尚未收。

云散澜沧江岭上，　有人跃马拭吴钩。

【注】南老师在川康边境大小凉山地区，创办垦殖公司时所写。

云作锦屏雨作花，　天饶豪富到僧家。

住山自有安心药，　问道人无泛海槎。

月下听经来虎豹，　庵前伴坐侍桑麻。

渴时或饮人间水，　但汲清江不煮茶。

【注】南老师在峨眉山闭关时所写。

门外忽传走转车，　聘书递送却愁余。

自从长揖山林后，　又向人间填表书。

【注】1963年，“中国文化大学”聘请南老师担任教授，这是南老师在台湾的第一份正式工作。南老师在接到聘书后，非常感慨，写了这首诗。

一纸飞传作委员，　却惭无力负仔肩。

人间到处宜为客，　免着头衔较自然。

【注】1963年，当时台湾的某委员会给南老师送来一个聘书,请南老师担任委员,南老师坚辞不受，写了这首诗。

辛苦艰难独自撑，　同侪寥落少晨星。

松筠不厌风霜苦，　雨露终教草木青。

熟读经书徒议论，　实行道义太零仃。

乾坤亘古人常在，　欲起天心唤梦醒。

【注】1969年9月，在一些外籍学者专家和南老师弟子门生的筹划下，“东西精华协会”在美国加州成立。同年十一月，在台北创立了“东西精华协会”总部，南老师自任会长。

忧患千千结，　山河寸寸心。

谋身与谋国，　谁解此时情。

忧患千千结，　慈悲片片云。

空王观自在，　相对不眠人。

【注】1976年底，南老师把出版社的事交给学生古治国，自己掩室谢客，在闹市中闭关了。这两首诗偈是在闭关前所写。

不是乘风归去也，　只缘避迹出乡邦。

江山故国情无限，　始信尼山输楚狂。

【注】1985年7月，南老师在门生李传洪、李素美等人的陪同下，匆匆到了美国。这首诗是南老师刚到美国时写的。

七十年来春梦尘，　四恩未报客心惊。

云山家国愁千节，　未转金轮愧此身。

【注】1987年中，南老师在美国已住了两年多,身在异乡,心向故国，写了这首诗。

堕地匆匆卅六年，　四恩未报事如天。

栖皇遁世谋常拙，　离乱苟全难息肩。

道力徒增衰鬓改，　情怀犹为世缘颠。

苍茫四顾苍生泪，　何日人归浮海船。

——癸巳母难日

思亲飞梦到家山，　手自焚香泪自潸。

化作慈云功德水，　春雷普护透重关。

——《丁巳母难日阅报知大陆旱灾》

【注】上面两首诗，南老师分别写于1953年和1977年母难日。

一世人如两世人，　全家十口四方分。

卅年多少冤魂泪，　况有哀鸿隔岸闻。

【注】这是南老师1978年收到第一封家书，第一次知道了父亲的情况时所写。

漂泊平生负孝慈，　劳君艰苦费撑持。

辜恩有愧难为报，　松柏春阴应较迟。

【注】这首诗写于1981年端午节前，在给他原配夫人的回信中。

一生志业在天心，　欲为人间平不平。

愧我老来仍落拓，　望渠年少早成名。

功勋富贵原余事，　济世利他重实行。

怜汝稚龄任远道，　强抛涕泪暗伤情。

【注】这首诗是南老师在1969年写的，题目是《诫勉幼子国熙赴美留学》。

炉火焙香静自焚，　维摩一室断声闻。

到门宾刺如红叶，　过手家财是白云。

食少祗堪分鹤料，　心空无碍入鸥群。

尽将书籍零星买，　遮眼维留梵荚文。

繁华丛里一闲身，　却向他途别觅春。

千丈悬崖能撒手，　不知谁是个中人。

他方羁旅愁千叠，　家国情怀感万重。

我亦藏身无处住，　如何浅水走蛟龙。

【注】这首诗是南老师在1986年写的，题目是《悼朱生文光》。南老师对朱文光的骤然去世，表示沉痛的哀悼和万分的惋惜。

同心协力是何人，　辛苦艰难赖有君。

一会灵山终不散，　偕行悲愿济斯民。

二十余年旧道场，　孤身冷庙喜清凉。

相逢犹似当年境，　不觉人间岁月长。

【注】这首诗是南老师赠给李淑君的，题目是《书赠淑君学子》。

# 南怀瑾谈历史与人生

南怀瑾

前言（练性乾）

一辈子同文字打交道，自然读了一些书。但对一位作者的书读得那么认真、那么津津有味，在两三年时间里读了他十几本专著，在我的读书经历中，算是件稀罕事。这位作者就是台湾著名学者南怀瑾先生。

虽然未曾谋面，未拜过师。但是，我在书信中还是呼喊他为"老师" - 不是北京眼下逮住谁都叫"老师"的客套，而是从心底里感觉到，南怀瑾先生的学问、人品，确实令我敬佩、羡慕。南怀瑾先生在台湾有许多头衔："教授"、"大居士"、"宗教家"、"哲学家"、"国学大师"和"禅宗大师"等，还一度名列"台湾十大最有影响的人物"，但流传最广的却是这个最普通的称谓 - 南老师。上至达官贵人，下至贩夫走卒，都这样称呼他；不管三教九流，男女老幼，也都如此亲昵地叫着他；许多人都以是南怀瑾的学生而引以为荣，而南老师自己则经常谦虚地说："我从来没有一个真正的学生，也没有收过一个徒弟。"接着，还自我幽默一下："老师早，老师好，老师不得了！我最讨厌人家把我当成偶像。吾乃一凡人，不足让人盲从我。"南老师自谦为"凡人"，实际上他的一生充满了传奇色采。

南老师出生于浙江温州乐清的一个书香人家，自幼接受严格的私塾教育。少年时期，已遍读百家，还学习拳术剑道等各种功夫，此外，还学习文学、书法、医学和易经、天文等。

抗战兴军，南老师入川，曾任教于当时的"中央军校"，并在金陵大学研究所研究社会福利学。后离校，专门研究佛学，花三年时间遍阅『大藏经』，后又远走康藏，参访密宗大师。此后，曾讲学于云南大学和四川大学。抗战胜利后，于1947年返乡。不久，归隐于杭州之三天竺之间：后又于江西天池寺附近结篷清修。

1947年春，南老师去台，一住近四十年，毕生从事教育工作，先是个别教授，后执教于文化大学、辅仁大学以及其他院校和研究所，并创办东西精华协会、老古文化事业公司等文化事业。南老师学问博大精深，一生著作等身，在台湾已出版了三十一部专著，其中大多为南老师讲述，他人整理。目前，还有大量讲学录像带尚待整理。南老师的著作不像三毛、琼瑶的小说那样畅销一时，而是长销不衰、一版再版，最多的达十八版，印数四十万册。台湾流传一段佳话：一对新婚夫妇互赠礼品，新郎向新娘赠一套『论语别裁』，新娘还赠一套『孟子旁通』，而

两部书都是南老师的著作。随着海峡两岸关系的发展，大陆读者有机会读到南老师的书。自1990年以来，大陆的复旦大学出版社、国际文化出版公司等几家出版，已先后出版了南老师的『论语别裁』、『孟子旁通』、『老子他说』、『历史的经验』、『禅宗与道家』、『静坐修道和长生不老』等好几部专著，还有『禅海蠡测』、『易经杂说』和『易经系传别讲』等正在洽商出版中。南老师的书在大陆虽未引起轰动，但也拥有不少读者。在我的朋友中，有专家教授，也有青年学生、一般干部，凡读过南老师著作的人，无不叫好，无不佩服。一位朋友说，他在书店看到南怀瑾的书，随便翻翻，就毫不犹豫买下来，虽然书价不低。一个个体书贩在我案头看到南怀瑾的书，就说：南怀瑾的书好卖，有人一看到‘南怀瑾’三个字就买，都说这老头子学问大，字字值钱。听说他九十多岁了……”他讲了一大堆不知从哪儿听到的传闻，说的有点神了，我赶紧拿出南老师的相片给他看，并告诉他，老师今年才七十四岁。

我喜欢读南老师的书，因为他的书别具一格，不同凡响。南老师毕生钻研并弘扬中华传统文化，但他并不拘泥一字一句的训诂注疏，不固执于一得之见、一家之言，而是透彻地理解儒释道各家的学术精髓，结合现代社会的种种现象和现代人的种种心态，广证博引，谈笑自如。“上下五千年，纵横十万里，经纶三大教，出入百家言”，这是南老师客厅里挂的条幅，反映了南老师宽阔的胸怀和执着的追求。南老师著作一个难能可贵的特点是通俗易懂。『易经』、『论语』、『老子』这些几千年前的深奥经典，南老师用通俗、轻松、幽默的现代口语讲解起来，使读者如同听故事小说，入耳入脑，爱不释手；南老师的书还充满人生哲理、富于强烈的民族意识。难怪出版界争相出版南老师的书。我无意吹嘘南老师的书完美无缺或句句是真理。我敢说，国内学术界的专家学者肯定可以在南老师的书中挑出毛病或提出完全相反的观点。本来，如何解释、评价几千年前古人讲国的话，有不同的意见是很自然的。老子的一部『道德经』，才五千字，但后代诠解评价『道德经』的文章专著恐怕已有几千万言了，不仅有中国的，还有外国的，无不掺进了作者本人的思想观点，老子如果活到现在，不知作何感想。所以，南老师谦虚地把自己的书名都用上“别裁”、“杂说”、“旁通”等。

南老师现在已离开讲坛，几年前，移居香港。南老师淡泊名利、不求闻达，但声名远播、桃李满天下；南老师学富五车、功成名就，但没有高官厚禄、腰缠万贯。出于对家乡的厚爱，出于对中华民族繁荣富强的企望，南老师在海外筹巨资，建立了几个投资公司和基金会，在国内开办或筹组八个合资企业，合资修建温州至金华的铁路项目也正在落实；南老师慷慨解囊，在全国二十多所高等院校设立奖学金或提供资助，但是他不让宣传，连他亲近的人也说不清有多少人得到过南老师的扶植。

南老师的书在大陆已印行了几十万册，拥有相数量的读者，但南老师的身世还鲜为人知。我根据间接得来的信息做此短文，不足以全面反映南老师的道德文章。这还是我第一次未经采访本人而写成的“人物专访”，但愿有机会亲聆教诲，向喜欢南老师数的读者介绍南老师不平凡的业绩。

练性乾1992年8月

隐士与历史文化隐士与历史文化

有人说中国过去的隐士，就是西方文化中自由主义者“不同意”的主张，他不反对，反正个人超然独立，这是民主政治的自由精神。这个比方表面上看起来很对，实际上还是不大对，因为中国一般的知识分子中，走隐士路线的人并不是不关心国家天下大事，而是非常关心，也许可以说关心得太过了，往往把自己站开了，而站开了并不是不管。印度的思想，绝对出家了，去修道了，就一切事物不管；中国的隐士并不是这种思想。我们研究中国的隐士，每一个对于现实的政治社会，都有绝对的关系，不过所采取的方法，始终是从旁帮助人，自己却不想站到中间去，或者帮助他的朋友，帮助他的学生，帮助别人成功，自己始终不站出来。在中国过去每一个开创的时代中，看到很多这样的人。最有名的如明朝朱元璋开国的时候，能够把元朝打垮，当然中间是靠几个道家思想的隐士人物出力，正面站了出来的是刘伯温，背后不站出来，故意装疯卖傻。疯疯癫癫的人有好几个，如装疯的周颠，另一个是铁冠道人，这是著名的。

这些人朱元璋都为他们写过传记。正史不载，因为正史是儒家的人编的，他们觉得这些人太神奇了，这些资料都不写在正史中。尤其是周颠这个人更怪，既不是和尚，又不是道士，一个人疯来疯去的，与朱元璋的交情也非常好，每逢朱元璋有问题解决不了的时候，他突然出现了，告诉解决的办法。有一次朱元璋测验他，周颠自己说不会死，朱元璋把他用蒸笼去蒸烤，结果蒸了半天，打开一看，他等于现在洗一个土耳其浴，洗得一身好舒服。从此朱元璋告诉部下，不可对周颠怠慢，这是一个奇人。像这一类的人，也属于有名的隐士思想一流的人物。中国过去有道之士，可以不出来干涉现实的事，但他非常热心，希望国家太平，希望老百姓过得好，宁可辅助一个人到太平的时代，而自己不出来做官；等到天下太平了，成功了，他的影子也找不到了，他什么都不要。在中国古代历史中，这一类的人是非常多的。当然正面历史不容易看到，从反面的历史上，可以看到很多，几乎每个朝代，都有这些人。就拿王阳明来讲，他所碰到的于普通人的生活及观念不同的异人也很多。隐士思想，明知道时代不能挽救的时候，他们站开了，担并不是消极的逃避，等于是保留了文化的精神，培养后一代，等待下一代。最有名的，如唐代的王通，我曾经提到过很多次，他的学生在他死后私缢他

为“文中子”。在隋炀帝的时候，他本来有志于天下，自己想出来干，但与隋炀帝谈过话，到处看过以后，知道不行，回去讲学，培养年轻一代。所以到了唐太宗开国的时候，如李靖、房玄龄、魏徵这一批唐代的开国元勋、文臣武将，几乎都是他的学生，所以开创唐代的文化思想，文中子是最有功劳的。可是我们读唐代的历史，还没有他的传记，所以后人还是怀疑文中子的事迹是不是真的，否则为什么没有他的传记？最后经考证，原来文中子的儿子，得罪了唐太宗的舅子，也是一位很有名的大臣，人也很好，不过在学术思想上意见不同，所以后来修唐史的时候，就没有把文中子的思想摆进去。因此文中子死后，他的谥号，还是朝中这班大臣。也就是他的学生私下给他的。历史上有名的“自比尼山”故事，就是说不仅他的弟子，连他自己也比为当代的孔子。而实际上以功业来说，也许他比孔子还要幸运，因为孔子培养了三千弟子，结果没有看到一个人在功业上的成就，而文中子在几十年培养了后一代的年轻人，开创了唐代的国运与文化。

像这一类，也属于隐士之流的思想，明知道时代不可以挽回了，不勉强去做，不作儒家思想的“中流砥柱”－－人应该有中流砥柱的气概，但能不能把水流挽回呢？这是不可能的，只可以自己流传忠臣之名而已，对时代社会则无法真正有所贡献。道家说要“因应顺势”，这类人的做法，就形成了后世的隐士。

名利浓于酒名利浓于酒

孔子说，国家社会上了轨道，像我们这类的人，就用不着了，我们不必占住那个职位，可以让别人去做了。如果仍旧恋栈，占住那个位置，光拿俸禄，无所建树，就是可耻。其次，社会国家没有上了轨道，而占在位置上，对于社会国家没有贡献，也是可耻的。结论下来就是说，一个知识分子，为了什么读书？不是为了自己吃饭，是为了对社会队国家能有所贡献，假如没有贡献，无论安定的社会或动乱的社会，都是可耻的。讲到这里，我们想起了一些故事，可作为研究这两句话的参考，这个免于“耻”字的功夫可真难。如大家所熟知的，汉光武刘秀和严光（子陵）是幼年时的同学好友，后来刘秀当了皇帝，下命令全国找严子陵，而严子陵不愿意出来作官躲了起来。后来在浙江桐庐县富春江上，发现有个人反穿了皮袄钓鱼，大家都觉得这是个怪人，桐庐县令把这件事报到京里去。汉光武一看报告，知道这人一定是老同学严光，这一次才把他接到京里去，但严光还是不愿作官。汉光武说，你不要以为我当了皇帝，如今见面的还是同学，今夜还是像当年同学时一样，睡在一起，好聊聊天，严子陵还是那样坏睡相，腿压在皇帝的肚子上，所以太史公发现“客星犯帝座”的说法。后世在严光钓鱼的地方，建了一座严子陵的祠堂。因为历代以来的读书人，都很推崇严子陵，认为他是真正的隐士。有一个读书人去考功名，经过严子陵的祠堂，题了首诗在那

里："君为名利隐，吾为名利来。羞见先生面，夜半过钓台。"这是推崇严子陵的。相反的，清人却有诗批评严子陵："一袭羊裘便有心，虚名传诵到如今。当时若着蓑衣去，烟水茫茫何处寻？"这是说严子陵故意标榜高隐，实际上是沽名钓誉，想在历史上留一个清高的美名。这是反的一面。此外，还有一段中国历史上蛮有趣的事情。

满清入关以后，有许多读书人不投降。但清帝康熙非常高明，他十四岁亲政，就平定了这样一个广土众民的天下，作了六十年的皇帝，把清朝的政治基础定下来，可以说他是一个天才的皇帝，不是职业皇帝了。他看到汉人反清的太多，为了要收罗那些不愿意投降的读书人，在科举中特别开了一个"博学鸿诗科"。对于那些不愿意投降的遗老们，特别恩准，马马虎虎，只要报一个名，形式上考一下，就给予很好的官位，结果有很多人，在这种诱惑下动摇了，而进了"博学鸿诗科"。也还有很多人硬不投降，所以当时闹出了很多笑话。其中一些，是非常尖刻讥讽，当时曾留下几首讽刺的名诗："一队夷齐下首阳，几年观望好凄凉。早知薇蕨终难饱，悔煞无端谏武王。"后来又开第二次"博学鸿诗科"，再收罗第一次未收罗到的人。因为许多人看见第一批"博学鸿诗科"的人，都有很好的官位，自己就更忍不住了（从这里看，中国人讲究的节操，要守住真是难事，自己的中心思想能终生不变，实在是最高的修养）。第二次去的人更多，考场的位置都满了，后去的被推到门外，有人便吟诗挖苦："失节夷齐下首阳，院门推出更凄凉。从今决计还山去，薇蕨那堪已吃光。"中国读书人，非常重视节操，也就是中心思想、见解的坚定问题。

又如明末清初的名诗人吴梅村，他的诗的确好。他本来坚持不肯投降，清政府挟持其老母威协他，逼得他最后只好去向清政府报到。因此吴梅村一生非常痛苦。同时清政府对这些投降的人，虽然待遇很好，但后来写历史的时候，清帝还是下命令把这些人列入《贰臣传》。这是中国的文化的精神，尽管再好，终究是投降过来的，骨头不够硬，这是很严重的，被人瞧不起的。吴梅村后来被列入《贰臣传》，他当时去报到，内心非常痛苦，但是被清政府征召，非去不可。所以他的诗有："浮生所欠唯一死，人世无由识九还。"吴梅村因为名气太大，他在应召启程进京的时候，有好几百人，号称"千人会"，为他饯行。有一个青年，没有参加这次集会，写了一封信，派人送到宴会上给吴梅村。吴梅村坐在首席上打开来一看，脸色都变了。旁边的人觉得奇怪，看了这封信后大家的脸色都变了。原来这封信上写了这么一首诗："千人石上千人坐，一半清朝一半明。寄语娄东吴学士，两朝天子一朝臣。"在坐的人全被骂了。　　我们看了这些材料，对中国文化的臣节与忠贞的精神，要特别注意。前几天中午和几位同学吃饭，也谈到了这个问题。有一位现在法国修哲学博士的同学，回来写论文，因为她是学哲学的，听了这个问题觉得奇怪，她说："这有什么不对？"还问曾国藩算不算贰臣，我告诉她

当然不算贰臣，她反而觉得“更怪”。我说，假如别人说你是再嫁夫人，你气不气？她说：“我当然气，我根本还没结婚。”我说，对了，所谓贰臣就等于一个女人结了婚，丈夫并没有不对，而她离开丈夫和另外一个丈夫在一起，当然别人要攻击。这就是西方文化的看法与中国文化的不同。这个时代的道德、节操的观念也与过去的不同。所以今天的中国文化，在这个问题上，也正处于历史文化观念的矛盾与交替当中。

绝不让穷愁同时光临

我们在中国文学里，对人生常有“贫病交加”的悲叹。世界上贫病交加的人太多了，这是我们应该用心致力的地方。所谓行仁道，就是要从社会整体的环境来均富。拿现在的政治术语来说，就是要达到全民的富强康乐。有一个朋友，过去地位很高，也是部长级的，现在有七八十岁了。

前两个月碰面，看他气色很好，相逢便问年龄，他很风趣地说：“我是王（望）八之年。”他来了个谐音答话，自我幽默一番。这位朋友，现在蛮穷的，他常说人世的两个字，自己只准有一个字，绝不许同时拥有两字。什么字呢？“穷、愁”两字。凡“穷”一定会“愁”，穷加上愁就构成穷愁潦倒。他虽然已到望八之年，因为只许自己穷，绝不许自己愁，所以能“乐天知命而不忧”。他真的做到了，遇到知己朋友，仍然谈笑风生。另一个人还告诉我关于他的故事说：某老还是当年的风趣。他虽穷，家里还有一个跟了他几十年当差的老佣人，不拿薪水，在伺候他。有一天，他写了张条子，叫老佣人送到一个朋友那里，这个朋友知道他的情况，又是几十年的老交情，他有条子要钱，当然照给。这一天他拿上一千块钱，然后到一家饭馆，吩咐配了几样最喜欢的菜；身上香烟不太好，又吩咐拿来一听最喜欢抽的英国加立克牌的高级香烟。一个人慢慢享受，享受完了，口袋里掏出这一千块钱，全部给了茶房。茶房说要不了这许多，要找钱给他，他说不必找了，多余的给小费。其实连那听外国香烟在内，他所费一共也不过三四百元。茶房说小费太多了，他仍说不必找了。他以前本来手面就这么大，赏下面人的小费特别多，现在虽穷，还是当年的派头。习惯了，自己忘记有没有钱。所以朋友门当面说他仍不减当年的风趣，他听了笑笑说，我就要做到这一点，两个字只能有一个。穷归穷，绝不愁，如果又穷又愁，这就划不来，变成穷愁潦倒就冤得很。社会上贫病交迫的人很多，要想心理上不再添愁，这个修养就相当高了。子曰：“贤哉回也！一箪食，一瓢饮，在陋巷。人不堪其忧，回也不改其乐。贤哉回也！”这几句话看起来非常简单，但是要是身体力行，历练起来，就不简单了。孔子第一句话就赞叹颜回，然后说他的生活 - “一箪食”，只有一个“便当”。古代的“便当”就是煮好的饭，放在竹子编的器皿里。“一瓢饮”，当时没有自来水，古代是挑水卖，他也买不起，只有一点点冷水。物质生活是如此艰苦，住在贫民窟里一条陋

巷中，破了的违章建筑里。任何人处于这种环境，心里的忧愁、烦恼都吃不消的，可是颜回仍然不改其乐，心里一样快乐。这实在很难，物资环境苦到这个程度，心境竟然恬淡依旧。我们看文章很容易，个人修养要到达那个境界可真不简单。乃至于几天没饭吃，还是保持那种顶天立地的气概，不要说真的做到，假的做到，也还真不容易。颜回做到了不受物资环境的影响，难怪孔子这么赞赏这个学生。三千弟子只有他做到这个修养，而他不幸三十二岁就短命死了。近代研究孔孟思想的，认为颜回是死在营养不良。虽然是句笑话，但是大家对营养还是要注意到才对。

纪晓岚编书不写书

清代乾隆年间，主编『四库全书』的著名学者纪晓岚曾经说过："世间的道理与事情，都在古人的书中说尽，现在如再著述，仍然超不过古人的范围，又何必再多著述。"纪晓岚一生之中，从不著书，只是编书--整理前人的典籍，将中国文化作系统的分类，以便于以后的学者们学习。自己的著作只有『阅微草堂笔记』一册而已。就是因为他倚此态度而为学，自然地读书非常多，了解得亦较为他人深刻而正确，他对道家的学术，就下了八个字的评语："综罗百代，广博精微。""广博"是包罗众多，"精微"是精细到极点，微妙到不可思议的境界。

但是，道家的流弊也很大，画符念咒、吞刀吐火之术，都变成了道家的文化，更且阴阳、风水、看相、算命、医药、武功等等，几乎无一不包括在内，都属于道家的学术，所以虽是"综罗百代，广博精微"，也因之产生了流弊。说到纪晓岚，顺便讲两个笑话。纪晓岚一生治学严谨，对学生的教育也很严格，近于苛求。一个学生写了一篇文章拿给纪晓岚，他看完后，批了两句诗："两个黄鹂鸣翠柳，一行白鹭上青天。"这是杜甫的两句诗，这个学生莫名其妙，去问老师。纪晓岚说："两个黄鹂鸣翠柳"，不知讲些什么；"一行白鹭上青天"，愈飞愈远离题万里。

还有一次，纪晓岚在一个学生的文章上批上"放狗屁"三个字，这个学生觉得挺委屈，老师怎么能说我放狗屁，就去找纪晓岚。纪晓岚回答：说你的文章是"放狗屁"还算是好的，次一等的叫"狗放屁"，再次一等的叫"放屁狗"。

道家文化与中国历史

中国文化历史，在秦汉以前，由儒、墨、道三家，笼罩了全部的文化思想。到唐宋以后，换了一家，成为儒释道三家。这三家又笼罩着中国文化思想，一直到中华民国立国初期。迨发生了五四运动，当时想"打倒孔家店"，在中国文化的主流上，起了一阵漪涟，一度有所变化，又影

响了几十年。

对这三家，我经常比喻：儒家像粮食店，绝不能打，否则，打倒了儒家，我们就没有饭吃－－没有精神粮食；佛家是百货店，像大都市里的百货公司，各式各样的日用品具备，随时可以去逛逛，有钱就选购一些回来，没有钱则观光一番，无人阻拦。但里面所有，都是人生来必需的东西，也是不可缺少的；道家则是药店，如果不生病，一生也可以不必理会它，要是一生病，就非自动找上门去不可。

这譬喻是有理由的。细读中国历史，会发现一个秘密。每一个朝代，在其鼎盛的时候，在政事的治理上，都有一个共同的秘诀，简言之，就是“内用黄老，外示儒术”。自汉、唐开始，接下来宋、元、明、清的创建时期，都是如此。内在真正实际的领导思想，是黄、老（黄帝、老子）之学，即是中国传统文化中的道家思想，而在外面所标榜的，即在宣传教育上所表示的，则是孔孟的思想，儒家的文化。但是这只是口号，只是招牌而已，亦可以旁借“挂羊头卖狗肉”的市井俚语来勉强比拟，意思就是，讲的是一套，做的又另外是一套。

那么所谓黄老之学的道家学术，它的内容又如何？当然，最能代表道家思想的是老子，他所著《老子》一书，最能代表道家思想，最有系统，最有具体的叙述。而阐扬、诠解老子最清楚正确的，发扬道家思想最透彻的，则是庄子。庄周所著《庄子》一书，唐玄宗时代又尊称它为《南华经》。其中所论辩的道理，在政治、军事、教育、经济等等各方面，都可致用，它对历史人物的建功立业乃至对个人修养－－修道、养气，以及立身、处世等等，都大有用处。

这不只是指庄子的内七篇而已，事实上，几千年来，历代所偷偷运用庄子的学术，都取外篇和杂篇中的精华。因此，真正把五千年来中国文化，发挥得光辉灿烂的，亦就是道家的老庄之学，尤其是庄子的外篇与杂篇部分最多，这是研究老子之前，也必须了解的一项事实。

现代人对道家的观念，是汉、唐以后的人所持的观念。在秦汉以前，现在所谓的“道家”与孔孟之学所谓的“儒家”，原来没有分开的，统统是一个“道”字，而这一个“道”字，代表了中国的宗教观，也代表了中国的哲学－－包括人生哲学、政治哲学、军事哲学、经济哲学，乃至一切种种哲学，都涵在此一“道”中。

清代乾隆年间，主编《四库全书》的著名学者纪晓岚曾经说过：“世间的道理与事情，都在古人的书中说尽，现在如再著述，仍超不过古人的范围，又何必再多著述。”这的确是一则名言。试看今日世界各国学者，对于思想学术方面的著作，无不拾古人之牙慧。所以纪晓岚一生之中，从不著书，只是编书－－整理前人的典籍，将中国文化系统分类，

以便于后来的学者们学习而已。他只有《阅微草堂笔记》一册而已。　　就因为他倚此一态度而为学，自然读的书非常多，了解得亦较他人深刻而正确，他对道家的学术，就下了八个字的评语：“综罗百代，广博精微。”意思是说，道家的文化思想，包括了中国上下五千年的整个文化。“广博”是包罗众多，“精微”是精细到极点，微妙到不可思议的境界。

但是，道家的流弊也很大，画符念咒、吞刀吐火之术，都变成了道家的文化，更且阴阳、风水、看相、算命、医药、武功等等，几乎无一不包括在内，都属于道家的学术，所以虽是“综罗百代，广博精微”，也因之产生了流弊。

《老子》这本只有五千字的书，从文字表面上来看，似乎很容易读懂，如果也用“综罗百代，广博精微”的眼光去读，那就够我们去探讨，去阐述了。

也有人说，提到我们的历史文化，所谓魏晋南北朝这一阶段，正是易经、老子、庄子三玄之学最流行的时代。但在这个时代的历史背景，是一个变动不安、非常混乱，社会政治、经济、文化最衰败的两百多年。可是在哲学思想方面，由于知识分子的高谈阔论，也提升到极点。于是有人说，三玄之学，是衰乱之书，因为每到一个衰乱的时代，三玄之学就会特别受人欢迎。这是在动乱不安中，人们的精神失去寄托，便希望从这方面，找到一条出路。他们更进一步回过来说，目前这个世纪中，这三样东西，很受欢迎，可见这个时代，当然的是衰乱的时代。

其实，并不一定如他们所说的那样。凡是对任何一样东西，立场不同，观点就两样。自己站的角度不同，看到的印象就各异。我们看中国历史，汉、唐、宋、元、明、清开基立业的鼎盛时期，都是由三玄之学出来用世。而且在中国历史文化上，有一个不易的法则，每当时代变乱到极点，无可救药时，出来“拨乱返正”的人物，都是道家的人物。不过，他们有他们的一贯作风－－“功成、名遂、身退，天之道也”。帮助人家打好天下，成功了，然后自己飘然而去。如商汤时候的伊尹、傅说，周朝开国时的姜太公，春秋战国时期的范蠡，汉朝开国时的张良、陈平，三国时的诸葛亮，都是道家人物。姜太公与范蠡，完全做到了“功成、名遂、身退”的“天之道”，张良则差一点，最后欲退而不能，本事不算大，至于诸葛亮，他的立身处事，完全是儒家的态度，“鞠躬尽瘁，死而后已”，恰如其分。

次如唐代的魏征，明代的刘伯温，清朝的范文程等等，还有许多不可知、不可数的道家人物。

数十年前，国内流行一股研究明史的风气，其实研究断代史，以明

史最难研究，如果以明代开国皇帝朱元璋为研究对象的中心，那就要注意一般编史书的人不大采用、而是朱元璋亲自写的几篇文章，的确具有重大的历史价值。在这几篇文章中指出，帮助朱元璋打天下的，有几个道人。实际上，他们都是表面上装疯卖傻的道家人物。其中一个是周癫，江西建昌人，人们只知道他姓周，不知道他的名字，因常在市街上疯疯癫癫，便叫他周癫，实际是一位学道家神仙之道的人物。朱元璋曾多次试验他，一次把他放在蒸笼里，再罩上一口大缸，用热水蒸了半天，朱元璋认为该已经熟了，移缸揭开蒸笼观察，不料他在里面作蒸气浴，和现在流行的三温暖或土耳其浴一样，满身大汗，对朱元璋说："你好，你的事业可以完成了。好舒服啊！"朱元璋对他无可奈何。但朱元璋每次遇有困难，他都会出现，助一臂之力。像打陈友谅的时候，他也跟着一路去，朱元璋心想，这疯子出现就会遇上麻烦，这次去打陈友谅，本来是一场艰苦而危险的战争，他又来了，可真讨厌，于是想把周癫沉到江里去。朱元璋带兵到了南昌，他还是不知从哪里冒出来了。果然，在战场上千钧一发之际，他又帮了朱元璋的大忙。

这些人物，因为太神话化了，而编写正史的，多为儒家人物，由于他们的传统观念，对于这许多史实，都不收罗进去。事实上，朱元璋本人的著作中，所描写的这类史料很多，这里只是举一个例子而已。

——摘自《老子他说》（国际文化出版公司出版）

学成文武艺货与帝王家

中国过去有句俗话:"学成文武艺，货与帝王家。"古人把文学，武学，叫作文艺，武艺。古人这个"艺"字用得非常好，不管是文学。哲学，或任何学问，修养到了艺术的境界，才算有相当的成就。学武也是一样，学到了相当的程度，才称得上武艺，入于艺术境界，也就是所谓"化境"。不像日本人，有所谓一段，两段，一直到九段。日本武术的分段法，是由中国佛家禅宗的"浮山九带"蜕变而来的。上面引用的这句古话，相当深刻，从这句话来看，人都有不满现实的情绪，尽管学问好，本事大，卖不出去，也是枉然。

孟子卖不出去，孔于也是卖不出去，在《论语》中记载着孔子说的:"沽之哉！沽之哉!"结果到了流动摊位上，还是卖不出去，永远是受委屈的一副可伶相。孟子也一样，现代和将来的人也是一样，卖不掉的时候，都很可怜。这就是世间相。过去是将学成的文武艺卖给帝王家。现在呢?是卖给工商巨子、大资本家。中国的知识分子，几千年来都是如此。另一方面，那些大老板的买主们，态度都很令人难堪，不但是讨价还价，苛求得很，有时候对知识分子就像对上门兜售的小贩一样，看也不看一眼，一挥手，一个劲儿地比着:"去!去!去!"你把黄金当铁贱卖给他，他也不理，就是那么个味道。我在小的时候，父亲告诫我两副语体

的对联说："富贵如龙，游尽五湖四海。贫穷如虎，惊散九族六亲。”另一副说：“打我不痛，骂我不痛，穷措大(现在叫穷小子)肝肠最痛。哭脸好看，笑脸好看，田舍翁(现在叫有钱人)面目难看。”活了几十年后，对人间事阅历多了，回头再想这副联语，的确是世间的淋漓写照。

在古代，尤其春秋战国间，知识分子第一个兜销的好对象，当然是卖给人主——各国的诸侯，执政的老板们。如果卖出去了，立即就可平步青云，至少可以弄个大夫当当。其次，卖不到人主，就卖给等而下之的世家，如孟尝君、平原君等四大公子，一般所谓卿大夫之流，能够作他们的座上客，也就心满意足了。实际上，名义虽称之谓宾客，也不过是一员养士而已。如弹挟当歌的冯援，即是如此。到了秦始皇统一天下以后，曾经下了逐客令，当时李斯也在被逐之列，临行之时，上书劝课，秦始皇觉得有理，于是收回成令，李斯后来因而得以重用。虽然如此，各国诸侯的灭亡，对养士风气不能说不是个打击，这一阶段的读书人，是比较凄凉悲惨的，大多流落江湖，过着游侠的生活，这就是汉初游挟之风盛行的主要原因。

（方按：秦王政下逐客令、李斯被重用均在统一天下之前）

文采与气质

有些人有天才，本质很好，可惜学识不够，乃至于写一封信也写不好。在前一辈的朋友当中，我发现很多人了不起。民国建立以后，在政治上、经济上、社会上各方面有许多人都了不起。讲才具也很大，对社会国家蛮有贡献，文字虽然差点、可是也没有关系，他有气魄，有修养。

另些人文章作得好，书读得好，诸如文人、学者之流。我朋友中学者、文人也很多，但我不大敢和他们多讨论。有时候觉得他们不通人情世故，令人啼笑皆非。反不如有些人，学问并不高，文学也不懂，但是非常了不起，他们很聪明，一点就透，这是“质”。

再说学问好的文人，不一定本质是好的。举个前辈刻薄的例子，像舒位骂陈眉公的一首诗，一看就知道了，这首诗说，“装点山林大架子．附属风雅小名家。

功名捷径无心走，处士虚声尽力夸。獭祭诗书称著作，绳营钟鼎润烟霞。翩然一只云中鹤，飞去飞来宰相衙。”陈眉公是明末清初的一个名士，也就是所谓才子、文人。文章写得好，社会上下，乃至朝廷宰相，备阶层对他印象都很好。可是有人写诗专门骂他；“装点山林大架子”。所谓装点山林是装成不想出来做官，政府大员请他出来做官，他不干。真正的原因是嫌官太小了不愿做，摆大架子，口头上是悠游山林，对功

名富贵没有兴趣。“附庸风雅小名家”，会写字、会吟诗，文学方面样样会，附庸风雅的事，还有点小名气。“功名捷径无心走”，朝廷清他出来做官都不要做，真的不要吗?想得很!“处士虚声尽力夸”．处士就是隐士，他自己在那里拼命吹牛，要做隐士。“獭祭诗书称著作”，獭是一种专门吃鱼的水陆两栖动物，有点像猫的样子,它抓到鱼不会马上吃，先放在地上玩弄。而且一条一条摆得很整齐，它在鱼旁边走来走去玩弄，看起来好像是在对鱼祭拜，所以称作“獭祭”，它玩弄够了再把鱼吃下去。这里的借嗡,是说一个人写诗做文章,由这里抄几句，那里抄几句，然后组合一下，整齐地编排在一起，就说是自己的著作了.骂他抄袭别人的文章据为已有.‘蝇营钟鼎润烟霞”，这是说他爱好古董，希望人家送他，想办法去搜罗。“蝇营”，是像苍蝇逐臭一样去钻营，人家家里唐伯虎的画、赵松雪的字等等，想办法弄来，收藏据有。“翩然一只云中鹤”，这是形容他的生活方式，看看多美!“翩然”，自由自在的，功名富贵都不要,很清高,像飞翔在高空中的白鹤一样。“飞去飞来宰相衙”,这完了!当时的宰相很喜欢他，既然是那么清高的云中鹤，又在宰相家飞来飞去，所为何事?可见所谓当处士，不想功名富贵等等都是假的.所谓文章学问都是为了功名富贵，如此尔!这一首诗．就表明了一个人对于文与质修养的重要。人不能没有学问．不能没有知识．仅为了学问而钻到牛角尖里去，又有什么用?像这样的学问，我们不大赞成。文才好是好，知识是了不起，但是请他出来做事没有不乱的，这就是文好质不好的弊病。一定要文质彬彬，然后君子。就是这个道理。

变迁的时代与不满的心理

生为２０世纪末期的中国青年，身受古今中外思潮的交流、撞激，思想的彷徨与矛盾，情绪的郁闷与烦躁，充分显示出这时代的冲突与不安，因此形成了青少年们的病态心理。代表上一代的老辈子人物，悲叹穷庐，伤感“世风日下”、“人心不古”，大有日暮途穷、不可一日的忧虑；正在茁壮中的少年，既无高瞻远瞩，更不知道如何去后顾深思，前路茫茫，一片空白，在无所适从的情态中，陷于烦闷。这是老一辈子的人应该担替的罪过？或是这一代青年们的错误呢？其实，谁也没有罪过；不能把这个责任，推诿给谁来单独承当。这是历史趋势中自然的现象，文化思想在变动的时代中心起的波澜，也是人类历史分段生命中当然的病态。

如要讲究责任谁属的问题，在两千多年前的东方，当中国春秋、战国时期，遭逢历史的巨变，我们公认的圣人—孔子，著述《春秋》大义，是把这种过错，责之于当时身其位，力足以谋国的“贤者”，孔子这种论断的是与否，那是历史哲学上的一个问题，姑且不论。但至少要知道在《春秋》时代，教育和知识并不普及，因此所谓“贤者”的士大夫们，的确是义不容辞，难逃其咎的。而当时印度的圣人—释迦牟尼，创

立佛教，敷扬佛法，却认为历史变乱的罪过，是人类与一切众生的共同“业力”所造成。当共同“业力”构成大势所趋的时期，犹如转动速度极快的火轮，当它正在旋转的时候，谁也无法插手使其停止；阻挠或堵塞，只是增加旋力发生巨变而已。孔子的道理是“因人论世”，所以《春秋》责备贤者。释迦的道理是“因世论人”，所以佛法的观点，便深深悲叹众生的“定业”难移。此外，老子的“无为”、“因应”观点，也正同此理而立论。我们如从“因世论人”的观点来说，释迦历史哲学的观念，自有其充分理由的论据。如果根据此理，大有可能会袖手旁观，喟然叹息芸芸众生，至可怜悯而已！如果从“因人论世”的观点来说，“天下兴亡，匹夫有责。”为了承先而启后，继往而开来，那么生逢历史时代剧变中任务，对于现代青少年的思想与心理问题，必须要检讨疏通，求其开展新运。但要检查现代青年思想的病根所在，与心理病态形成的原因，又必须要从历史文化演变的过程中，追溯前因与后果，再来寻求治疗的药方。

不满现实的历史心理

在五、六十年前的前辈时代，也正是我们出生成长的阶段，我们也正如现代青年一样，具有勇敢、决心、幻想、行动的情绪，同时更有不可一世的气概。但也正和现在青少年相似，怀有无比的彷徨、郁闷、烦躁，和敌视现实、否认一切的心理。这是１９世纪末期和２０世纪初期，新旧中国文化思想开始交替，东西方文化迈向交流融汇，激起中国文化新思潮的巨浪阶段。由裹成三寸金莲的小足，解放为大足；终身不出闺房一步的女子，争取男女平权。男子们由终日背诵“之乎者也”，提考蓝、穿长袍马褂上京求名，而变为写作的呢吗啊，死啃ABCD，割须剃发，穿上西装革履，大谈洋务与西学，夸为识时务的俊杰。总之，事无巨细，学无古今，人无老少，一切都在求变、待变、必变的巨变过程中。我们所接触的中年以上的老前辈们，他们面对此情此景，满腔忧患，无限感伤，随时随地都在摇头叹息“人心不古”、“世风日下”，而进入暮年晚景的低潮，含悲抱愤而去。但在无情岁月的推排之下，曾几何时，我们这些青少年们，不满当时的现实，和轻视否认当时老前辈们摇头叹息的情景，也渐渐地进入我们的心境，成为生活习惯的一种自然姿态。到了第二次世界大战前后，不知不觉，自己也进入中年，昔日老前辈们不满现实的叹息感言，又渐渐地出自我们之口。这种循环性的历史悲剧，犹如新旧交响的乐章，具有时代性旋律哀怨，永远存在于历史的阴影里。这也正是说明：历史时代的途程在不断地向前推进，而人类在时代的轮转中，却永远不满现实。不论任何时代，青少年们固然如此，老年人们又何尝不如此。由于这个憬悟，我常警醒自己，不必忧伤，不必感叹，假如我过去了，后一代的人们，也许比我们活得更有趣，更快乐，也可能更疯狂。

## 时代演变中的思想与感情

由于身历其境，而了解人们历史循环性不满现实的通病，进而探寻这种随时代年龄而发生差异的思想与心理原因，便可知道人类的感情作用，经常会左右理智慧思的极限。人的感情，不但对个人私心事物有占有把握的牢固性，同时对于具有历史性的生活形态和精神思考的习惯、文化背景、时间和空间的惯适，都有浓厚的感情作用。每当历史随时代的推进而演变的时候，由于人们旧有历史的牢固习惯，只能接受渐变的推排，极难适应突变的打击。尤其对于眼前现实的精神生活，与耳目感官日常周遭事物引发的感想，例如与社会秩序、家庭环境有关的道德规范、行为的善恶标准等观念，在历史文化变更的过程中，最容易引起青少年的心理反应和老辈子的伤感。尤其在２０世纪末期的剧变中，更为显著。站在我们这一代的立场，看到下一代的堕落和疯狂，真有不胜扼腕叹息之感。如果经过一番深思熟虑，检讨历史文化演变的得失、前因后果，便可比较客观地了解青少年们思想与心理趋向的矛盾。在这个时代中，旧的过去了，新的还未产生，随着物质文明的发展，如朽索之驭怒马，他们失去了可循的准绳，找不到控驭自己的鞍辔，盲目自恣，陷于一片迷惘的境地。不但东方的青少年如此，西方乃至全世界的青少年，都已染上这种时代性的传染病症。其实，在这个时代的阶段中，真失去了道德的标准吗？完全没有善恶的意识吗？不然。道德和善恶，它永远存在于人心之中，它是人性中自然具有的一种功能。它只有随着时间和空间的作用，转变形态。在人类的文化史上，过去的道德观念，是基于宗教的因果观念而定；教育的规范由此而教育，思想的习惯由此而思想，稳定社会秩序两、三千年。现代的道德观念，由于物质文明的发达，工商业快速发展中的刺激反应，它逐渐接近以经济的价值观念而定，下意识的只有价值与无价值的辨别。过去的善恶观念，是以人性本应善良，对于心理和行为的善恶，具有宗教性的报应而定论。现代的善恶观念，由于科学促使物质文明的重要，同时曲解自由而又极度偏向个人的自私，几乎走向以需要与不需要来决定善恶的标准。这样的道德观念、善恶观念，虽然还未真正构成为现代人思想心理的定型，它的对与不对，是与否，实在是非常急切地等待着我们这一代去博学、审问、慎思、明辨。既不能凭历史文化的感情而一切陷于悲观，更不能徒凭时代的感染而盲从冲动，以致于忽略了随时偕进的理性思想。

## 尚未成熟的历史与文化

生当这个世纪末期的青少年们，传统的宗教、哲学、教育等道德理性的准绳，已经命如悬丝，失去了它固有的依赖的力量，我们所要的，是有特立独行和“确然而不可拔”的精神，融合古今中外的所长，建立新的文化机运，使后来的一代，走上安定的道路。

同时更需要认识人类历史文化的成果，它永远还很年轻，需要新知

的灌溉而求其成熟。宇宙的生命，无论过去与未来，它永远是常新不古，所以曾子在《大学》上，强调汤之盘铭曰：“苟日新，日日新，又日新。”《易经》也常提到“随时偕时”、“与时偕极”的道理，这都是提醒人们不要满足过去，留恋过去，要展望明天，开启未来。青春的活力，它永远是推进历史文明的动能。道家素来认为“天地是一大宇宙，人身是一小天地。”为了说明人类的历史永远还很年轻的理由，引申道家这个观念，可以说“历史是一部大人生，人生是一部小历史。”

因为任何一个人，天赋的本能，都有不同的个性和幻想，尤其在少年和青年的阶段，幻想经常占有青春活力大部分的时间。幻想不是过错，幻想加上学识，在思想和行为上，便成为有守有为的学问素养。幻想不加力学，它可能会变成无羁的劣马，自误也会误人。累积人类的个性、幻想、学识，构成为思想、行为与经验的成果，便综合成为人类的历史与文化。然而任何一个人，由青少年阶段，富于幻想的时期开始，其间加以力学，或者不学，便早已奠定一生成败的基础。到了中年，便是实现他的幻想，而付诸实际行动的时期；无论是事功的成就，或是学术的著作，甚至于宗教家们修道与传道的生活，都不外于此例。到了晚年，大概都是留恋欣赏过去的成果，或者感叹过去的哀乐变为回忆，而随时消逝。所以孔子也说：“后生可畏，焉知来者之不如今也。四十、五十而无闻焉，斯亦不足畏也已。”如果以现代医学的观点来说，当每个人由青少年的时期，脑力开始成长，一直到了五十多岁以后，才是脑力成长到鼎盛的时期。但上天注定人类可悲的命运，正当他脑力和智慧刚好成熟，经验的累积又正是到达高峰的时候，便像苹果一样，红透熟烂，又悠然地悄悄落地，还归虚无。除了天赋特别，老当益壮而成为瑰宝的，那是普遍中的例外，为历史点缀了壮丽的场面。此外，无论是从事出世事业的千秋人物，如宗教的教主和大哲学家们，或是从事入世事功的伟人，谁也无法逃出这个自然的规律。

人生的生命既然跳不出这个规律以外，他在智慧上的成就，可以创造历史文化的期限，又如此的短暂而渺小，所以古今中外，累积几千年来的历史与文化，可以说都是青年人扮演主角的成果，中年或老年人担任编辑而写成；它永远都很年轻，并且尚未完全成熟。虽然由原始的宗教而发展为哲学，从哲学的范围而扩充到今天科学的成就；但摆在人类面前几千年的老问题，所有人生生命的奥秘、宇宙生命的奥秘等等悬案，始终还没有得到确切的解答，使人确信不疑而安心于定论。并且显而易见的，集中古今中外人类几千年的思想与学术，仍然不能使这个人类社会得到永恒的平安，享受幸福而快乐。虽然在这个时代，大家震惊于科学的成就，普遍高唱科学文明相号召，忘记科学的发展，只是整个文化的一部分而已。况且人们又迷失了科学的方向，只把自然科学的发展，当作文化全部的需要，忘记精神科学，于是愈来愈空虚，几乎快要成为思想白痴的时代了。尤其科学的分类虽多，到目前为止，却没有一

个综合科学的创立，更不能与精神文明的哲学会师，这是一种非常盲目的危机。佛说：“菩萨畏因，凡夫畏果。”凡是现代有志有识的青少年们，应该在科学文明的时代中，创立新的历史文化。如此才是现代青年新的出路，徒然的彷徨和郁闷，于人于己，丝毫无补。但既不要为了科学的待遇而求科学，更不要忘记精神科学的急需建设；否则，这个世纪末期的一部人类历史文化，必然要走到“疯狂与镇定剂齐飞，颓丧与麻醉品并驾”的境界，那是毫无疑义，迫在眼前的社会病态。

——南怀瑾《亦新亦旧的一代》

宿将还山不论兵

中国人说：“天下兴亡，匹夫有责”，人人都应该关心。但是，有个原则，如孔子所说：“不在其位，不谋其政。”他不在那个位置，不轻易谈那个位置的事。

一个知识分子，如果不是身居官职，最好不要随便谈论批评政事。真当隐士的更需要有如此的胸襟。这句话，我们要常常注意。现在顺便告诉大家一些有趣的经验。

我不是学者文人，但常与学者文人接触。学者文人最喜欢谈政治，而且他们对现时的政治，几乎没有满意过的，尤其学自然科学的学者，更喜欢谈政治。如果将来由科学家专政，人类可能更糟糕。因为政治要通才，而科学家的头脑是“专”的，容易犯以偏概全的错误。我的结论是越外行的越喜欢谈内行话，不知大家的经验如何。

所以孔子的这两句话，“不在其位，不谋其政”，是为政的基本修养，表面上看，好像帝王可以利用这两句话实行专制，要人少管闲事。事实上有道理在其中，因为自己不处在那个位置上，对那个位置上的事情，就没有体验，而且所知的资料也不够，不能洞悉内情。因此，我们发现历史上许多大臣下来以后，不问政治。像南宋有名的大将韩世忠，因秦桧当权，把他的兵权取消以后，每天骑一匹驴子，在西湖喝酒游赏风景，绝口不谈国家大事，真如后人有两句诗说：“英雄到老皆板（白旁）佛，宿将还山不论兵。”这也是“不在其位，不谋其政”道理的写照，孔子并不是说把政治交给当权者去做，我们大家根本不要管。

据我所知，文人更喜欢谈战争，开口就是该打。他们不知道打仗的难处，自己没有打过仗，也不知道怎么打。等于有人在街上看到别人打架，自己在旁边吆喝着大声喊打，可是叫他自己来，只要一扬拳头，他就先跑了。这就是历代文人的谈战争。知识分子喜欢谈军事、谈政治，大多数绝对外行。所以我常引用孔子的这句话对他们说：“不在其位，不谋其政。”（下略四百字。）……很不幸的，孔子的这句话常常被人用来

做滑头话，作推词。甚至，有些人看见别人用这句话作挡箭牌，都误认为是跟孔子学滑头。所以打倒孔家店的人，也把这句话列为“罪状”之一，把罪过弄到孔子身上了。实事上这句话是告诉我们，学以致用，真正的学问，要和作人做事配合。他也是告诫学生们，对一件事，有一点还不了解，还无法判断时，不要便下断语，不要随便批评，因为真正了解内情，太不容易了。当然，一个人，尤其关于现时的思想，不要太不守本分。不守本分就是幻想、妄想、徒劳而无益的。这个话我们可以站在社会文化的立场反对。而研究科学，不怕人有幻想。强调一点来说，历史也是幻想创造出来的，科学的发明，开始也由幻想而创造出来的。真正的科学家，很少个性不古怪的，他的环境影响了他。每天在实验室里，生活没有情调，如果研究到深入的时候，他手上拿着正在吃的面包，换上块腐肉给他，他都不知道，照拿着吃。但是他如果不这样研究得发疯，就绝对不会成为一个真正的科学家。做学问也是这样，要想学问有成就，一定要钻进去，像发疯一样，然后跳出来，这就成功了。不到发疯的程度，就没有成功的希望。搞通才的，样样搞又样样搞不好，就犯了太聪明的毛病。科学有成就的人，可以说是笨的人，也是世界上最聪明的人，这就不能说“思不出其位”了。所以现在的年轻人来读这些书，都是反感的，往往加上“统治思想”、“控制思想”等等的许多罪名。事实上，这是说人的基本修养。以现在的政治思想来解释这句话的意义，就是：“不要违反思想的法则。”如果用在做事方面，也可以说，不要乱替别人出主意。由这样去理解，这句话的意思就通了。

诸葛亮的《戒子篇》

平常人谈到修养的问题，很喜欢引用一句话－－“宁静致远，淡泊明志。”这是诸葛亮告诫他儿子如何作学问的一封信里说的，现在先介绍原文：“夫君子之行：静以修身，俭以养德。非淡泊无以明志，非宁静无以致远。夫学须静也，才须学也。非学无以广才，非静无以成学。淫慢则不能励精，险躁则不能理性。年与时驰，意与日去，遂成枯落，多不接世。悲守穷庐，将复何及！”有人说文人都喜欢留名，其实文人喜欢把自己的著作留给后人。好名好利，是人心的根本病根，贤者难免。先不谈古人，就拿现在来说，几十年来，不知出版了多少著作，但其中能被我们放在书架上要保留它到二三十年的，又有几本书？尤其现在流行的白话文章，看完就丢，只有三分钟的寿命，因为它缺乏流传的价值。一本著作，能够使人舍不得丢掉，放在书架上，才有流传可能。所以留名是很难的。清代诗人吴梅村说的：“饱食终何用，难全不朽名。”一点不错。所以古人又有一句名言说：“但在流传不在多”。比如诸葛亮的一生，并不以文章盖世，当然是他的功业盖过了他的文章。而他的文章只有两篇『出师表』，不为文学而文学的写作，却成为千古名著，不但前无古人，也可以说是后无来者，可以永远流传下去。他的文学修养这样高，并没有想成为一个文学家。从这一点我们可以看到，一个事业成功

的人，往往才具很高，如用之于文学，一定也会成为一个成功的文学家。文章、道德、事功，本难兼备，责人不必太苛。诸葛亮除了『出师表』外，留下来的都是短简，文体内容精炼得很，一如他处世的简单谨慎，几句话，文体就解决了。看他的传记里，孙权送他东西，他回信不过五六句话，把意思表达得非常清楚，就这么解决了。

这一篇『戒子书』，也充分表达了他的儒家思想的修养。所以后人讲养性修身的道理，老实说都没有跳出诸葛亮的手掌心。后人把诸葛亮这封信上的思想，换上一件衣服，变成儒家的。所以这封信是非常有名的著作。他以这种文字说理，文学的境界非常高，组织的非常美妙，都是对仗工整的句子。作诗的时候，春花对秋月，大陆对长空，很容易对，最怕是学术性、思想性的东西，对起来是很难的。结果，诸葛亮把这种思想文学化。后来的八股文也是这样，先把题目标好，所谓破题，就是把主题的思想内涵的重心先表达出来。他教儿子以“静”来做学问，以“俭”修身，俭不是节省用钱；自己的身体、精神也要保养，简单明了，一切干净利落，就是这个“俭”字。

“非淡泊无以明志”，就是养德方面；“非宁静无以致远”，就是修身治学方面；“夫学须静也，才须学也。”是求学的道理；心境要宁静才能求学，才能要靠学问培养出来，有天才而没有学问修养，我们在孔子思想里也说过的，“学而不思，思而不学”的论点，和“才须学也”的道理是一样的。“非学无以广才”，纵然是天才，如没有学问，也不是伟大的天才。所以有天才，还要有广博的学问。学问哪里来的？求学来的，“非静无以成学”。连贯的层次，连续性的对仗句子。“慢则不能研精”，“慢”也就是“骄傲”的这个“骄”字。讲到这个“骄”字很有意思，我们中国人的修养，力戒骄傲，一点不敢骄傲。而且骄傲两个字是分开用的：没有内容而自以为了不起是骄，有内容而看不起人为傲，后来连起来使用为骄傲。而中国文化的修养，不管有多大的学问、多大权威，一骄傲就失败。孔子在』论语『中提到“如有周公之才之美，使骄且吝，其余不足观也已。”一个人即使有周公的才学，有周公的成就，假使他犯了骄傲和很吝啬不爱人的毛病，这个人就免谈了。

我们中国人力戒骄傲，现在外国文化一来，“我有了他真值得骄傲”这类的话就非常流行，视骄傲为好事，这是根据外国文字翻译错了，把骄傲当成好事。照中国文化规规矩矩翻译，应该是“欣慰”就对了。这是几十年来翻译过来的东西，将错就错，积非成是，一下子没办法改的地方。但是将来维护我们中国文化的传统精神，是要想办法的。有许多东西，都要慢慢改，转移这个社会风气才是对的。再回到本文“慢则不能研精”，就是自满，慢就是自以为对。主观太强，那么求学文就不能研精。"险躁则不能理性”，为什么用“险躁”？人做事情，都喜欢占便宜走捷径，走捷径的事就会行险侥幸，这是最容易犯的毛病。尤其是年轻

人，暴躁、急性子，就不会理性。“年与时驰，意与日去”，这个地方，有些本子是“志”字，而不是“意”字，大概“意”才对，还是把它改过来。－－年龄跟着时间过去了，三十一岁就不是三十岁的讲法，三十二岁也不同于三十一岁。人的思想跟着年龄在变。“遂成枯落，多不接世。悲守穷庐，将复何及！”少年不努力，等到中年后悔，已经没有法子了。看诸葛亮的『戒子篇』，同他作人的风格一样，什么东西都简单明了。这道理用于为政，就是孔子所说的“简”；用以持身，就是本文所说的“俭”。但是文学的修养，只是一种附庸，这是作学问要特别注意的。

闲坐小窗读《周易》

我经常对同学们说，有两种东西必须要学－－佛学与『易经』。但这两门学问，穷一辈子之力，并不容易学通，也不需要学通。不学通，永远追求不到，是通非通的那个样子，其味无穷，一辈子有事消遣。。老了也不寂寞，越研究越有趣。古人说，“夜读『易』”，如果夜里读『易经』，鬼神都受不了。我的经验，是夜里读『易经』，保险睡不着觉。刚刚读啊读，看出一点名堂，便想弄个清楚，继续看下去，等告一段落再睡，结果一段接一段，不知不觉天已经亮了。真是“闲坐小窗读『周易』，不知春去几多时”，一整个春天何时溜走了都不知道，这个味道很好。

各位手边的『易经集注』，只是中国『易经』学问的一部分。这本书名『周易』，是周文王在××里坐牢的时候研究『易经』所作的结论。我们儒家的文化、道家的文化，一切中国的文化，都是从文王著作了这本『易经』以后，开始发展下来的。所以诸子百家之说，都渊源于『易经』所画的这几个卦。

事实上还要两种『易经』，一种叫『连山易』。『连山易』是神农时代的易，所画八卦的位置和『周易』的八卦位置是不一样的。黄帝时代的易为『归藏易』。『连山易』以艮卦开始，『归藏易』以坤卦开始，到了『周易』则以乾卦开始，这是三易的不同之处。

说到这里，我们要有一个概念，现在的人讲『易经』，往往被一本周易范围住了。因为有人说『连山易』和『归藏易』已经遗失了，绝传了。事实上有没有？这是一个大问题。可以说现在我们中国人讲的“江湖”中的这一套东西，如医药、堪舆、还要道家这方面的东西，都是『连山』、『归藏』两种易学的结合。

『周易』这门学问中，有一个原则叫作“三易”，就是变易、简易、不易。研究『易经』，先要了解这三大原则的道理。

第一，所谓变易，是『易经』告诉我们，世界上的事，世界上的

人，乃至宇宙万物，没有一样东西是不变的。譬如我们坐在这里，第一秒钟坐下来的时候，已经在变了，立即第二秒钟的情况又不同了。时间不同，情感亦不同，精神亦不同。万事万物，随时随地，都在变中，非变不可，没有不变的事物。所以学『易』先要知道“变”，高等智慧的人，不但知变而且能适应这个变，这就是为什么不学『易』不能为将相的道理了。

第二简易，是说宇宙万事万物，有许多是我们的智慧知识没有办法了解的。我常常跟朋友们讲，天地间“有其理无其事”的现象，那是我们的智慧不够。换句话说，宇宙间的任何事物，有其事必有其理；有这样一件事，就一定有它的原理，只是我们的智慧不够、经验不足，找不出它的原理而已。而『易经』的简易也是最高的原则，宇宙间无论如何奥妙的事物，当我们的智慧够了，了解它以后，就变成平凡，而且非常简单。我们看京剧里的诸葛亮，伸出几个手指，那么轮流一掐，就知道过去未来。有没有这个道理？有，有这个方法。古人懂了『易经』的法则以后，把八卦的图案排在指节上面，加上时间的关系、空间的关系，把数学的公式排上去，就可以推算出事情来。这就是把那么复杂的道理，变得非常简化，所以叫作简易。

第三不易，万事万物随时随地都在变，可是却有一项永远不变的东西存在，就是能变成万象来的那个东西是不变的，那是永恒存在的。那个东西是什么呢？宗教家叫它是“上帝”，是“神”，是“主宰”，是“佛”，是“菩萨”：哲学家叫它是“本体”；科学家叫它是“功能”。

我常常告诉同学，最好不要去钻研『易』这门学问，如果钻进去了，会同我一样，爬不出来。如果一定要学，也最好只学一半；如果真把『易经』学通了，做人就没有味道了。譬如出门了，因为“易学”通了，知道这次出门会跌倒，于是不出门了，一步都懒得动了。像这样的人生还有什么味道？所以我说学『易』最好只学一半，觉得奥妙无穷，如黑夜摸路，眼前迷迷茫茫，蛮有趣的；天完全亮了走路，眼前有一个坑，会掉下去，看得清清楚楚，于是不走了。

可是学通了『易经』非常乏味，何必去学？话虽这么说，但学『易』真的通了，哪里还用来讲『易经』？我现在还来讲『易经』，可见就是半吊子，还不通。

山川人物与永嘉禅师

山川人物这个题目，在中国文化里的确很重要。山川代表地理环境，不同的地理环境生产的东西就是不同。比如说榴莲，泰国、印尼、缅甸这一带很多。你把它移到台湾或亚热带地区，它决不是榴莲。所以，地理环境同这个环境里出生的人物不能说没有关系。南方人就是南

方人，北方人就是北方人，东部和西部也各有不同，他们的思想、气质，一切都有不同。奇怪，看起来似乎是迷信，实际上是科学。

因山川人物提到永嘉禅师。永嘉禅师对中国文化、禅宗的影响，他的声光，声名、光芒，现代话叫声誉，不但照耀唐朝的禅宗一代，而且影响到深远，一直到现在，甚至将来。

永嘉禅师当然是永嘉人。清朝以前，浙江设八府，温州府、宁波府、处州府等。温州府共辖五个县，永嘉县是温州的首县。温州的山川人物影响到一个时代，尤其是现在，“文革”以后，改革开放以来，个体户兴起，温州的声望是那么大，几乎传到全世界。

我是温州府乐清县人。我从小对这个国家很有感情，想为国家做一番事业，所以对本国的历史、地理、文化特别注意。我们当年，国人如对自己国家的历史、地理、文化不熟悉，是一件羞耻的事。尤其是我个人，比一般人的个性又更顽固。

关于地理，讲一个有趣的事。大家知道一世界的屋脊在喜马拉雅山，在小乘佛经里，喜马拉雅山就是须弥山，大乘佛经里的须弥山不一定指喜马拉雅山。须弥山是地球的中心，也是屋顶。喜马拉雅山下来，在北方，新疆一带过来，北部高原，叫冈底斯山。中东、印度、中国，河流山脉的源头，在中国讲，都发源于昆仑山。昆仑山是喜马拉雅山的一股，一大股，中国人素来以昆仑山为标准。中国的山脉分三条大山脉，昆仑山主山中脉，到青海高原、甘肃、陕西、山西下来，古代称之为中龙山脉，像一条龙，阴阳风水叫龙脉，从空中看，山势的走动就像一条龙在滚动。中龙山脉青海、甘肃、陕西下来，过了太行，是中条山脉。最后，一路下到淮泗，淮河流域、泗水流域，到海边下海，震泽湖。龙下来一定要喝水，到震泽湖下海，龙在喝水。这一条龙脉，在海里抬头，就是日本。

由昆仑山脉向北走，过新疆、青海，经过内蒙古和蒙古，到东北，鸭绿江下海，在海里抬头，就是朝鲜，这是北龙山脉。

南龙山脉，从昆仑山出来，进西藏，向南到云南贵州，向东到两广，广东、广西，经过湖南、江西、一路到福建。当然它有分支。江浙、福建都是它的方支，到福建下海，就是台湾。

把中国的山川气脉分类，大概是三条龙脉，不同的山川气脉出的人物都不同。拿历史来对照，差不多三代以前了不起的人物，尧、舜、禹、汤、文王、周公、孔子，成功的人物，大多是北龙山脉出来的。北龙山脉的人出来，天下太平。他们稳重。秦汉以后，以至唐、宋、元、明，都是中龙山脉的人，大多是太平盛世。

南龙山脉出名的，好像文化思想、哲学、禅宗、佛法，成仙成佛，大多是南龙山脉的人。南龙山脉出来的人可以做宰相，聪明有余，稍欠浑厚。一百多年来的历史际运，站出来的都是南龙山脉的人。

温州在地理上属南龙山脉的分支。浙江的括苍山脉，由杭州那边起，青田、丽水一带下来，又是一条龙脉，到温州下海。括苍山脉从古到今出了很多人，风景很好；同仙霞岭山脉连起来，一下来就是天台。天台是历史上有名的出神仙、出仙佛的地方，换句话说，是出哲学家的地方。温州在历史上素来是仙灵聚居之地，山水秀丽，如有名的乐清北雁荡山。

温州一带，春秋战国、秦汉以前是蛮夷之地，同福建一带称闽越，温州是南越；汉朝的南越是指广东、广西；温州叫瓯越，是独立的一个系统，文化也不同。汉朝以前是东瓯王，古书上说，百越文身之地。百越包括广东、广西、福建、江西等等。温州真正归入中国版图，是在汉武帝的时候。温州文化慢慢开发起来，山川之秀丽渐渐为人知道，是在东晋阶段。雁荡山原来几乎没有人知道，到了东晋，谢灵运（康乐）出守温州，当地方首长，他喜欢爬山，喜欢游山玩水，才发现雁荡之美。据说，雁荡山是释迦牟尼的弟子、五百罗汉之一的诺巨那尊者的道场。对此，只能说事出有因，查无实据。佛的五百罗汉弟子那时候怎么能到达中国，除非他有神通。这个就难说。佛经上常说，佛以一音说法，众生随类得解。佛讲一句话，世界上一切众生都听懂。那好，他老人家当年用梵文讲经，中文为什么没有记录，为什么后来还用翻译？为什么不用中文讲出来、不用后人翻译？佛以一音说法，众生随类得解。当年，有人对我说，你悟道了。我说没有，我讲出一句话，别人听不懂，还没有到佛的境界。

温州的文化在唐以前，没有出什么很大的人物，只有一位，是佛家的永嘉玄觉禅师，在文化史上占很重要的地位。这个人不但影响了唐代的禅宗，还是禅宗和天台宗两大派同出的最重要人物。

温州人物在儒家、文学上出名的，在宋朝比较多。宋朝形成一个学派，叫永嘉学派，是儒家理学的一个支流，与浙江的金华学派、宁波甬上学派，都是儒家的派系，在学术、文化上，叶水心（叶适）出了名。我觉得温州很奇怪，佛道两家出了些人。宋代一个道士林灵素，温州人，拿现在的话说，就是有特异功能，可是他的法力很大，影响了宋朝的皇帝宋徽宗。宋徽宗拜他为国师。一个温州人，画符念咒，影响到皇帝。宋朝这几个皇帝很奇怪，从真宗以后，大多都是迷信的大家。看他们的谥号，死后得的封号，宋真宗，真假的真，好像很好听，实际上是特异功能的崇拜者；神宗、钦宗受林灵素的影响很大。金人南下，打到汴京（开封），最后用道家的符咒法力抗拒金人，不但不能打胜仗，父子两人还做了俘虏。这个林灵素，历史上只一笔带过，因为他是道门之

人。

永嘉禅师是正宗的禅宗，温州人知道他的并不多，知道林灵素的则更少。对林灵素这一段仔细研究起来，皇帝迷信道教、画符念咒到这个程度，这个国家非亡不可。我们温州人林灵素对北宋之亡倒有很大的功劳。后来，温州还出了一些汉奸，同山川风水的影响很有关系，这是很客观的，不要站在温州人的立场，尽是出好人，不出坏人。不过，其他地方也出坏人。到了宋朝，乐清考取了一个状元，叫王十朋，乐清人一提起王十朋．觉得了不起。

温州的永嘉禅师的著作影响到千多年来的学术思想，尤其是禅宗，他的分量有那么重，价值是那么高，文字之美就更不用说了。我觉得，讲温州人物，最光荣的一位就是他。

三面镜子

下面讲要怎样做学问：

曾子曰：吾日三省吾身，为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？

曾子为孔子的学生，名参，少孔子四十六岁。由这一点我们看到，孔子回到鲁国讲学传道的时候，都是培养年轻的一代，同我们的心情一样，怕自己死了以后，这个命脉，这个根本失传了。和我们现在一样，对于年轻的学生，拼命讲给他们听，好办一个交代。

曾子在当时孔子的学生中比较鲁，鲁就是拙一点，其实并不是笨，只是人比较老实，不太说话，后来嫡传孔门道统。他著《大学》，孔子的孙子子思著《中庸》，也是跟他学的，所以现在一般人拿《大学》、《中庸》，代表了孔子思想，我们千万不要这样跟着搞错了。《大学》是曾子作的，原来是《礼记》里的一篇，后来到唐宋的时候，才把它拉出来，变成了四书之一。所以把《大学》、《中庸》思想，就认为是孔子的思想，是不大妥当的，这仅是孔子思想的演变。孟子是子思的学生，孔子三传的弟子，这时已经到了战国时代。孟子的思想又与孔子的思想有些出入，孔子温文儒雅、修养极高；孟老夫子，有时好象卷起袖子伸出拳头，有点侠气，也有一谈就使气的味道，和他们所处的时代有关。这也代表了时代和文化思想的演变。

曾子说，我这个人做学问很简单，每天只用三件事情考察自己。要注意的，他做的是什么学问？“为人谋而不忠乎？”替人家做事，是不是忠实？什么是“忠”，古代与后世解释的“忠”稍有不同，古代所谓的“忠”是指对事对人无不尽心的态度--对任何一件事要尽心地做，这叫“忠”。这个忠字在文字上看，是心在中间，有定见不转移。“为人谋而

不忠乎？”是我答应的事如果忘了，就是不忠，对人也不好，误了人家的事。“与朋友交而不信乎？”与朋友交是不是言而有信？讲了话都兑现？都做得到？第三点是老师教我如何去作人做事，我真正去实践了没有？曾子说，我只有这三点。我们表面上看这三句话，官样文章很简单，如果每一个人拿了这三点来做，我认为一辈子都没有做到，不过有时侯振作一点而已。

曾子这几句话，为什么要摆在这里？严格地说，这些学问不是文学，要以作人做事体会出来，才知道它难，这就是学问。

这个学问讲到这里，都是个人的修养。但是学问只讲个人修养是不是可以？不是的，扩而充之就是社会问题、政治问题。所以上面是讲学问的内涵，下面就是讲学问的外用了。引用孔子的话：子曰：道千乘之国，敬事而信，节用而爱人，使民以时。这“道”是领导的导，换句话就是孔子也教我们领导之德、领导的修养，以领导千乘之国。

讲到“国”字，研究中国文化便要注意，看到秦汉以前古书里的“国”字，很多学者都容易产生很大的误解。比如老子曾说“小国寡民”，讲老子的思想，就讲小国的政治，在民国初年，又有人对无政府主义与老子思想拉在一起。要知道秦汉以上，到汉代初期的“国”字，不是现在的国家观念，那个时期的“国”字、“邦”字都是地方政治单位的名称。所谓“诸侯就国”，就是中央政府下一个命令，要这些地方官（诸侯）各自回自己的岗位（封地）去。那时地方单位有千乘之国，百乘之国。“千乘之国”用现在的观念比方总是不伦不类，还是不作比方的好。“乘”，古代以战车、壮丁、田赋等合在一起计算的。汉、唐以来有很多考证注解，不必多说。换句话说，领导一个大国家，或者领导一个单位，乃至领导地方的政治，要“敬事而信”，这是很难的。“敬事”，对一件事认真做为“敬事”，一项职务宁可不接受，既接受了就要认真去做，现在就有许多地方许多人不敬其事的。至于“而信”是使下面的人绝对信服。争取下面的“信”，如何得到“信”，就要敬其事，说了的话一定要兑现。如好的将领，身先士卒就是敬事，那么谁也会受感动而信赖他。所以要“敬事而信”。“节用而爱人”，节用指经济政策的措施，对经济要能够节省，是经济原则。节用是为什么呢？不是为我，而是为“爱人”。第三点“使民以时”，用人时应该把握时间。这个“时”很重要。在军事思想方面来讲，包括很大，所以孙子兵法讲时讲势，也有用势之道。对人在道德上要知道“时”，比如部下生重病，你不去慰问，反责备他不来上班，这就是不“爱人”，“使民不以时”了。所以“使民以时”是用人要在时间上恰到好处，这样部属都听你指挥，乃至全国老百姓自然跟你走。这是道德的修养，也就是学问。

这些话不但是孔子教育门人做学问的道理，同时也是孔子当时针对社会人情的弊病而指点的。我们只要研究春秋战国时代的史料，为什么

那个时代是那么的紊乱，便可了然于心了！

可爱的小学生

以上谈到“道千乘之国，敬事而信，节用以爱人，使民以时。”便是孔门做学问的目的、态度和方法的记录。说到这里，我们已经了解，所谓做学问，是要从人生的经验中去体会，并不是读死书。假如一个人文章写得好，只能说他文学好；这个人知识渊博，只能说他“见闻广博”，不一定能说他有学问。一个人即使没有读过书，可是他作人做事完全对了，就是有学问。何以见得呢？下面就是一个证明了，跟着讲学问的道理。

子曰：弟子入则孝，出则弟，谨而信，泛爱众，而亲仁。行有余力，则以学文。这话在文字上解释当然容易，但我们深入研究一下。所谓弟子，古代称学生为“弟子”，中国古代老师对于学生，看成是自己的儿子一样。讲到这里，我们有点感慨了，中国的文化，师生之间有如父子，过去有“一日从师，终身若父”的情形，而老师对于学生，也负了一辈子的责任。我们亲眼看到的，几十年前，还保留了这个风气，一个学生纵然中了状元，官作得很大了，回到家乡，看见老师，而老师既没有功名，也没有地位，学生对他一样的要跪拜，和当年从师一样。学生对老师是如此，老师对学生，也是负了一辈子责任。

举个特殊的例子来说，我们很明显地看到明朝的方孝孺，后来永乐帝要杀他的时候，他为了要作忠臣，不怕死，他说充其量灭我的九族，而永乐帝偏偏要杀他的十族，加上的一族就是他老师的家族，认为老师没有教好。

从这件事情，我们可看出过去中国文化中的一种精神，那就是“师道精神”。谈到过去的道，在人文世界的道中，就有这三道：一个是“君道”，讲究如何领导，如何当家长，如何当国家的领袖，乃至如何当一个班长，这都是“君道”。其次是“臣道”，就是说我们怎样做一个忠实的部下，怎样帮助人完成一件事。再其次“师道”。中国过去文化中，这三道是合一的，“所谓作之君、作之亲、作之师。”换句话说，那时的教育、行政、司法和教化（教育与教化，应该有其不同的意义，我们将来再来讨论。）集于一身。那么师道的精神就形成了中国人尊师重道的观念，所以老师称学生弟子，弟等于兄弟，有朋友之间的友情，又等于自己的孩子，所以学生称弟子，再传称门人，这个观念和习惯是这样来的。

到了我们现在，值得研究了，我们须注意将来如何建立，如何复兴固有的尊师重道精神。现在的尊师重道，只是一句口号而已，真正尊师重道的是小学生，我想诸位都有这个经验，我们的孩子如果在小学念书，回来就开口老师怎么说的，闭口老师怎么说的。几年前，教师节的

时候，孩子回家要敬师金，说给他五十元，孩子一定说不行，这是敬老师的要一百元。这种事到了中学就淡了；到了高中以上根本没有这个观念了；到了大学，学生看老师是不相干的陌路人。相对的，老师对学生也是如此，夹一个皮包上来，拿一本书讲解一番，便有钟点费，彼此都是商业行为，教完了以后，懂不懂是你的事，夹个皮包走了。学生与老师在路上见面，万一点个头，在我觉得，已经是很稀奇了。一般都彼此不认识，就这么迎面过去，堂而皇之的，学识愈高，愈没有尊师重道的精神。这是今日中国文化一个极大的讽刺。

至于说老师与学生之间的道义关系、感情关系，除非这位老师很有地位。据我所经验的，每个学生要拿学位，作论文的时候，便随时来找："老师怎么办？"很亲切。我还碰到过这样的事实，有个要拿学位的学生天天来，来了非常恭敬，甚至觉得他恭敬得过分，我家里的孩子们说："这个学生好，真有礼貌。"但是你得注意，这是"币重言甘"哪！他也的确送礼来，还送得蛮讲究，我说你送礼送得这么重，虽然有研究费领，可是一个月的研究费也不够买这些东西，何苦呢？他说："对老师应该恭敬。"我晓得这不是诚意的话，因为他的言语太恭敬了，太甜了。"巧言令色"、"币重言甘"是靠不住的。结果毕了业以后连影子都看不见了。这就是现在中国文化的怪现象，是文化道德的普遍事实。国民道德的修养从教育界开始，是应该彻底研究的，所以我在这里要讲到师生的道理。

饮食男女

子夏曰：贤贤易色，事父母能竭其力，事君能致其身，与朋友交言而有信，虽曰未学，吾必谓之学矣．

这几句话，是接着证明了学问的目的，不是文学，不是知识，是作人做事。子夏比孔子少四十四岁，他的名字叫卜商。孔子死后，在战国开始的初期，他讲学河东，在战国时期一般对时代有影响的大学者，蒙受他的影响很大。所以这也是我们大家要注意的。领导历史、领导国家社会的，到底还是学问思想。

现在引用子夏的话，证明学问是什么。我们看原文"贤贤易色"，两个贤字，第一个贤字作动词用，因为中国文字有时候是假借的。

第二个贤字是名词，指贤人----学问修养好的人。"易色"，古人如宋儒他们，是怎么解释的呢？他们对"色"字解作"女色"、"女人"、"男女之色"了。（孔子被人打倒，就是这样受冤枉的。）"贤贤易色"就是看到贤人----有学问道德的人，马上跟他学了。

"易色"，女色都不要了，太太都不要了，在恋爱中的，把女朋友都

丢掉了。如是女方，男朋友也不要了。如果真如宋儒的说法，我认为孔夫子不是圣人了。因为圣人，是不会违反人情的。孔子在《礼记》里讲“饮食男女，人之大欲存焉。”的确是孔子对于人生的看法----形而下的，不讲形而上的。凡是人的生命，不离两件大事：饮食、男女。一个性的问题，一个生活的问题。所谓饮食，等于民生问题。男女属于康乐问题，人生就离不开这两件事。有时候看到有关中国文化的文章说“食色性也”是孔子说的，错了，这句话不是孔子说的，是与孟子同时的告子说的。以后引用文章，不要一错再错。

这个性的问题，究竟先天的性或后天的性呢？以后再讨论。但宋儒解释“贤贤易色”，为了作学问，都可以把自己的妻子或丈夫丢开，这是不通的。

这个“色”字，很简单，就是态度、形色，下面还有证明，所谓“态色”就是态度。“贤贤易色”意思是：我们看到一个人，学问好，修养好，本事很大，的确很行，看到他就肃然起敬，态度也自然随之而转。这是很明白，很平实的，是人的普通心理，不管一个如何坏的人，看到一个好人，总会不自觉地对这好人比较友善，这是人之常情。“事父母能竭其力”是讲孝道。这句话有一个问题产生了，子夏为什么提到“竭其力”呢？重点在这个“竭”字。

过去一般人讲到对父母的孝顺，是“非孝不可”。其实孝道也要量力而为，孝要竭其力，不要过分了。前一两年，有个年轻人基于天生的（不是教育的）孝心，为了孝养父母，去做了小偷，犯了法，对于这样孝的人，在心理道德上，我们觉得这个人“非其罪”也，因为他为了孝顺，为了医母亲的病，结果偷了钱，犯了法，这是可以原谅的。但是在学问修养上看，对他的批评是“这个人没有受良好的教养”。在道理上讲，这个青年是好心，但是好心要学识来培植它，使他知道要“竭其力”而不要做过分的事。中国古人有两句话综合起来的一副对联说：“百善孝为先，原心不原迹，原迹贫家无孝子。万恶淫为首，论迹不论心，论心世上少完人。”其“原心不原迹”就只看他的心孝不孝。比如一个人很穷，想买一罐奶粉给父母吃，但实在没有钱，买不起，因此心里很痛苦，只有希望慢慢积蓄点钱再去买。只要有这个心，只要他这份情感是真的，我们就不能说他不孝。“原迹贫家无孝子”，如果一定要在事实上有表现，那穷人家里就没得孝子了。这个道理非常清楚，我们用这个道理来解释，就是说明“事父母能竭其力”是尽自己的心力做到了就是孝。

# 奇遇南师怀公有感随笔

詹阿仁

编者附志:

詹师兄阿仁此文原稿，已经怀师过目。师曰:"我初寓台湾，先住基隆，于颠沛困扼中，由认识阿仁而开始谈禅说教。他亦照顾我不少，确为当时三台中自得天机自长成之秀出之士也。阿仁平生为人诚信慈慧，谨愿自处，善男子，菩萨道中人也。惟积习难返，禅太多了一点，(一笑)。"按本文作者詹阿仁先土，幼年仅小学毕业，而其文字佛学，皆自修而得，实在权为难能可贵，亦可知其来历，绝非泛泛之辈也。

追溯与南师怀公相识，已有三十五年之久矣。1951年秋，某日任职于基隆市七堵区公所之林君，突临寒舍面告于余曰:日昨有一浙江省乐清县人氏，姓南名怀谨者，至区公所办理户口迁入手续，尝问及本地有否欲学佛者?若有是否可予代为转介，愿为之教授。余闻之不胜雀跃，乃求林君面告南师住址，以便前往讨教之。盖参究佛法之大善知识，乃余平素梦寐以求而多年来迄今未能得偿之心愿。如今，得闻有愿指导讲授，怎不满心喜悦。

遂即托请家居对门陈春老居士按址前往探问，是否真有其人。末几，陈老居士手擎一字条，内有南师所写之四句偈，嘱咐陈老居士必照原偈音韵以同韵回答之。观此恰似入学之试，虽仅四句，却言简意骇，包罗群经精要。余拜阅之后，顿感惊喜交集，确信实非等闲泛泛之辈者能出此偈，而其能达此境界，必为大善知识也。

欣喜之余，乃谨照来偈，依韵奉和，再托陈老居士代为送回敬呈南师维摩室交卷。

惜乎，南师之四句偈，昔日虽视之珍藏，然事隔三十余载，家居经历多次修缮，已遍寻无着，亦未深记此偈，无法同时写出以给知众，深为憾之。

南师于亲阅余所依韵奉和拙作之四句偶后，于当日下午躬自驾临寒舍，风度儒雅，彬彬有礼，一见如故，有若至亲故友暌违久别重逢之感。寒喧之后，南师首曰:"余至台湾己数载，其间交往本省众多研究佛学中，未逢于佛学见地基础深厚如尔者，真乃余来台之首遇知音也!"余笑而答曰:岂敢，岂敢，山野之夫，井底之蛙，才疏学浅，如浩翰大洋中一浮萍，焉敢望师项背，且望尘都不及耳。愧何敢当师之知音赞誉，实惭愧之至!有劳大师之不弃，法驾光临，使茅舍生辉，诚三生有幸也。余参研学佛仅三载有余，虽曾参过本省享有盛誉之善知识者多人，然迄未

遇若大师者。贵庚仅三十有余，而对佛法工夫与见地如尔渊博高深，慧眼独具，实乃异禀超迈之人。虽只拜阅大师贵偈四句，戋戋数语，却能洞悉一切。所谓:。千山之石，得粒金而为世宝'素所未见，实乃真参大悟过来人，亦是余心目中所钦佩超格之第一人也!"

两人对谈之余，双方哈哈大笑，恰似如鱼得水之欢，相得益彰，惟自恨相见太晚耳。于今虽世居相隔万里，然奇缘遇合，未知是否前生深结菩提胜缘，而有意安排耶?其后余曾作四句七言绝诗:"万里佛缘四句开，灵山大士驾尘来，鱼欢得水见如故，庆幸奇逢旷世才。"以志当时与南师相见，内心感触之写照。

尔后与师相处，过往甚密，心心相印，形影不离:有时秉烛夜谈，得意之时不觉三更已过，而兴犹未尽，常磋叹光阴之易逝也。其缘乃南师所谈之佛法，除"各宗"主体外，尚旁及儒、道，无所不知，无所不谈。此时方知南师自少"学富五车，才高八斗"，古今中外，诸子百家学说，乃至中国五千年来固有历史文化，均涉猎无遗。不但法法入微，且至登峰造极，其修仙之术，成佛妙法，娓娓说来如数家珍，有若一套无字三藏十二部经，可不假思索自然而然倾泻而出，慧辩口若悬河，滔滔而言，今听者叹为观止，不知我之存在，全神灌注，一心诵听，身心全投于南师之法音中。

盖于世法，文才武略，已足可安邦治世。然南师始终无意于功名，虽政府高阶层领导者恳请促驾礼聘，仍无动于衷，惟矢志继如来基业，一心荷担大法，续佛慧命，是以心地豁达，视虚空三千世界若一微尘，而微尘亦不立，超然于物外;然外而无外，一法不舍，万物皆备于我，高高山顶立，不离深深海底行，金粟峰顶，再来游戏于人间，作不请友，施无缘慈，与众生共患难，投身苦海而作慈舟，以群魔为法侣，以遮障为解脱，一切尘劳皆化如来种矣!

夫人之患也，为有此身，圣如老子共与斯叹，圣凡均难免，佛法焉能脱离世法之现实，朝朝三餐糊口以治饿病之药，岂可少缺哉。于是南师以出世之精神，做入世之事业，所谓:"治生产业，不碍圆宗之旨。"昔年往来于各大学任教，培育莘莘学子，声教响遍杏坛，深入社会各阶层;今则望重山斗，誉满中外，应运而生，创立东西精华协会，集宿世大智方便之才，范围包罗三教九流，不论佛学世学，均能信手拈来，左右逢源，"发古人之所未发，开今人之所未开"，难得之名著，大倡复兴中华固有文化，中外共仰。如斯"立言"、"立德"、"立功"，三大不朽或显或微，俱足圆满。为人类未来思想文明之先机，开拓光明康庄大道，启发天下为公世界大同，世人共同遵循之准绳。昼夜孜孜不倦，乐此而不疲，可见其用心之良苦，如非金粟之再来者，焉能克此之钦。

南师于初临台湾之时，受朋友之怂恿，一时兴起，与人合作经商，

然南师本是一副菩萨之骨，秀才之身，而非有商贾淄珠计较之精明，故亦常功亏一算，更何况商场如战场，在以诚待人，信人如已的情况下，又豪爽待客，接济各方贫弱，以菩萨心肠来经商之方式下，焉有获利之理乎?因此在短短数年之间，本利无归，只好拆夥结束所有生意。斯时之况，可以两句表之:"道本空来财尽空，飘然两袖拂清风"。

此后在北、中、南三市之间觅居，经数次乔迁，终使一颗明珠，稻光匿迹，尘埃暂定，寓居屈守基市七堵偏僻地方。这时己身外无物，剩下的惟有舍不得、食不得的满腹文章及通身是才，更有那两袖清风，乾坤袋里，方寸之中，藏满了儒、道、释三教，及五千年来中华文化诸子百家，万卷经书之无形珍贵之宝。借乎才不逢时，知音罕遇，只有远离红尘扰攘，高居井里，以待其时。

在此期间，每遇无聊而欲解之时，常托啸傲于云山，若诸葛孔明之高隐"卧龙山岗"，大器待时。然独善其身而未能兼善天下，徒负夫子治世之大志，空怀满腔菩萨度生之宏愿。余触目斯境而为之叹曰:"如来本愿度群生，无奈风云未际时。"至今，为当时情境，余仍耿耿在怀，无日不思筹尽办法，如何方能将此遗世之珍珠，予以发扬光大，照耀于普天之下，使人人得沐法雨，滋生慧芽，于茫茫苦海中，彼岸同登，菩提觉性，能个个共成，复本真心，心治则世治，而世治则大道行，息兵灾于无迹，辨战祸于无形，使国际理性相处，共享世界大同与和平，岂不快哉妙矣哉。

盖当时目睹南师之处境，常铭怀余心，遇工作之便，或以专程，若逢有缘者，即作"逢人说项"，遍告同参或新朋故友，极力推荐南师，且不厌其烦，务求成功，但使南师经纶度生心怀能有所寄托，则人乐余亦乐，人成余亦成，于愿斯足矣。无奈，南师初植台未久，人缘未深，法音未经人耳，且当时笃信奉佛之风气，尚未大开。芸芸众生日日为生计，戚戚于名利，奔渡忙碌，无暇顾及。佛法虽贵，然现实三餐不得不先顾之，真是人为生累，解脱之难也，虽菩萨有心，而众生无意，致登门求教者，寥寥无几耳。非若现在名扬中外，桃李满天下，望风而来归，闻声皆响应，登高一呼百诺，不请而自至也。是以昔之一时，非今之一时可比之。其中有部分僧俗大德居士，自视甚高者，不以为然，缘其未见庐山真面目，方有以致之。凭余隔山画影，虽画得维妙维肖，还如一幅纸上之图，只在疑信参半，进退维谷之中矣。

于是为使诸方大德能亲睹南师真面目，余乃亲至基隆佛教讲堂，向住持普观法师商借该所，一方面邀请诸方僧俗居士信女等，约定时间套集该堂，亲睹南师弘法神采。余并先敬告各人，南师弘法之精神，俾作心理上之准备。余曰:"夫为法者，系依法不依人，不可惑外貌之相，而轻内在之实。"缘为昔时南师方为壮年，其居丈室乾坤，维摩一煽，两袖清风。威仪虽清肃，神气虽清爽，然衣衫简便，复加体态之瘦小，方言

地域之隔阂，虽具大智慧。须俱慧眼者，方能得识垢中宝，非碌碌庸才之辈，以势利眼而能测其底奥。无缘者，必视若无睹，而使千载良机，失之于交臂，实令人为之惋惜遗憾终生矣!

聚会日期时刻己到，众方落坐，余以发起人身分，一一介绍在座诸人，然后开始座谈。余开场，曰:"各位大德居士能于百忙中，拨驾莅临，参加宗教文化交流盛会，相互观摩，不胜铭感之至。"随即依序各抒高见，提出问题。无论或释、或道、或儒、各宗各派连续开口，谈论之声此起彼落，词锋之锐如箭之发，声声不绝于耳，恰似十面大军，相互围攻之，洋洋大观，壮哉雅矣。

各宗各派竞显法宝，舌灿花开，听者全神灌注，若寒潭之止水，真开三台未有之先河。时南师一袭布衣，风度儒雅，时以慈颜微笑，频频点首:巍巍然常在楞严大定三昧之中，心光普照，一耳洞闻十方而不遗落一题，了然于胸。少顷，发问声稍息，南师立即随机应化，逐条予以答复，恰如三国时代，孔明于东吴，面对各方名士，舌战群儒，个个被其说得心悦诚服。是以俊机应付，滔滔若大川之流水，法音酬唱，媚妮如圆器之倾珠，万机挠而不乱，从容不迫而自在，清浊混而常分，事理井然而不紊，辩才无碍，舌烁莲花，句句引归一乘之旨，言言显示不二之门。毗耶胜会，严然未散，诚古维摩之再世于人间也。

斯时在场听法者，息虽出入而不觉，身犹在而忘形，眼光炯炯如猫捕鼠，不敢扬眉瞬目，眼耳互用集于一精明，独以耳根最利之器，倾注于南师所说法音，声尘音海中，一念无二念，万法归于一，即定住声境，入一境之定矣。其中更有妙者，同食而不同饱，“闻而不闻，不闻而闻"，所以者何?上句:"闻"之一字，即闻所闻，南师法音生灭大小声尘，惺惺历历而不昏，一声都不遗，即不闻而闻，寂而照妙用之慧也。下句:"不闻"两字者，乃闻而离闻，于所闻当处同时也闻，能闻之闻性，湛湛寂寂而不散、一声也不取、即闻而不闻、照而寂妙体之定也。以上所举"闻而不闻、不闻而闻"之所以然矣。

换言之，闻而不闻、即声即空、知而无念也。不闻而闻、只H空即声、无念而知也。众生迷于所闻之声尘，不能即声即空者何耶?乃随所闻声尘当处，起意识分别，念念不息，选择觅取美境而舍丑境，取舍情生即背觉合尘，被物所转矣。故曰:"众生倒于是"。而诸圣所悟，亦悟于耳根所闻声尘处，而能即色即空者，因于所闻处不生意识分别，了了无念，于美丑境，不起取舍之心，即背尘合觉，不被物转，而能转物，则同如来矣。故曰:诸圣起于是"。是以迷悟不离六根门头，所触六尘日用处，若将六根门头于所触六尘处，不起意识分别知而无念，回光反照，唯照能闻湛然不动之闻性，即声即空，不离所闻当处，湛然脱粘而解脱矣。否则于所闻声尘处，起识分别，拟欲觅取湛然不动能闻之闻性者，则知其不可得见也。故永嘉禅师云:"不离当处常湛然，觅则知君不可

见"矣。（此观音耳根圆通法门）

上述引发余兴，信手拈来，再叙三身、体、相、用。夫能闻不变之体，不碍所闻生灭世间诸相，但诸相非相，即色即空，随流认得妙，所闻不碍能闻，还复本俱能闻寂灭之实相，即法身之体也。斯体近俱根身远骇万法，森罗万象一法之所印，即圆满报身之相耳。而诸相生灭不息，新陈代谢，比如身外之日月运行，昼来夜去，风云雷雨，器界众缘所聚，变化应用产生，不同形形色色等等。或是我人内之六根身心，眼能见、耳能闻、鼻能嗅、舌能尝、口能语、身能触、手足运行打水搬柴、意能虑、善能分别一切法，指挥前五识，配合互为工作，成就世间唯识所造一切相，皆是化身之妙用也。斯皆上举，法、报、化三身而俱体、相、用，均不离一心圆明寂照所俱之申矣。若离此而别谈三身、体、相、用者，皆是魔说，非佛之说也。

有日南师在佛教讲堂，初次大会诸方大德僧俗居士中，特别记出数事奇特谨述如下:大会中有精于教理，而执理即佛者，说出一大篇，佛法妙义道理，自以为得意，请教南师，曰:佛法是否如他所说之理耶?

师答曰:"佛法不是这个道理。"

彼不服再问曰:何以见得?

师曰:"理障不除，即是渗漏，自塞悟门，须离言外参来始得之。"

问者一时语塞，茫然不知所措，不敢再问矣。

随后有参禅者，起而问之。

曰:"如何向上一路，祖师西来意

南师曰:待尔虚空粉碎，大地平沉，正与么时，即向尔说，问者无言，摇头坐下。再继而有多年老参合掌致敬。

曰:“正参时冷冷清清空空洞洞，无可记忆，念头不起，外境不入，轻安自在，是否向上一路耶？”

南师答曰:"黑山鬼窟，冷水泼石不起作用，急宜转向，不得久住，草木之类，岂可依附之。向上一路，还差十万八千里也。"

间者又无语矣。续又有人不服起而问之。

曰:"然则如何即是耶？“

南师答曰:"不即山不离山，真人悠游于其间，不即水不离水，真龙

活泼戏于水。"参!

此时在座者，皆各界一时之选之硕学，聪明绝顶之时贤，乃至自负甚高之老参，均滑倒于维摩峰顶矣。惶惶然举目相视，起而合掌致谢曰:"今日始知维摩门风高峻，令人莫测高深，日后拟再趋府恳请开示。"与会诸方各怀所疑，如一物碍于胸，吞不得，吐亦不得，含笑依依，盛会圆满而结束之。上述乃特别记取之节目，南师初次登台，震法雷击法鼓，发挥维摩家风，作狮子吼，大展雄风于基市，余目睹斯境，至今常耿耿于怀也。

盛会结束返家后，余向南师笑曰:"今日之胜会，大有所获，各人撩天鼻孔，已均被师穿过，今后非随师而行不可矣。"师眼神脉脉含笑回视于余曰:"真是丰干饶舌。"突叫一声余之本名"阿仁"，竟用浙音讹为"阿卵"，虽感唐突，但无关大雅，因人本来无名，随处强安名。盖名者名于自性，名一性，一多无碍也。平居尝以南师浙江腔之国语，与余之台湾腔之国语，真是天下无偶不合，各不专美，五五平分秋色。是故，南师常对众说，师之浙江国语偏中正，而余之台湾国语正中偏，因之每遇对话之时，常互猜而测之，往往勉强领悟半截，而另一半截，惟托毛锥，一如哑子非靠手书之不可也。否则若参禅向上一着教外别传之旨，不可以言传，只可意会，以心印心，方能了然于胸。如百千法门，无量妙义，尽在密意中，皆由内参出，而非从外入耳。有日请问南师是否同感?师曰:"尔如是我亦如是。"余笑而答曰:"如是如是亦非是。"至此是是非非，不了了亦了之，相顾无言，如灵山会上之拈花，哑然微笑矣。

复有一日，南师登台，赫赫威仪，巍巍气宇，一股英风凛凛而莫犯，默然良久不语，正与么时，维摩路密，圣凡不入，佛魔难觑，金粟峰顶，跌倒天下；寻幽探胜，不通人情，孤绝无比。在座者，一时听不到南师开口说法，众皆茫然，莫测其意，间余曰:是何道理耶?余答曰:正在说法，有人再问曰:说何法?余再答曰:非耳目之所到，非识识、非智知、三乘也难测，若有缘睹其相者，千圣不传之秘，不思而得、不勉而中，直归向上一着。机契，望其风者，旷劫无明，偷心顿歇，不涉思维，刹那顿人不思议之地，触着自己巴鼻矣。惜乎!维摩门风孤峻，曲高而和者寡，望风而却步，鲜敢问津，斯门罗雀，至今堂前草深三尺矣。

其后某日晚，受当时基隆佛教界，名噪一时之大护法，谈尔群老居士之邀，恳请南师及各同参会集于谈府一堂，共研佛法。其中有学教者起而问曰:教中部分所说:《四谛十二因缘》，以及四禅八定九次第定之功夫，其次第义理。南师即举永嘉禅师曰:"直截根源佛所印，摘技寻叶我不能"。但语出之后，有觉应机不对，恐阻学教者义理思路，于第一义峰头，绝思绝议，圣凡路绝;非教下中下之机可通，令胆小者无所适从，却步而不敢问津，门庭草深三尺也。是以从来海纳百川故开佛店杂货，世法佛法，各宗各式，应有尽有，随众生心，应所知量，将无味磁权加

美味，任人尝之，个个觉得津津有味，各有所得，其味不等门庭若市矣。由是三根普被，顿渐均沾，而采来者不拒，慈悲低眉换其方便曰:"各位大德居士，问者泉涌，时间有限无法即时一一答覆，待另日有机会，个别详谈。然既已承问，皆是有缘，择其要者略叙一二，以塞各位之盛情。。

南师稍息片刻，啜茗毕，曰:"夫学教者要从三般若人。何'三般若':即文字、观照、实相是也。易言之，从。有为'而入'无为'，'无为'亦'无为'耳。再广而论之:

(一)文字般若者，乃欲人实相般若前方便，不离思维，分别意识，依经解义，文字般若是也。暂时无妨，若理路明矣，不可终年孜孜不倦，只图多闻，徒增无明。即如楞严云:'知见立知，即无明本'，反被所知障(即理障)所蔽，自塞悟门矣。

(二)观照般若者，由文字般若，大开圆解之后，行起解绝，须从前之所解，文字般若义理全放下，及＝切外境，过去、现在、末来三心，或如达摩云:。外息诸缘，内心无喘(无喘即不动)，心如墙壁(即工夫住定至极)，可以人道'(可证小果也)。工夫只在上三句，唯以人流反照能照之性，不可出流照尘，于一反照间，顿离分别，即转分别意识，而成无分别之智。楞严经云:'知见无见，斯即涅樊'。但此能照之智虽贵，金屑眼中沙，著者障法眼之圆明，不缘外而缘内，还是滞缘在观境，还有能观之智所观之境在耳。

(三)实相般若者，无能观及所观之智境，能所双亡，无功可用，无智亦无得，无无亦无之，经云:。无有佛涅樊亦无涅樊佛'。至此无众生可度，亦无诸佛可成。生佛平等，涅樊生死等空花，不假修成，天然本俱，法尔如然。故曰:'分明不受燃灯记，自有灵光耀古今'，实相般若者，如是如是也。

夫实相般若者，无念而知，知而无念，因无念而知故，内不守空，于空而离空，知而无念故，外不住有，于相而离相。但此知而无念之念者，即寂即定也，此无念而知之知者，即照即慧也。盖定即慧之体，慧即定之用，定慧一体，如一物两面，是以言定而摄慧，言慧而摄定。所谓'即心即佛者'，即指此慧中之定为佛，定中之慧为心也。有时为欲夺解破执故，"非心非佛，双泯或并立，无不均可。是故诸佛所证，众生所迷，行人发明，达摩西来，历代祖师接引公案等，菩萨著论乃至三藏十二部经，百千法门，一法千名，名相文繁不能俱引，莫不指此实相般若，岂有他哉。

盖即寂即照者，寂照同时也。即定即慧者，定慧均等也。即心即佛者，并驾齐驱也。无有先后次第，如一颗明珠，内外洞彻，是故宗下示

人，离心意识参而得者，得无所得，即得此本俱实相般若耳，唯有此一事实，余者非真也。方能真实受用，终生饱而不饿，否则终生在教下道理闯，闯不出天外天。纵然说得对也不对，何以故，如贫人算他宝，非自己之家珍，画饼充饥，说食不饱矣。上引永嘉语:"直截根源佛所印"者，即示人正直舍方便，直截指此证此实相般若是诸佛之所印可耳。下句云;'摘枝寻叶我不能'者，即在座大德居士所问。四谛二因缘'、。四禅八定'等，乃至百千法门，无量妙义亦均在摘枝寻叶之末中，均为永嘉禅师所不愿取也。于此古德也同感，力劝教下人，『通教而不通宗之聪明人曰:"任纵讲得千经论，也落禅家第二筹"矣!

夫若上述通教还要通宗者，如人之行旅，一定要至目标地，目标地者即要明宗也，不然日日在教中分别义理不休，如人在行旅中漂泊，毫无归宿，心何以能安乎?永嘉亦云:'我早年来积学问，亦会讨疏寻经论，分别名相不知休，入海算沙徒自困，却被如来苦呵责，算他珍宝有何益。'此乃过来人经验谈，是以终身分别在教理行旅中，不肯回光返照用功参究，悟入本俱实相般若，心地本宗，只学讲解经论，分别义理，如往来行旅中，空过一生何其可惜耳。是故龙牙遁偈云:。学道无端学画龙，原来未得笔头踪，一朝体得真龙后，方觉从前妄用功'。"

南师再引神赞禅师偈劝其师，到老了尚在文字般若经上闯，不敢直接面陈。一日其师又在纸窗边阅文字般若经之时，利用苍蝇适欲投窗飞出之际，曰:"空门不肯出，投窗也太痴，百年钻故纸，何日出头时。"其师听之有感，问其徒神赞禅师曰:"尔离师后，至何方参访？”赞曰:"参百丈禅师之处去耳。"其师又曰:"百丈禅师有何指归?赞即举百丈禅师句曰:"灵光独耀，迥脱根尘。体露真常，不拘文字;心性无染，本自圆成。但离妄缘，即如如佛。"神赞之师于此而悟入矣。

是以学道之人，遍览群经，不得其门而人者，因理路太多，而解路也太过也，其过安在，乃未曾专心一门深入，待悟后，再来阅览群经，即以文字般若，而证实相般若，如五祖示六祖悟后授金刚经，以证真心，则句句宇字融归已心耳。古德于此戒人有偈云;。未得真心枉用功，路途万别理难融，想心阴重邪魔入，摄念澄清外境藏;大小神通从爱起，高低变化被他笼，修行若不从头解，尽在三途地狱中。'是以为将者，练兵在精，而不在多;为道者，用功在专，而不在杂。盖欲国之治也，得其至理一言可以兴邦也。然欲道之成也，得其真理一法，可以入道矣。故曰:"妙得其门，成佛非离于当念，若失其旨，修因徒困于多生。"诚哉是言也。

南师再引药山禅师公案，曰:"尔等看经，牛皮均被看穿，老僧以经遮遮眼。"上句"看经牛皮均被看穿"者，乃妙责其徒，迷执于文字般若经，但文字经本不迷人，因看经人自迷本俱一精明，分成六和合;即眼根与文字经尘合，正是背觉合尘。依经解义，念念分别不休，即被所看文

字经所转之错也。下句"老僧以经遮遮眼"者，乃自示于经离经依指而见月不起分别，则所看句句文字般若经义，皆归于能看实相般若之自心矣。至此所看不碍能看，即如老僧所说所看文字经，不过遮遮我老僧之肉眼而已耳，不遮能看实相般若，无相无边不生不灭，圆明寂照之心眼也。

于此易言而论之，上述老僧以所看文字经，不过遮遮肉眼，而不遮其能看之心眼，由此可以知一反三，于所看文字相，不碍能看般若实相。盖此实相之体，湛然而不变。但此不变之体，不属自然故而能随缘，缘来则应之，即体而用，成就一切相也。缘去则寂，即用离用，万法仍归本空，斯体依然不变，即不属因缘也。斯体虽不属自然因缘，而亦不离自然因缘，乃因缘、自然之所依矣!

再换言而述之，如上所言，已不属自然因缘，也不离因缘自然，则自性本定而不执定而住定，不然即被定缚，净尘所困，须于定而无定相，虽定而常慧，即寂而常照，寂照同时也。由此了知于空离空，不看而看，而看所看，文字群经中所说无量，一切妙法皆善能分别了了于胸。即所谓:"法不孤起，仗境方生"也。盖一切所说无量群经妙法，皆如众指，令人依指而见一心月也，若心月已见矣，得鱼忘荃，得意忘言，则所见文字群经，一切无量妙法，见即不见，不起分别，于相而离相，均融归于第一义矣。

是故如上述，若能于经离经，即不被文字经所转，则所见文字经，不过遮遮肉眼而已。以斯例之，即遍处所观，六尘境界，虽千差万别，随器任方圆，了了分明而历历，成就一切相，一法也不舍也。其所观之境，不碍能观实相般若妙体，于不离所观当处，而常湛然不动，即色而即空，一尘也不立，全是遮遮肉眼而已。不遮能见实相般若，不变不迁圆明寂照之心眼也。于此，能见与所见，互不相碍，能所不二。斯不二之处，均不离六根门头日用六尘事中。诸圣所证不离此，众生所迷更不离此。此处重要生死关头，要在不即声色，不离声色，离心意识参，非耳目之所到，言说分别h度之可及。以上所述假借语言方便欲人由教证宗，佛法不是这个道理。故曰:"鸳鸯绣出从君看，不把金针度与人"。若能于此会得，一切所讲所听无量妙义，皆成戏论謍语矣。

有人再问南师曰:执着看文字经为错，离文字经不看则对否?师曰:不然不然，何以故?古德云:"依经解义，三世佛冤，离经一字，允为魔说"。上句"依经解义，三世佛冤"者乃堕有情常见，执有之错也。下句"离经一字，允为魔说"者，又堕无情断见，执空之误矣。两者咸堕一边之见，均不了悟。情与无情，相对为二。当体绝对，不二之同圆种智也，亦非常与无常之相对法，乃非常非无常，绝诸对待，不二之真常，不被常与无常之所拘，乃作常与无常之为主也。于此永嘉云:"弃有着空病亦然，还如避溺而投火。"是以学般若菩萨者，如冰凌上走，似剑刃上行，稍有毫

厘之错，必丧身失命矣让失命者，失其慧命，丧身者，丧其法身，岂可不慎之哉。

盖如上一段说完后，座中另有学禅者，继而问曰：参禅向上一路，恳请慈悲开示之。南师休息片刻曰:夫":教外别传之旨，直指人心，见性成佛。正直舍方便，无门为法门，非识所能识，非智所能知，乃至三乘也难测。拟议即错，动念则乖。但有言说，都无实义。古德云:"才动眉毫者，即犯祖师戒"也。·但出一言之拟比，皆是剩法矣。经云:"止止不须说，我法妙难思"。世尊尚且不说，口欲言而辞丧，心欲虑而意忘。任纵沧海变，终不为人通，定住不肯为人说破，要自己言外会归，自荐自肯也。我亦如是，岂敢强说乎!有法与人，罪过无比，有违宗门教外别传之旨矣。同安察禅师偈云:问君心印作何颜，心印谁入敢授传，历劫坦然无异色，呼为心印早虚言。须知本自灵空性，将喻红炉火里莲，莫谓无心便是道，无心犹隔一重关。"古德所见皆同也。

南师稍息片刻，啜茗毕再说:盖本来无名可名，无法可说，绝思绝议;无比无待。第一义诵峰顶上，世尊摩竭掩室，维摩毗耶杜口，达摩少室壁观，善现岩下忘言，咸以无言之言，直示个事，若无情之说法矣。如只执在有情上听法说法，依言分别，聪明者乱穿凿，学教者徒增闻，均加无明之理障(即所知障)，自塞悟门。愈测愈远，只测得如来果上这涅磐，自己因地涅磐，直到驴年，焉能梦见哉?

是故，此事只可离心意识参，如猫捕鼠去，寂寂惺惺去，不昏不散去。或选最毒之无义味公案，作为拐杖，疑去参去，楔而不舍，他日定有好消息到来。机缘成熟，一天触着自己巴鼻，疑团一破，于十字街头，亲见爹娘，哈哈原来是这个。我被一切公案骗得太惨，使食不知其味，行不知其行，如醉如痴，不知者笑为神经有问题矣。但骗得有价值，工夫无白费，祖师太慈悲也。不然当时若被说破，如天台六即佛中云:只成一个理则佛，或名字则佛等，焉能重新做人，不异旧时人，只异旧时行履处，方知和尚是男人作，火炭是木头烧，不隔毫端，常与诸佛睹面相逢，诚如永嘉所云:"诸佛法性入我性，我性还共如来合"。所谓:观心实相，观佛亦然也。是以从外人者，非是真宝，从内发者，方是家珍矣。休息十分钟后，南师再曰:不怕拾得骂丰干饶舌。再引马祖公案，以励现在未来。有日禅者问马祖曰:"如何即心即佛。"马祖答曰:"待尔一口吸尽西江水，即向尔道。"此公案若以凡夫心测之，以为太不慈悲，不肯为人说者误矣，此正是老婆心切处。其实此一公案，乃一种无义味语。以平常人闻之生疑曰:一口焉能吸尽西江水耶?即一缸水也不可能，使人莫测高深，此语真是太毒无比，确能毒得死对方问道人，累劫所积意识根株之病毒，斯毒即根本无明，以毒攻毒治之，即时转根本无明为木明之妙明，否则无法达到成佛大丈夫伟大事。俗云:"无毒不丈夫"也。

过去宗门祖师各立不同公案，有全无义味者，如;"麻三斤"，"庭前柏

树子"，"石女怀胎"、"请问路柱“"我在青州做一领布衫重七斤"之类等，皆无义味。若万法归一，一归何处?我手何似佛手?我脚何以驴脚?此花香否?如老婆子送衣与僧穿，僧曰:《自有娘生袄不穿"。老婆子使人再问曰:"娘未生时穿什么?均属半有义味，半无义味等，如此多如宗门各语录所载，不胜枚举。属半有义味者，要言外会归，属全无义味者，使人不容拟议开口卜度，临机一言、一捧、一默、一指、一吹、一喝等等，格杀不论，上根有缘者，遭此突来一迫，百千法门，无量妙义，尽顿入不思议地去矣!从此参学事毕，于水边林下正好暂时保任牧牛，若牛放纵去，扑鼻牵回来，待人牛俱不见，正是月明时。但"高高山顶立，不离深深海底行"。所谓:"丈夫自有冲天志，不向如来行处行"。倒驾慈航，权挂垢衣，逆度有缘，还有一番大事业可作矣。

盖宗门无义味之公案，确实太毒无比，专以毒攻毒，单刀直入，一刀割除旷劫无明根本，最速决之法，亦如一剂毒药，毒死对方一切妄想意识心病之特效药也。若上根缘熟机契，一念专诚，遭此无情毒手一击，当下根本无明转为木明根本不动智。盖从有念而知，意识之妄知转为空寂灵知之真知。心行处灭，言语道断，如哑子吃黄莲，有口难言，如人饮水，冷暖自知，密在其中而本有，非人援与，前后判若两人。然亦不异旧时人，无有能说所说，亦无可说不可说，顶礼而去矣。

不然若中下之机，未能当下直契而入者，亦可使他疑而参之。参此公案，无义味语，若母鸡孵卵，暖气不可间断，时节因缘若到，于事上六根门头，一触即破。小鸡出生，即法身自性显矣。如古德香岩禅师，参疑十年。一天扫地时，一块石头击着竹林，一声之间，刹那疑团顿破而悟曰:"一击亡所知，更不假修持"云云。此乃从耳根闻声而悟入，耳根圆通，能所双亡，万法销抿，亲至不疑之地。则前马祖所说:"待尔一口吸尽西江水"，即被他一口吸尽无遗矣。马祖前不肯为人说者，至此密传咐嘱，以心印心，印去泥空，给你说矣。乃亲在事上(即六根门头上)，亲尝法味，至此悬崖撒手，自肯承当，绝后再苏，欺君不得，若阿难云:"销我亿劫颠倒想，不历僧祗获法身"。庆快平生，逢斯手眼圆明之宗师，如龙点睛，开示我本俱正法眼藏者，所谓:得法师也。

从上祖师所立各种纲宗，五花八门，牢不可破。严关把守，夺人知解，锁住识贼也。不然聪明者，乱穿凿而犯太过;愚鲁者，滞无事里而复不及，或有学无学，法见人见，各走极端，终至差之毫厘失之于千里矣。由是祖师纲宗之兴也，正为治此两极之弊，引入中道耳。然若无边，中亦不立，内外中间一总无，境上施为浑大有毛放之则弥六合，万物皆备于我，一法不舍，也不见其增卷之则藏于密，万法尽通，一尘不取，也不见其灭;不请不灭，无欠无余，虽有五花八门之纲宗，均无用武之地，留作千秋万世之典法，可束之于高阁矣。

若透脱纲宗关隘之人者，归家稳坐，不异旧时人，只异旧时行履

处，依然饥来食饭，倦来则眠，日用不离这个，众生只知其然，而不知其所以然。诸圣不但知其然，更知其所以然之然者也。于此融会贯通，永嘉云:"顿觉了，如来禅，六度万行体中圆，梦里明明有六趣，觉后空空无大千"。又云:"三身四智体中圆，八解六通心地印"。皆从自证中流出，广如证道歌所载，可作吾等依据。至此根本智已得，宝藏一开，一切无师智，自然智，差别智一齐来也，何假他人之手哉?古人劝人，要离心意识参，然参要真参，疑要真疑，悟要实悟，有疑则有悟，不疑则不悟，悟了就无悟，本来无迷，悟亦不立矣。

南师有日登台说法，托请一位出家某某法师，烦为翻译台语，译至小顷时，将南师所说康庄纵贯大道，转译引入崎岖似路非路，如山中樵夫采柴之岔路去矣。但南师虽不会讲台语，却能听懂其意。兹事重大，即刻阵前换将，命余接棒，使余一时茫然，不知所措。缘因南师浙江国语，与余台湾国语，如上文所述，一个正中偏，一个偏中正，对话时均须猜测才知大意，焉敢负此重任者哉?然急要关头，不容拟议有考虑之余地，乃毅然临危授命，只得勉力以赴也。即时临机应变，只顾大局，不管细节，将南师所说之法，头一点，中一点，尾一点，综合贯串，取其重点，然后加工再造，不改其质，只参其色，师意余意，混合融出，幸不辱师命，一时当场稳定，勉强应付过关，南师听之微微而笑，真是有惊无险，师生联扶克难弘法圆满矣。

盖从上述，临危受命，代为客串翻译，师意余意，合演之戏，一段大意，略述如下:

南师有一晚间，在基隆市佛教讲堂，向众曰:夫教者，佛之言即妙用也。宗者，佛之心即妙体也。以教显宗，现妙用，开无量方便法门，如众指莫不皆示一月耳。以宗摄教，会万法教门，纳入一心本体，若百川归于大海矣。是故心言、体用无殊，教宗不二，两者相辅相成。如人两足，若车两轮，缺一不可，否则不均，失其平衡，知用不达体，执体不起用，体用不相应，无法推进，焉能到达果地之修证也。

是以如来说教四十九年初期、中期以教开示，立各种方便法门，用文字语言等相，如众指之示月，终于灵山会上，拈花默然示众，令人悟人寂灭果地，则离心缘相，离文字相，离言说相，无言可说矣。迹叶尊者观其相，密会其意，亦无法可闻，哑然微笑两相印之也。师。弟授受之间，如来默然，无法可说;迹叶哑然，无法可闻;以心印心，彼此从前之所说、所闻，无量法门言教，似百川汇归于大海，尽摄一真法界之心宗矣。六祖也示宗教并通之要云:"说通及心通，如日处虚空"也。

由上观之，从教而入者，必须还要通宗，非只滞在阅阅经，听听教，解得来，讲得去，就算矣。佛教示人，要由教、理、行、果，次第而人。略言之，初由信佛言教，由教而解圆理，由圆理而起圆行，由圆

行而起证到不生不灭寂灭之圆果也。广如教中所说:"可稽而详之，不可滞在理边。作一种学术解，纵然讲解，惹得天花乱坠，理精无比，理自理，事自事，两不相干，一触六根门头事，茫茫然，不知所适从矣。则所学口头之教理，于事上均无所补也，是故不可执理而废事。"文殊菩萨示阿难曰:"将闻持佛佛，何不自闻闻。"亦复如是耳。

是以通教以后，快将所学知见理障、妙义一切暂时放下，行起解绝，不离耳根门头事，不出流随声尘所转，背觉合尘;唯以入流，反闻能闻之闻性，背尘合觉，反闻工夫不断，久而久之，能所双亡，根尘迎脱，人法俱空，空空亦空，无能觉，无所觉，觉智亦无，而成圆觉，证人耳根本有之圆通矣。此数句乃顺笔略提而已。详细者，参阅楞严中，耳根圆通章，自能了然于心。是故不可执理而废事，人宝山空手而回。失之于交臂，岂不惜之哉。无常迅速，急急回光参究，人生几何?光阴一去不复返，人身难得，佛法难闻，一失人身，万劫难复，时不待人，人人努力。古德云:"修行犹如驾渡舟，一步退时便下流，若不将兹勤努力，几时撑得到滩头。"又云:"不是一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香。"生死关头，不面掉以轻心，愿与同参共勉之，才能报答我佛之大恩门不辜负南师费心血，日夜孜孜不倦度生宏愿者矣。

兹有某日，南师外出不在，余与同参数人共处-堂，啜茗聊天，有一同参感庄子言叹曰:人之生也有涯而学也无涯，以有涯之生，穷无涯之学者，难之难之矣余闻而笑曰:不然不然!同参曰:何以见得?余曰：以四句歌表之如下:"有涯无涯一齐来，两个合成一个埋一个也无无不在，全非全是任人裁。"唱后众笑又言曰死句被你唱成活句。再问:世人之知识无量，有几种知之中才是真知耶?余答曰:千知万知，不出三种知，三知之中有一真知焉:(一)有念有知。(二)无念无知(三)无念而知。

(一)有念有知者，即众生执事迷理，而堕常见之不见，念念生灭，妄念而作狂，背觉合尘，向外驰求，贪罪眼前景，失却掌中珠。善能分别一切法，无明之聪明狂慧，有慧而无定也。

(二)无念无知者，即二乘，执理废事，全无威仪，而堕断见之空见，灭一切外之见闻觉知，内守幽闲，分别法尘之影事，堕无为坑，饮三昧酒，沈空守寂，有失觉照，终而落空亡之无记，乃偏空之定，枯寂之禅，即定而无慧也。

以上二种知，皆堕断常二边，咸非中道耳。

(三)无念而知者，斯即诸佛之真知也，真知无念而知，知而无念，无念而知故，即寂而常照，即体即用，即如即来，不变能随缘，故如而能来，性空缘起也。知而无念故，即照而常寂，即用即体，即来而能如，随缘不变，缘去性空也。

再复言之，诸佛真知，无知而知，无所不知，牛头法融禅师偶云:"境缘无好丑，好丑起于心，心若不强名，妄心从何起，妄心既不起，真心任遍知。"所谓:知之一字众妙之门，即这个形而上，人人本俱，不假修成，灵灵不昧，历历孤明，一言以蔽之。曰:空寂灵知是也。换言之，寂而照之，即空即色，光遍河沙，无事不普，成就一切相。不拒诸相发挥，影现镜申，历历不逃一形，只眼普照圆光之慧也。照而寂之，即色即空，万法感而逐通，一尘不染，不留一情，缘去影没，云散水流去，寂然天地空，即用离用，不与万法作对，而成绝对，光吞万象，含万法而圆定，即楞严所显之大定，亦即一乘寂灭道场矣。

昔有一日，余与同参十余人，在南师维摩舍中，有人起而请问曰:学佛者，以何为至要?师曰:夫学佛者，发心为至要。发何心?发阿褥多罗三藐三菩提心即发明心见性之心也。斯心绝对不二，离诸戏论。故印宗法师问六祖曰:"黄梅付嘱，如何指授。"惠能曰:"指受则无，惟论见性，不论禅定解脱。"宗问曰:"何不论禅定解脱?惠能答曰:"为是二法，不是佛法，佛法是不二之法。"如上六祖所答，唯论见性不二之法者，即佛之心宗。所谓:禅宗也。言禅宗者，即摄禅定，禅定不摄禅宗耳。是故发心参禅者，直下参此不二之心，不假方便，无门为法门，正直舍方便，不历阶级次第，即心即佛，定慧等持，本性实相现前矣。"

是故宗门，唯论见性，不论禅定解脱者何耶?乃示见性本无乱，即禅定，见性本无缚，即解脱，无须更求禅定解脱。不然头上安头，法有二相矣。宗门之旨，达摩西来，无法与人，唯直指人心见性成佛，即见此人人本俱，不二之心而为佛，岂有他哉?苟能入此不二之心矣，何患乎五蕴十八界，万法等而不空，乃至无智亦无得。所谓若一人发真归元，万法皆悉销损。如红炉之点雪，踪迹全无，从上而盖下，莫不迎刃而解矣。永嘉云:"但得本，莫愁末"，正直舍方便，"一超直入如来地"。盖此佛法不二之法，乃现在、过去、未来三世诸佛共同宗旨。亦是祖师西来意，教内教外，宗门所立语录公案等，或有言或无言，百千法门，无量妙义之所指归者也。

南师少息掇茗，笑而言曰:"本来无说，而说出葛藤一堆，探头太过矣。若逢当日德山在，一棒打杀，棒下无生矣，再看尔有何开口处。"少顷默然而言曰:然于棒下翻身，绝后再苏，悬崖撒手者，大有人在。至此拟欲结束休息。有人起而又请问曰:绝后再苏，悬崖撒手与旧时人有何差别?有何依据可取信于人耶?南师无奈被此一问，慈从中来，无言而又言曰:夫所问个事，从本以来，离言说相，离文字相，离心缘相。但心本无心，因境而有心，性空随缘又起，故曰:"法不孤起，仗境方生。倔借语言方便以说之，盖这个形而上，本来不动，常住不迁，无生无灭，近俱根身，远骇万法，即圆含万法楞严三昧大定，非小乘理孤事寡，枯寂之禅，偏空之定也。斯心不假修成，元来木妙、本明、本圆，兹引楞严经

句，方便以显之。

楞严经云"妙觉明圆，本圆明妙"。此两句即可表显绝后再苏、悬崖撒手第一义谛。圆摄三如来藏，亦俱体、相、用，真俗二谛。何以言哉?所谓觉者，即宝觉一真心，俱足妙、明、圆三义，而妙者何?乃真空妙体即真滞，离一切相。所谓般若门中，不立一尘，论体全非，亦即自性，本自空寂，不变之义，此即属空和来藏也。何胃明者?乃真空妙有，即俗讳，光遍河沙，不拒诸相发军。所谓:佛事门中，不舍一法，论相全是，亦即自性，鼓而常照，不变随缘之义，此即属不空如来藏耳。何者胃圆?即体、相、用全彰，不即空有不离空有，乃空有之听依。亦即体、相、用，圆融无碍，是非不二，全是而全乞寂照同时定慧均等，不前不后，体用全提，如一物两旷若一颗圆光，内外洞彻，不即物，不离物，不即心，不离心，心物一元，倚根托尘，根尘相对，雄毅顾盼，历历然，寂寂然，能见不生灭之理体，不碍所见之生灭世间中之事相日用。六祖云:"佛法在世间，不离世间觉"也。即理即事，即体即用，理事互不相碍。一狮弄六出，游戏自在，任他境界万千，只觉胸怀一片。真龙不藏死水，悠游活水间，此即属空不空如来藏也。

以上所述文繁，简而言之:本性空寂，即空如来藏，本性寂而常照，即不空如来藏，本性寂照不二，寂照同时，即空不空如来藏。此之三藏，体、相、用，真讳俗讳，乃至万法等等，本自一心而俱足，非离一心外而别有，不假修为，法尔如是，故曰:"妙觉明圆，本圆明妙"者也。斯篇所述略记概要，阅者若有兴趣，拟欲详细深入者，请阅南师所著(楞严大义今释)。至此，师讲完后，眼顾四方，微笑询问在座各僧俗大德居士曰:如上所说，对上问可信可据否?众曰:事虽未证，理已深信不疑。众皆法喜充满，欢喜信爱，而胜会散矣。

余至此暂告一段落，否则葛藤愈扯愈长，如入无止之境，手疲脑昏，需要藏头缩尾，养神养神。以上略述南师寓基隆时，与余相处六载，过从奇遇感想随笔。更妙更奇还多，拾多一二，聊报南师知遇教授之恩，以志过去胜缘。一场水月空花，感想随笔无题可题，随感而题，粗言野语，杂乱无章，唯恐难登大雅之堂，惭傀，惭愧!

述后偶感作一律诗以志之:

嘱咐寓基六载时　　幸连相处写传奇

平原虎困逢新已　　浩海龙游怀故知

国际名标大士吼　　三台法遍维摩持

侨居异国缘倘散　　七众十方何所依

# 感恩与忏悔--古国治

时间过得好快。记得在南老师六十岁生日前，同学们即拟议每人写篇文章，报告自己跟随老师学佛的经过。最后，只有少数几位写成，此事即不了了之。如今一晃，就十年过去了，真是无常迅速。

老师是个谜样的人物。外界对他绘声绘影，有人说他精通各家拳法，武功高深莫测;有人说他会降魔捉妖。佛教界很多人则说他是大魔王，因为他结婚生子，又不吃素，骂起人来，眉毛一竖，眼睛一瞪，保证吓得你魂都飞了。说真的，老师的行径不要说一般人无以窥其堂奥，就连长期跟在老师身边的学生也不知其所以然，只晓得南老师爱骂人。

骂人是老师的特色。只要你跟他学佛，没有不被骂的，经常给人的感觉是:往东走，不对，要挨骂;往西走，也不对，要挨骂;那就站在原地不动吧!哈!被骂得更惨。任何自认多有本事的人，在他面前，都会变得一无是处。不信?那您试试看!不过，南师可也不随便骂人，看不上眼的人他才不骂呢!

老师更是传奇的人物。二十几岁在袁太老师那里悟道之后，即登上人烟绝迹的峨嵋山顶，闭关三年，同时阅完大藏经。下山后，为了探究密宗的奥秘，深入西藏学习密法。老师富过，也穷过。富的时候，每日吃饭席开五桌，座上客川流不息。穷的时候，没钱过日子，逼得当西装。典当得来的钱，还没用，又原封不动的布施出去了。

今生今世能够遇上南师，是我无上的荣幸，这样说是错误的，因为作学生的应该有杰出的表现，让老师以学生为荣才对，怎么可以说以认识老师为荣?可是，事实上，今天作学生的我不但没有让老师引以为荣，反而在许多场合里，却因我曾在南师门下的关系，而对我尊敬有加。此事想来，能不惭愧?能不汗颜?再说，能够遇上老师，对我而言，岂止是"幸运"而已?那能是"幸运"可以表达?那是整个生命的改变，那是人生的转折点。是南师把我从愁城苦海中解救出来，这是生命的再生，父母给我生命，南师给我慧命;生命是短暂的、变易的;慧命是永恒的，不变的。

要不是遇上南师，我一定还在痛苦中挣扎，甚至可能已结束了自己的生命。此时此刻，想到老师对我的改变，对我的照顾，对我的教导，此恩此情真是重如山大如天。同时，内心更深深感到无限的愧疚，此恩此情不但未还报于万一，更严重的是;昔日对于老师的诸多教诲，由于自己的愚昧顽固，不但未能接受，反而心生反感，如今想来，真是罪过无边。

在遇到老师以前，我是个极端消极悲观的人，认为人生毫无意义，时常想自杀，整天低着头不说话，不修边幅，不刮胡子。生活在一片黑暗中，没有一丝希望，抱着过一天算一天的态度，很无奈地活着。造成我如此悲观的原因，与我的身世家庭遭遇有关。

我自幼无父亲，因外婆嫌父亲穷，父亲与母亲婚姻破碎了，在我出生时，父亲己经离开了。两岁时，母亲将我送给姨妈领养。每个小孩都喜爱玩耍，玩耍是快乐的，我也不例外。记得小时爬到树上玩，在树上，忽然瞥见妈妈模糊;的身影，那身影虽是模糊，我仍能一眼认出来，转动着两只小脚，立刻老远飞奔过去，这是我最快乐的一刻。有什么事情能够比见到久别的妈妈更快乐?有什么字，眼能够形容这种快乐?没有。

快乐的时光却总是短暂的，几个小时过去，天色暗了，妈妈要回去了，另一个天也开始暗下来了。那时年纪小，不懂得什么是离愁?只记得妈妈在前面走，我在后面追，每次总要边哭边喊边追，直到妈妈跳上公车，望着公车扬尘面去，方肯罢休。小时候我最恨公车了，是公车载走了我妈妈，是公车把我仍分离。每隔一段时间，姨妈会带我去给妈妈看。'妈妈很疼我，一定等我玩累了，睡着了，才背着我，送我与姨妈到公车站，等到公车来，轻轻地将我挪到姨妈背上。就在轻轻挪动之此时，我募然醒来，发现情况不对，可是，已经来不及了，我己经在姨妈的背上，而且已经上了公车。我哭闹不让车掌小姐关车门，喊着妈妈没上来。如此一路哭着闹着，直到下了车回到家，还不肯罢休，还不让姨妈把屋门关上，因为妈妈还没有来。这就是我的童年。

到了十二、三岁读初中，稍微懂事时，了解到自己的身世，觉得很自卑。每个人都有自己的父母，我的母亲在很远的地方，不能天天在一起;而我的亲生父亲是谁?虽然抚养我的姨父姨妈对我很好，也是叫阿爸阿母，大概是天性使然吧!我还是想念并未谋面的生父，尤其是碰到挫折伤心时，所想念的不是妈妈，而是生父。

向妈妈问得了生父的名字和住的乡镇，我满怀着多年的思念之情，准备了好多话要跟他说。好不容易找到了他的家，老天特别喜欢作弄人，我看到的只是他的遗像。看着他那泛黄的遗像，我没有流泪，说不出心里是什么滋味。我向他的家人要了这张遗像，带着他的遗像，带着我的怅惘，黯然离开。人生有很多遗憾，这是一个缺憾的世界。

接着，养育我的姨父因心脏麻痹，突然逝世，高中联考落榜、失恋、相继而来，我的忧郁随之一层一层加深，谁说少年不识愁滋味?我除了忧愁哀伤之外，开始恨世，恨所有的人，恨老天对我不公平。所幸我并末自甘堕落，去混不良帮派，我把情绪发泄在读书上，那时(荒漠甘泉》这本书给我莫大的力量，让我坚忍地面对挫折痛苦的侵蚀。

另外，姨妈(养母)因自己没有生育，加上养父过逝，失去依靠，深怕我对他不孝，深怕我遗弃他，时常把我叫去训话，一训就是两三个小时，令我很难受，造成我心理上很大的压力。此时又因大腿上长瘤，自以为是癌症，我便在这种情况下，终日惶惶然，浑浑噩噩地过日子。想自杀，但是，想到养育我多年的养母，她的一切希望都寄托在我身上，我走了她怎么办?还不能死，我便如此无奈地活着。

为了追求人生的意义，1970年我考上辅大哲学系，想从哲学里找寻人生的答案。然而，哲学系的课程并没有解决我的问题，苏格拉底、柏拉图、形上学、认识论与我毫不相干。我仍然徘徊在人生的十字路口，找不到方向，不知何去何从?

此时，要感谢高中时期鼓励我读哲学的叶东进老师，他拿了一本《禅学的黄金时代)给我，说这本书或许对你有帮助。阅完之后，我有如服了一帖清凉剂，顿时觉得身心畅快。心中的苦闷好像去了一大半，我好像在黑暗中发现了一线光芒。禅门人物之风格深深吸引了我，所有痛苦到他们头上，都化成灰烬似的消失了，烦恼自空，何须解脱?这是何等洒脱的境界啊!

急着到图书馆，找有关禅学的书，这里一定有我要找的东西。在众书堆中，借出一本《禅海蠡测》、满心欢喜地准备好好研读一番。很不幸我失望了，不是失望，而是这本书我看不懂。这本书的作者"南怀瑾"三个字则留在脑海里，希望有缘能见到这位高人。

打听之下，原来南怀瑾教授就在本校开课。下学期大二就有南教授所开易经的课，哇!太好了!本准备在暑假时，转学到台大去读，一听到这个消息，随即打消了念头。南怀瑾教授在我们心目中，是位学问极其渊博的教授。他精通儒释道三家之学，中国的诸子百家无不知晓，大三还有他中国哲学史的课。听说他上课风趣幽默，兴致来的话，还会露一手太极拳。对于这样的一位禅宗大师，我朝思暮盼，希望大二赶紧到来。

大二开学了、易经课那天，我起得特别早，不像以往上课钟是我的起床号。提早到了教室，选了个好位子，等着南教授到来。上课前，教室走进一位学长，来到讲桌前，将桌上的粉笔灰擦干净，再端上一杯老师专用的茶。

上课钟响，过了两分钟，南老师手提着皮包，面带微笑地出现。不很高的个子，悬胆鼻，其他没有特别之赴。不!那双眼睛与众不同，有慈有威，充满着智慧，好像可以看穿一切，可以看透你心中的一切。老师从变易、简易、不易开始讲起。这变易简易不易含盖了宇宙人生一切的道理。世间所有的人、事、物无不在变易之中;此错综复杂的变易，乃有

简易的轨迹可循，而此一切人、事、物变易之根源，刚来自形而上不易的"道"。

坚深难懂的易经，在老师讲来，竟是那么的平常亲切，与我们身边的人与事，息息相关。一点也不乏味，一点也不古板。老师在大学里授课，最大的特色时:不是理论化，而是实际的，与人生有关的。不是所谓学术化，而是活泼的，引人深思的。

那个时候，老师在临沂街莲云禅苑四楼，开班讲授佛学。在学校每次上完老师的易经课，几度想走上前去，问老师可否去听老师讲佛学的课。想到自己学问如此浅薄，就裹足不前，实在是没有资格去听。连老师写的禅海蠡测都看不懂，我怎么有资格作老师的门生呢?

拗不过内心对禅学的向往，掩不住个人对南师的仰慕，鼓足了勇气，我走进教授休息室，瑟缩地问南师，我可以不可以去听老师的佛学课?老师慈祥地说:好呀!你来呀!老师，我程度很差。没关系，你来嘛!你找一位李姐姐，请他帮你安排。凝固千年的冰山在一日之间融化了，化作股股的暖流，流向我荒废已久的心'田，生命重新燃起希望的火炬。

第二天，我来到东西精华协会，楼下是莲云禅苑，循着弯曲的楼梯而上。四楼将近五十坪宽，中间一块天井，把课堂与办公室隔开，办公室外摆两张破旧的桌子。一张桌子空着，另一张坐着一位面目清新秀丽的女孩她是李姐姐，与斑驳的桌椅形成强烈的对比。

填好了资料，老师把我叫进去，看看我。我瘦弱的身子，罩着黑上衣黑长裤，脚上一双黑布鞋，没有穿袜子，一头脏乱的头发，一副黑色的眼镜，再加上满腮的黑胡子，一身的黑，黑色代表忧郁，在我的世界里是一片漆黑。

老师拿了五十块钱给我，要我买把刮胡刀，将胡子刮干净。高中时代，我曾因不刮胡子，被学校教官记一个警告。大学时，教官较为客气，先口头警告，叫我把胡子刮掉。我没理会，把教官惹恼了，记了一个小过。虽然被记过，我仍然我行我素，记过就记过吧!我胡子照留不误。这次碰到南老师，胡子总该被刮掉了吧?!

我胡子刮了没有?没有。那买刮胡刀的钱被我花掉了，刮胡刀没买，胡子当然也没刮。老师问我胡子怎么没刮?我答不出活来。…¨。老师没有生气，没有骂我。第二天晚上，在教师那里上完楞严经的课，老师叫我到办公室去。我惶恐，我不安。昨天没挨骂，今天逃不掉了吧!老师拉开抽屉，拿出一把亮利的刮胡刀，和蔼地说:这是一把很好的刮胡刀，你拿去用。我羞惭地接下刮胡刀。这下子，只好乖乖刮掉了胡子，刮掉了落魄，刮掉了……。这把深具意义的刮胡刀，至今仍保存"着，虽

已经过十五年，它仍然锐利，不是吗?

过了一些时日，老师开始在东西精华协会讲禅，讲指月录，提到参公案、参话头。我在下面听，觉得很有趣，也依样画葫芦，也试着参参看。参什么呢?六祖坛、经言:"不识本性，学法无益。"对呀!什么是我的自心本性?什么才是真正的自我?佛说众生皆有佛性，而这个佛性又是什么呢?

我便这样好奇地参究起来。边走边参，边参边走，搭公车时也参，回到家里，坐着参，站着参，躺着参。，咦?不就是这个吗?在案头上拿张纸，记下来，写道:"何谓自心本性?只是这个。"大清早，拿去给老师看，问老师对不对?老师看了，不作声。问我:"什么是这个？"我被老师突来的一问，楞住了，不答也不行，结结巴巴说:"就是那个。"就在此一迟疑之时，"噼!"老师忽然重重拍下桌子"哪有这个那个?!"此一声，震碎了我的黑暗地狱。此是禅师的活人之剑、劈出一个新的生命。。对、这里没有这个那个，这里没有忧愁烦恼，没有快乐，没有痛苦，无眼、耳、鼻;舌、身、意、无色、声、香、味、触、法·无眼界，乃至无意识界，无无明，亦无无明尽，乃至无老死，亦无老死尽，无……。

过了一会儿，老师过来问我:是不是一切如梦如幻?是。我现在跟你讲话呢?也如梦如幻。从此，我不再傍徨，不再失落，此是安身立命之处，此是众生之慧命，你我都有都一样，不增不减，亘古不变，无始无终，不生不灭，不垢不净。

我变了，整个人都变了，连写字的字体都变了。脸上开始展现了笑容，个性也开朗起来，过去的阴霾一扫而空。学校的同学以为我在谈恋爱，以为我得到爱情的滋润。他们那能理会?那能理会我的改变是来自南师的那一香板!南师此空手一击不也是香板?

老师那边一年一度的盛事，从年初二至初八打禅七。过年前，各方人士均纷纷打听老师今年打不打七，然后，千方百计透过各种方式挤进来。过年初一，一大早就有人来向老师拜年。同学们在年前将课堂打扫干净，稍微布置，挂个彩球，准备些甜点。来向老师拜年的有各样各色的人，很多见到老师即跪下叩头，老师则一律赶紧同样拜下去还礼。

年初二，同参道友们都以期待、兴奋的心情来到东西精华协会。没参加过的当然非常向往，参加过的则想再回锅炸一炸。禅堂很简单，将平时上课桌椅搬开，在地上摆上坐垫。一开始，老师先说明打禅七的来由及意义。在七天之内，克期取证，把人生的生来死去之谜搞清楚。在此十天之内，一切放下，一切抛开，就把自己当作死了，好好静下来，定下来。

人，难办得很。在家的时候，被妻子儿女烦得不得了，想参加禅七清净清净，可是，来到禅堂，却又静不下来，脑子里各种问题都出来了。刚开始，大家一本正经;正襟危坐，一付很有道的样子。慢慢一天下来，脚也痛，了，腰也酸了，手也麻了，心更静不下来。。，晚上是小参报告，同参们大都报告今天这里痛那里不舒服，等一个一个说完，老师开始骂起来了，你们，没有一个有出息的，今天的报告，不是这里痛，就是那里酸。我几十年听都听烦了，为什么要被身体的感受牵着走？为什么不在自己的心念上去反省，去参究，看看念头怎么来的、去怎么去的?理会身体干什么?这个皮囊你管它干什么?

第二天，老师的法宝一一出笼，从观音法门讲到止观、念佛观想、数息，。，假如你也跟着一个法门一个法门地换着修、保证挨骂、为什么不选一个自己合适的法门一门深入？为什么要受我的骗？为什么要跟着我转?老师素来以骂人出名、尤其是禅七，更是骂得你七昏八素、昏头转向、不听话不对、乖乖听话也不对。同学们对老师的香板特别感兴趣，在期待中带着好奇、头两天、老师只将香板反握于背后，没有动静。到了第三天行香时、走着、走着，忽然"啪"!震得你灵魂好似要从身体里挣脱出来、什么妄想都把你打掉，打得你光条条，赤裸裸。

香板打下之后，大众湛然站定不动，静静地听老师讲述历代禅宗祖师悟道的故事与诗偈，这些诗谒如:"须知诸相皆非相，若住无余却有余。言下忘言一时了，梦中说梦两重虚。空花那得兼求果，阳焰如何更觅鱼。摄动是禅禅是动，不禅不动即如如。""山前一片闲田地，叉手叮咛问祖翁。几度卖来还自买，为怜松竹引清风。""竟日寻春不见春，芒鞋踏破岭头云。归来手把梅花嗅，春在枝头已十分。"若有听懂的最好，不懂，参吧!走!

十天下来，不管有悟没悟，每个人气色都好得很，泛着光彩，法喜充满。在禅七中间，我的腿亦痛得厉害，骨头好像刀刮似的。我念着准提咒，强忍下来，彻骨之痛后，开始舒服无比，一股清凉舒适自头顶洒下，周遍全身，所谓醍醐灌顶，这种舒服没有办法用笔墨形容。下座，老师对我微笑，我这里所发生的事，老师似乎都知道。

隔年年底，又有很多人来问老师今年打不打七。老师火了，打七，好像为我南某人打似的，你们自己不会办呀?老子才懒得理你们，我不会舒舒服服地在家过年。这下子，同学们开始紧张了。几位老参说:只要我们有心用功，老师不会不管我们的。所以，隔年的禅七并不像以往那么正式，同学们自己自动来，各自打坐，深怕老师不来。最后老师并没有舒舒服服地在家@过年。其实，老师很可怜，每年禅七结束后，都要生次病，，老师把全付精神都用在我们身上，恨不得把所有的一切都给我们，只可惜我们承接不了。

当看到许多学佛人士将佛性解释成善念、良知、第八阿赖耶识、舍利子……等等时，一方面觉得好笑，一方面觉得难过，觉得人们的可怜，唉!"末世众生，去佛-渐远，贤圣隐伏，邪法增炽。"学佛极需善知识，而众生又那能分辨什么是善知识呢?想到这里，也深深为自己庆幸，庆幸自己能遇上善知识。圆觉经云:"善男子，彼善知识所证妙法，应离四病。作病、任病、止病、灭病。"老师于禅七中及平时所揭示的，所不断提醒我们的，所不断严厉呵骂的，不正是这些吗?

老师对学生不只是传道、授业、解惑。对学生更视同自己的子女，加以照顾，加以关怀，如严父、如慈母。某天、老师上完课，对我说:你没课的时候，到老师家、帮我整理书如何?哇!真是喜从天降，感到无上的光荣。老师住在永康街的巷子里、日本式的平房，客厅纤尘不染，摆饰整齐，一进门，就可看到一书架、一书架的书，大藏经、线装本道臧、十三经、二十五史、老子庄子列子韩非子墨子淮南子……·，唐诗全集，全宋词……，简直是一座小型图书馆，从客厅至餐厅而卧室，都是书。

只要学校没课，我就到老师家。把书一本一本地搬下来，登册、编号、分类。老师的书包罗万象，有圣经、可兰经、西方哲学、政治学、经济学、社会学、物理学、地球科学、天文学、中西医学、堪舆、子平、面相、拳术……，各学各类应有尽有，不应有亦有。连当时流行的"天地一沙鸥"，老师也买来看。此正是南师法门无量誓愿学的写照。

我足足花了将近三年的时间，d整理完。整理完，心里当然很高兴，以为替老师完成一件事。可是，事实不然，老师对我的分类不满意，登记的书卡摆在一边，从没翻过。经过几年后，我才了解，其实老师的书根本不须整理，老师自己都己分类，有什么书，放那里?老师脑海里清清楚楚。要我整理，其实是要照顾我的生活。老师不仅慈悲为怀，老师的慈悲不露痕迹，照顾你，还不让你知

道。除了感激、敬佩、叹服，还是感激、敬佩、叹服。

话说大二寒假，养母中风去逝，家只剩我孑然一身。老师叫我有空就去整理书。我经常中午就到老师家，中餐就在老师家吃，吃完晚饭才回家，直到大学毕业。平时老师还会塞些零用钱给我。冬天看我衣服穿得不够，一骨碌地跑去买棉袄，一买就是两三件，我一件，几位家境较穷的同学各一件。

老师的子女可孟、圣茵、一鹏，国熙都天真、活泼，而且懂事，视我如同亲兄弟。我一去，就感受到温馨的气氛，分享了老师家的天伦之乐。我从小一直生长在不正常的家庭里，养父活着的时候，养父养母讲不到三句话就吵架。只有过年，家才有一点欢乐。平常整个家冷冰冰

的，养父死了以后，那就更不用说了。对我而言，到了老师家，才真正有"家"的感觉。老师不仅给我家的饱暖，还给我家的温情。师你，是师，是父。此恩此情岂是今生能报答，而到如今，对老师丝毫没有报答，情何以堪?

在静静的夜里，想着老师的恩情，想着自己的不成器、独自饮啜着内心的苦楚……。。老师的教育不在课堂上，不在书本里，而是在生活中、随时随地指点你纠正你。例如在老师家吃饭，菜烧好、陆续端上桌，我在客厅坐着等吃饭，老师回来，很不高兴地说、怎么不过去帮忙摆碗筷。以前跟着老师到辅大上课，我则帮老师提着皮包，到路口叫一辆较干净的计程车。上完课，老师带着我吃馆子、老师会叫我把东西全部吃完，要懂得惜福，也纠正吃东西不要有声音。（南老师毕竟是在寺院混过的、呵呵）坐计程车回家。老师家的巷子小，倒车不易，老师每次只搭到巷口下车，再走进去。若有人请自用司机送老师回家，下车时，老师一定塞给司机小费。老师有几位年纪颇大朋友，偶尔过来看老师。回去时，老师要我代老师送到楼下，另吩咐我带钱叫辆计程车。下楼梯时，我让客人先走，认为这是礼貌。老师马上纠正，示范给我看，要自己先走在前面，万一客人滑跤时，可在下面挡住。然后半侧着身子，手搀着客人下楼。

老师很注意这些生活中的细节，时时处处要替别人设想。学佛要在这些地方留意，慈悲不是挂在口头上讲的。有一次与老师一同过街，被老师骂，怎么不懂得护着老师，替老师注意车辆，老师是在这些地方教育我们。

在信义路三段办公时，有一个骗子上来，向老师说要回花莲缺路费，向老师借五百元路费，回去一定依址寄还。隔了一年左右，他又来了，这次换个题目，说脚被撞伤，缺医药费。我看了，好生气，很想揍他。老师笑一笑，照给。人走之后，我很不平地跟老师说他是来骗钱的，上次给过了，这次换个藉口又来。老师没有说什么，只是对我笑一笑。老师要求我们对人谦恭有礼，尊重别人，对任何人都一样，老师请一位欧巴桑，在家里煮饭烧菜，清理房子。老师要我们称她"江太太（忘了她的姓，为了记述方便，很抱歉，就称她江太太。)老师对佣人极尊重，非常客气，连可孟、小茵、一鹏也都对她很尊重。老师也要求我如此，例如要走时，要告诉一声"江太太，我要回去了。"我经常到老师家吃饭，给江太太添加麻烦，增加工作。逢年过节，老师必另拿钱给我，叫我出面送给江太太。应该从这些地方学习老师为人宽厚、细腻、周到之处。

老师很重视做人。人都做不好，还成什么佛?不会做人，能够成佛，绝无此理。当初听老师说这些话，，虽觉得有道理，但是，还不十分知其所以然。经过多年在外磨炼，d越觉得这些话的重要。佛法离不

开世法。应该说佛法就是世法。"诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。"这不是已经很明白说明成佛学佛是从做人开始。对人怀着恨意怎能成佛?内心没有一点慈爱怎能成佛?我以前想我不要成佛，只想学做人，只要把人做好就够了。后来，d知道想成佛，还非得从做人下手不可。后来，更发现到做人比修定作工夫还难上千万倍。修身不易，修心更难。

老师在这方面处处是我们该学习的，只是很多地方我们学不来。老师对我们的布施，对我们的容忍，很多是我们这些笨学生无以察觉的。经过若干年后，才能体会到老师的苦心，真是不知不觉，后知后觉。此时，唯有深深地感恩，深深地忏悔。做事方面，老师个性急，要求快速，今天交办的事，恨不得昨天就办好。印书讲究品质、纸张、印刷、装订、封面均极考究，稍有瑕疵，宁可废弃，重新再作。我觉得老师的聪明睿智，很难在历史上找到相比的人物，老师作事深谋远虑，很多事情早就先下了伏笔，不用等到事情发生后，再来慌乱补救。老师作事亦极为谨慎，任何事情都作最坏的打算。

老师也教导我们挑别人所不愿意做的事来做，容易做的事让别人做，最苦难的事自己来。老师曾经把门锁起来，洗教室的马桶，而天底下最苦最难的事，我想应该是教导我们这批既愚笨又顽固的学生。因为在做人做事方面，老师要求极为严厉，那时我常感觉动则得咎，步步皆非。当时犯了错，不肯认错，总是给自己找一大堆理由，时常惹得老师大发脾气。·

1979年底我结婚，1980年初离开老师，进入保险公司，开始尝尽苦头，受尽煎熬，马上面临的就是生活问题，收入不稳定，不够开销，没办法，只好厚着脸皮向朋友借钱，去到朋友那里，又不好意思开口，欲语还休，单只一句话却在心里转了千百回。紧接着小孩出世，家中的事情增多了，晚上也无法好好睡觉，为了小孩，与老婆吵架的次数也增多了。古人说:贫贱夫妻百事哀，一点也不差。更印证了老师说的"出世不易，入世更难。出家不易，成家尤难。"

几年折磨下来，看得多，受得多，想得多，行得多，也识得多。我发觉所接触的人，不论有钱没钱，不论位高位低，都活得不快乐，都有他痛苦的地方，而这些痛苦也都是自己造成的，一旦自己想通了，痛苦也就化解了。善念多者，快乐亦多;恶念多者，痛苦亦多。一切都离不开因果的道理。而世间很多人都在造地狱之因而不自知，可怕啊!

地藏菩萨本愿经说:众生举心动念无非是罪。人都活在自己的贪嗔痴慢疑中，念念都是贪嗔痴慢疑，而且我执我慢重得很，顽固得很，众生刚强难化，对于这样的众生，不严厉责骂，还制服得了吗?此时方知老师金刚怒目才是真慈悲啊!人对于自己的过错是看不见的，别人看见了，

为了得罪你，谁也不愿意说。如此自己便被自己蒙蔽住，被自己骗住，当然，也就如此地沉沦下去。这世间难得有像南师这样的大智慧---能看出你的过错，而又慈悲、肯指出你的过错，像这样的人就在你身边，可你不懂得珍惜自己的福报，当他指正你的过错，你却不愿接纳。这是不是笨?这是不是罪过?这个罪若有形相的话，真可以充满三千大千世界。"

想当初，急欲亲近老师的时候，自念学识浅薄，没有资格当老师的学生。如今经过了十五年，则更深深地觉得没有资格当老师的学生。试问:对于老师的教诲不肯如教奉行，有资格作学生吗?对于老师的著作未加研读，有资格作学生吗?对于老师所开启的慧命没有善加把握而荒废岁月，有资格作学生吗?这些还只是最基本而已，其他如供养老师、服侍老师、取悦老师……等则更不用说了。在老师七十岁生日前，回忆往事，内心深处，唯有无尽的感恩和无尽的忏悔。

# 小兵习禅

作者:林中治

我的静坐，是为了习禅而采取的入手方法之一。禅是心地法门，虽然不拘于坐，但最初入手方法还是以静坐容易体验与相应，所以我的静坐是由心理著手。也就因此，我在静坐过程中，是先经由心理的转变，而后才引起生理的变化，而后身心互相影响，越转越深。

在未正式学禅以前，虽然也学静坐，那只是配合佛教修持上的一种姿态，不太注意静坐的交工及心理是否正确，因此生理上始终没有什么反应；心理上虽然有时也得有平静的感受，那都是把握的静相，一旦静相被转，心理亦随之而动，不能恒常把握住。

我之信仰佛教，是非常偶然的。

记得五十六年年底，无意中在中央日报上看到钱穆教授一篇文章，说到要复兴中华文化必须读十本书，其中第九本是《六祖坛经》。并说明所有佛经都是从印度梵文翻译的，多数是文言文，同时佛理深奥，没有人解释，是不容易懂的，惟有《六祖坛经》，是我们中国人自己写的一部佛经，文字是白话，只要有高中的程度就可以看懂，不必要把它当做宗教的书看，只当做是修身养性的书来研究，也会得到很多益处。看了这一篇文章以后，我立刻去买了一本。其中最感兴趣的就是说到人人都有佛性，同时这个佛性伟大到遍一切处，本来就恒久存在，不因时间与空间的影响而有所变动。当时我看得如醉如痴，回忆过去自己的一生，无论那一方面都成为梦幻泡影，把握不住，过去是这样，将来的一切当然也跳不出这个法则，何况最后还有一个不论贵富贫贱都无法逃避的——死亡的恐惧。现在这本书上说明人只要见到自己佛性就可以成佛，成佛就可以不生不灭，脱离了生老病死而跳出轮回，这种说法实在太美了。当下我在心理上就感觉得没有那么空虚，人生的价值原来有他最真实的一面。可是这个佛性要怎样才能见到呢？当时很茫然，想与信佛的亲友多接近，可能会得出结果，因此我就信了佛教。

家伯父伯母，信佛四十余年，自然是我第一个要亲近的对象。那里堂姐堂弟都在国外，伯父母听说我要信佛，感到很欢喜，就把堂弟住的刻意让给我住，同时教我怎样念经、念咒、念佛。每一天下班以后，我就到他家，从在床上念佛（只是方便坐）如此念了三个多月，心里平静许多。

但是什么是佛性？还是体验不到，同时一想念佛的人这么多，阿弥陀佛当然很忙，我已经念了三个多月，这个帐他是不是给我记上了，如

果把我漏了，那我不是白念了吗？因此我对于这样方便静坐念佛感到不满足。就对伯父说，念佛要靠阿弥陀佛才能有成就，我认为不适合于我的要求，我要自己能够做主，自己能够把握的。伯父说那你只好学禅宗，禅宗讲究的是直指人心，见性成佛。但是要有好老师来指导才不会出毛病。我就会伯父会不会禅宗，伯父说他自修是有一点会，但是不会教人。我说那你先教我禅坐，以后我再来学禅宗。伯父说禅坐不能乱学的，学的不好会走火入魔，出大问题，对治的方法，他可不懂。我听了，感到很失望，再问台湾有谁在教禅。他说，据他所知，台湾会说禅的人很多，会教禅的人还没有听说过，据说大学里有一位教授会教禅，但是不公开，要有关系的人介绍才能学到，我一想学禅这么困难，只好等有机会再讲。

伯父看我对静修没有兴趣，就介绍我参加一个寺院的念佛团。念佛团每个月有二次法会，法会中的功课大部分也是静坐念佛。因为静坐时要一直念佛，那个时候对念佛又不得要领，只注意念佛的声音与数字（或时间），对于心性上的体会还不去注意。每一次只要赶着把预定的功课做完了，就认为功德圆满，这一种团体方便静坐念佛，也没有给我什么大的体验。

其中在厦门街一个地方学的静坐，比较稍具形式也比较专心，除了教七支坐法（有些地方不对）外，更要注意的是在静坐中呼吸要练到深、长、细。后来才晓得这样是不对的。因为在静坐中呼吸的深、长、细甚至于停止，是静坐到某一程度后必然产生的现象，并不是靠意识练出来的。如果用意识练出来的，那也只能控制于一时，不能持之永恒。何况一上坐就练呼吸，根本违背了静坐时要心静的原则。还好后来因事好久没有去，不然生理上可能会坐出毛病。

在念佛团一年多的时间中，曾参加二次“佛七”；佛七的目的是在七天当中精进念佛，求得一心不乱。其中还是配合有静坐。因为连续七天，身心的确感受到特别的舒适与宁静，心里更充满着一股喜悦之情，看到一切人一切事都极为美好、善良。回到伯父家中，伯母笑嘻嘻的问我，在打七中有什么特殊的感应。我说那边有的人半夜听到佛堂有念佛的声音，其实里面没有人；也有人说看到一个人很高大，穿着灰黑黑的。那么矮矮小小的，白白黄黄的就不是罗汉了。其中道理当时想不通。伯父又问我看到什么，我说我什么也没有看到，只是感到脑子很清醒，眼睛特别明亮，耳朵更灵敏，心非常定，伯父感到很可惜的说，那时如果有一个有经验人来指点你，可能你日夜所要体认的佛性会有所帮助。

有一次在在导寺听经，与同修谈起如何学禅。其中有一位说，有一位南教授大家都称他老师，他会教禅，可是不公开，听说时常在北投一个私人家中讲华严经，还教人习禅静坐，每年也举行一次禅七，经过他

指导的人，如果是机缘成熟，就可以开悟，就可以得道。我听了心里真是既高兴又丧气，高兴的是台湾还有这么一个人物，只要有，就不怕没有机会学到；丧气的是自己那时是一个小兵，又没有学问，年纪又近不惑了，他又是一个教授，我怎样才能拉近他呢？后来北投讲经的地址总算花了很大力气问到了，但自己很自卑，不敢去请教。本来很想借用六祖见五祖的那几句话，等去见南老师的时候，他要是问我来干什么，我就装成气直理壮的说，来求成佛。如果他说小兵怎么可以成佛，那我就说教授与小兵在学问上虽然有分别，而佛性应该不会有两样，他看我俨然六祖口气，或许就让我学禅了。可是我还是没有勇气，所以千古以来也只能够有一位六祖。

有一天老乡吴先生跑来告诉我，南老师现在已公开在师大侨教馆讲经，讲的是老子与解深密经，叫我赶快去听。在讲课的那一段时间内，我许多问题都得到答案，但是还是没有机会学禅。

大约在五十八年夏秋之间，中央日报上有一则小广告，标题是“南怀瑾教授公开教禅学”，当时我欣喜莫名，认为这一下可要如愿以偿了，所以就赶紧去报名。

泰顺街孙老师家中，成立了一个小型的“习禅静坐”班，每星期三天，每天二小时，我是十个同学之一。由孙、夏二位老师初步指导，南教授只是不定期的来开示或解答问题。除了教我们七支坐法外，特别指示我们心理的功夫“看妄念”。从了一会，他问我们妄念从那里来，又跑到那里去。我当时的想法，是要把妄念抓住，抓住以后，再详细看清他的来龙去脉。那晓得不抓还好，越抓妄念越多，妄念越抓不住，这样经过了两星期多。有一天孙老师对我们说，今晚南老师要来开示。南老师是我学禅所要亲近的善知识，但苦于无亲近机会，现在他能亲来指导感到非常高兴。

我报告看妄念的来去，不但不能把心静下来，反而弄得心慌意乱。南老师说，妄念既称为妄，当然是虚妄不实，既不实在，怎么可以抓得住。有妄念的时候，你们心里晓得就好，不要去理他。这好比人在路上走，碰到一支狗，如果你去理他，他对你缠得更凶，如果不理他，各走各的，也就相安无事。后来我试了一下，是比较清静的多。但身体对于静坐的姿势不能适应，尤其是两条腿坐不到二十分钟就麻的不得了，我的腰本来就没有力，再加上有些驼背，真是异得根酸背痛腿麻。心理又紧张，天气又热，坐起来汗流浃背，苦不堪言。

这样坐了两个多月，都是在求静，等静的心理之下本枯坐。到后来才晓得心在有所求有所等之下是得不到静的。至十一月下旬因为要到高雄接受转业训练，因此静坐也就中断了。

那时静坐班中十位都是男同学，老师特别告诫我们不可犯手淫，适度遗精是不要紧，如果过分，他就教我们做鸟飞的运动（这种运动对治疗遗精特别有效，同时有强肾壮阳的功效，如果不是为修道而练，而是用在应付异性的本钱，对身体不但无益，反而有害，所以动作及其要领从略）。其中有一位同学，鼻子及脸上红中透表，老师说这是忍精的结果，就是在遗精的时候把精忍住没有遗完，这对身体也是有妨害的。

我因为没有结婚，很自然的也犯有手淫的毛病，好像在十七、八岁时就犯了。经老师开示以后，我就决心要戒，但是不容易办到。没有学静坐以前，大概在两星期左右要手淫一次，三十岁以后，才开始接触异性，手淫虽然减少，但没有完全避免。自从学静坐以后压住，但是这种方法很难受，所以往往功亏一篑，忍到某些程度又犯了。后来一有这种现象，就赶紧起来打坐，一打坐因为心理静下来，身体也放松了，不配合异性的联想，这种欲念也就慢慢的消失了。欲念既退，生理的现象自然消失。但是不究竟，因为睡了一会，欲念又起，生理又膨胀，心理又难受，又要起来打坐，一个晚上反复的要起来几次。后来由于静坐产生了功效，生理现象更强烈，心理欲念没有解除，生理心理互为因果，有一段时间，越静坐欲念越强，越强越用静坐消除，这种欲念在静坐中的确形成一个很大的困扰。后来总算把欲念升华，体会到“空”的特性以后，才算解脱了最困扰人的性欲问题。无形中手淫、遗精都绝迹了。至于解脱以后的心理状态以及静坐中至什么程度才能转化，转化以后身心的现象如何，都等下文写到此种境界的时候再提。

到高雄受训半年，这段时间，只是临睡前坐一、二十分钟。六、七十个同学住一个寝室空气是坏透了，环境也不行，根本无法静坐。好在习禅不拘于坐，所以没有间断。在训练期中，把静坐中看妄念的方法，引用到日常生活上去。也就是在做一件事的时候，就明明白白地做，这一种事过去了也就不管了。如此，心中只保持一个念头，所谓物来则应，过去不留。起先很不习惯，慢慢的也就专一也。尤其在休息、等人、等车、赶路的时候，眼睛虽然张着，对面前所有景物，心中只要明明白白，但不去分别，景象尽管有来去，自己只是一个闲人，不跟着动念头。所以心中很平静，整天虽然跟别人一样做事，但一切事似乎都跟我不相干。因为一切事停留不住，因停留不住就不去管他。不去管他并不是不做，只是在做时不另外产生一种心理情绪，使心理恒常保持空灵与平静。起先以为这样心情可能对功课有妨碍，事实上那一次训练，在学科上还得到第三名，可见习禅并不妨碍做事，有时候因为专心只做一件事，反而比过去做得更好。

五十九年五月底，训练班派我到台北公司实习。实习项目很多，其中在试验室试验修复的变压器最为劳苦。因我十几年来都是经办文书行政工作，一下子要搬运几百公斤甚至于一两千公斤的笨重东西，心理非

常害怕，恐怕负担不了。但又无法逃避，只好面对现实。头几天除了身体感到劳累外，再加上心理所产生的苦恼情绪，因此形成精神上重大的痛苦。后来把静坐习禅的方法，运用到工作上。就是做的时候心理明明白白地做，事情一过去心理就空闲着，不留恋，不追悔，所谓"物来则应，过去不留。"这样果然得到很大的功效。每天下班以后，除了身体感到疲倦外，心理上一片空灵，好像今天根本没有做什么事。

后来参加禅学班，在一次静坐习禅中我把这种心得报告老师，老师说用这种方法非常对，但并不就是"道"，还有加紧努力。下坐时还有我把这一种心得向大家说明，以便供大家参考。

回到台北马上打听过去静坐班的消息，据说早已结束。现在由南老师主持，成立了一个东西精华协会，正开始"禅学班"招生，我就赶去报名。禅学班除了每星期一、三、五的晚上各上课二小时外，由南老师指导，于每星期日上午"静坐习禅"。这是我在几年的学习静坐中，最正常，收效也最大的开始。

我在禅学班中静坐习禅所用的方法，以观心为主。静坐中，用心看妄念，但不去理他。有时候心跟着妄念想去，如果马上警觉，那就很好，所谓"不怕念起，只怕觉迟。"有时候心随妄念的内容想了很久都不觉得，这就是散乱。后来慢慢的跟妄念想去的时间少，知道有妄念的时候多。但停住或截断。

在禅学班里静坐时，老师总是要我们提出问题，大多数同学都提了，但也仅限于生理感受方面；不是说这里痛，就是说那里麻，或是说感到有气在动等等。只有少数同学报告了内心的体验，而我因为没有这种经验，听不懂他们的意思，过了许久，都没有提出报告。的确我这一段时间，没有什么好报告的，因为和大家一样，不是这里痛呀！麻呀！就是妄念纷纷起呀！人家都说过几百遍，同学都听烦了，想老师一定也不爱听的。有一次我被老师问急了，就冲口而出说，我坐了这么久，生理与心理的感受一直在变化不定中，我认为这都是"受"的感觉，根本就把握不住。把握不住的东西，当然不是我们的真心或本性。可是我又觉的很奇怪，每一次静坐晓得这些变化与感受的"晓得"却不是不变的。因为今天晓得有妄念，明天还是晓得有妄念，妄念每一天都不同，但是"晓得"的却没有不同呀！对生理感受的"晓得"也是一样。我报告过了，就问老师，这个"晓得"的是什么？老师没有给我正面答复，只说，你报告得很好，为什么始终不讲话呢？既然老师没有正面答复，我也只好再老老实实的用功了。

有一回禅学班上课时，老师问什么是"无念"。有人说死去的人就无念；有人说晕过去，或者打昏了头，要不就是吃安眠药，或许睡大觉，都可以达到"无念"。我说，我们面对一切事物，心里明明白白而不起分

别，当下就是“无念”。老师补充说，不起分别也不分别，才是真无念。一般人都认为无念是什么都不知道，那是错误的观念。自从老师对我们提出无念的启示后，我在静坐中偶而也体会到无念的境界，但因功夫不深，不能把握太久，但总算又有了进步。

禅学班经过六个月，于六十年元月份结束，紧张着是春节。班上有九位同学，要求老师打“禅七”。老师说你们经过半年的禅学教育，再加上每星期的静坐习禅，总算有了一点基础，能够利用春节这几天假日精进的进修是很好的。可是我没有那么多时间陪你们，同时场地也不理想，不能打禅七。但可以改为春节方便禅坐，请孙老师带领你们，如果我认为你们真的用功，我会抽空来指导。如此，我们九位同学就决定精进禅坐一星期。

头一天先由孙老师领着我们坐了两堂，第三堂南老师就来开示说，今天是头一天，你们心还是很散乱，现在起，你们就装做是“死人”。死人一切都不知道，你们只不过比死人多一个知觉，可是不要去想东西。总之，装成一个“活的死人”就对了。我觉得很奇怪，小的时候，碰到不满意的事情，就一切都不理的赖着，爸爸妈妈就骂我会装死。现在为着学佛学道，年纪都这么大了，老师还要我们装死，我想我别的不会，装死倒是从小就会了，那有什么难。

头两堂本来还是用观心方法，现在老师既然要我们装死人，我就连心也不观了。上坐的时候脑子就让他空空洞洞什么都不去管，下坐经行的时候，我眼睛半睁半闭的盯着前面人的后背，行走时，好像是由前面人的气力带着，自己毫无一点意识作用，只是被动而机械的跟着上坐下坐。

第二天老师又开示说，今天你们的心好像搓绳子一样有了一点头绪，大家好好的参参看“我是谁”。我当时觉得更奇怪，头一天叫我们装“死人”，什么都不要去想，今天又要我们去参“我是谁”。如果这个“谁”就是现在这个能吃、能动、能想的“我”的话，那太简单了，还要参什么。既然不是这个“我”，那一定要找另外一个“我”，既然是另外一个“我”，倒不如把话头倒过来，变为“谁”是“我”，好象更可以把握到什么。这样糊里糊涂想了一天，到晚上什么也没有参出来。

第三天，经过了装一天“死人”，又参了一天“我是谁”“谁是我”，弄得迷迷糊糊的。这个时候真是变成一个“活死人”，浑身没有一点力气，脑子里除了只有一个话头“谁是我”还挂着以外，什么都没有，只觉得“我”就是“话头”，“话头”就是“我”，像一个僵尸被吴小姐的马尾发牵引着向前面移动。走着走着，只觉得有一个黑影幌到中间去，接着一声雷鸣，有如山崩地裂，震得我脑子爆炸，两眼发黑。顿时“个体”从脑门开始往下向四周散去，身上一切的感受都往下卸脱，就好像脱去无始以

来心灵上的枷锁。只觉得一片寂灭，没有动静，没有边际，没有个体，没有一切相对现象，但不是死亡。寂灭之中充满非常柔和的五彩光色，虽然没有一切感受，但灵灵明明，是那么安祥，那么空阔，又那么充满。其实这个境界是无法用文字语言形容出来的。因为从来没有经验过，很快的就动一个念头，自己这是什么？这一问不得了，就觉得寂灭光明有了边际，周围像惊涛骇浪般的浪潮向中间拥来。说时迟那时快，一下子光明消失了，又回到现实的世界中，房子又出现了，所有同学都站着听老师讲话，房子外面依然下着雨，再一看自己还站着，而心里宁静极了，无乐也无悲。老师手上拿着一个木槌，桌上有一块圆形木板，刚才这一幕就是由它们所导演。（后来慢慢参究，才了解佛经所说的"三界唯心，万法唯识"。以及楞严经所说的"生因识有，灭从色除"的道理。）

上坐时我一直在想，刚才那个境界是不是摆脱了"心、意、识"的作用使得本性自然显现，亦就是佛经上所说的人人都有的佛性？那么，既然都有，我们因为迷上了所以不能证得，可是现在在明明已经证得，何以又把握不住呢？下坐又经行的时候，我一见老师拿到木槌，马上就很注意的等着再来那么一下。那晓得一整天他又打了好几次，结果那个境界都没有再出现。晚上小参的时候，很简要的把上午所发生的境界提出报告，老师只是轻描淡写地说，这好像一个整天想见到"龙"的人，等有一天真龙出现了，他抓不住又给跑了。我听了非常丧气，花了几年功夫，一旦要求的出现了把握不住，可见自己根性太印，福德太浅，不然的话，应该有所悟才对。后来继续用功，总算在气机发动而影响心理的变化中，类似境界连续又出现了七、八次之多。其实这个境界也只变其相，不变其性，这也是后来才了解的。经过情形，留待下文生理上起变化的过程中再详细说明。

第四天，还是下着雨。老师今天的提示是要我们参"动静之间"。同时强调要在"之间"体会，并且拿六祖告诉惠明的"不思善，不思恶，正与么时，那个是明上座本来面目。"的话来说明六祖当时的意思，就是要惠明在"不思状况不思恶之间"，去体认有一个自己的本来面目。一般人认为不思善不思恶就是本来面目，那就大错特错了。

这一天无论上坐下坐，经行休息，我都在体认动静之间的道理。起先是用耳朵去听声音的动静，也就是声音的生灭，我发现动与静或生与灭这两个相对的现象变换交替之际，找不出第三种现象。不说没有第三种现象，而且动静交换之际，连交换的痕迹也体会不出来。晚上小参时，我以一种受骗的心情说，体会动静之间根本没有什么道理。老师只看我一眼也不加理会。我拖着学生的心情回到永和家中，洗澡后，就上床睡觉。睡了一会儿醒来，一看闹钟才两点多，心里还挂着"动静之间"的话头，心有不甘的再在床上坐着。耳朵听着屋顶的雨声，心里念着

动静之间的话头，不知坐了多久，话头也不知在什么时候放下自己也不觉得是在打坐，就好像自己化在虚空中，与风雨融合为一，分不出什么是“我”，什么是风雨。但风雨与“我”又截然不是一个，风雨有生灭，而整合在风雨中的“我”不受重来影响而有来去。就在这一刹那，把握到生命的永恒，心灵中跳跃起一个火花，大惊大喜的说，就是“这个”就是“这个”，这一下可跑不了。一看自己，还在床上打坐，并不是在风雨中。这时心中充满无比的喜悦与轻松，心中一切的疑虑与问题一扫而空，认为人生一切问题都得到圆满的解决，再不会有缺憾与挂碍。享受了一下，慢慢地下床穿拖鞋，“这个”还在，慢慢走到厕所解小便，“这个”还是在，这一下可放心了。回到床上，以一种无比解脱的心情又睡着了。

不知是过去太在心理上用功夫，所以生理不易起变化呢？或是生理有了变化而没有注意到。总之，今天由于心情轻松，就觉得在坐中呼吸特别顺畅，好像不要特意去呼吸，气息自然很轻很长的深达于小腹，后来甚至于觉得不是自己在呼吸，鼻孔在小腹之间，好像通称为丹田的地方，好像有气在里面发动，慢慢的呼吸配合气机通过丹田深入海底，出气的时候整个生殖器官阴茎和睾丸都被气带动着往上提。换一句话说，这些器官都跟着呼吸在上下拉动，这一种现象后来几个月偶而还会发生。有一回甚至于在静坐中阳举，举得非常充沛，当时心里觉得非常奇怪，自问没有动过两性的欲念，心也很平静，怎么会产生这种现象。后来才由于这种纯生理反应，而联想到两性的关系。这一想，整个心都乱起来，慢慢地放松后，才又归于平静。当时，总以为这是由于不纯洁的心理引起，所以也不好意思提出报告。

那知过了一年多，在“人文世界”第八期，老师的《静坐修道与长生不老》这篇文章中，提到这种现象是静坐中微型机充沛时一定有的现象。不然的话，修道修成一点微型机都没有，变成一潭死水，那还能叫“道”！但好多人坐到这种程度，往往在这种现象中，引带了男女性欲的意识，忍耐不住而找异性解决掉，以致把好现象弄成坏结果，功亏一篑，又要重新用功，才能促发生机功能。我看了才知道当时是好现象，还好有自咎之心，才忍耐过去而没有做出糊涂之事。也由此可以证明在静坐中如果没有明师的指导，由于观念的错误，可能就造成不良的后果，值得警惕。

晚上小参，轮到我报告的时候，除了把昨晚的境界说明外，就归结的说，“能参”就是“所参”，“能所”不立，即“如如”不动。老师反问说，你信得过吗？我很平静的点点头，老师淡淡的说，那好吧。

第六天，老师一上来就引用我昨晚心得报告的话说，就像某某所说的“能所不立”即“如如”，这么明白的事情，大家就是不懂，还说佛法不灵，这件事如果大家都明白了，不是就有了安身立命之处。

经行过了又上坐，不知怎么动了一个妄念，认为老师这样辛辛苦苦的指导我们，现在我总算把“这个”事弄明白了，但是自己既没有学问，又没有地位，更没有金钱，能起什么作用？如果明白的是另外一个人，不是更有用吗？就这样不知不觉悲从中来，痛哭流涕。老师晓得我在哭，就把我喊去。我见了老师，情不自禁，跪拜在地，给他老人家顶礼三拜，说，父母给我“生命”，老师给我“慧命”，生命有尽，慧命无穷。但是如果换了别人，可能不负老师的苦心，而我能够做什么呢？老师一听，说道，这个问题好解决。就把我带到课堂，在经行的时候对大家说，只怕你们不成佛，成了佛还怕没有众生度？同时今天已经第六天了，明天只有一个上午用功，下午开过讨论会，大家就要回去了；回去以后，每个人站在自己的工作岗位上，规规矩矩做人，老老实实地修行，道业总有成功的一天。

第七天，也是最后一天，我们都有依依难舍之情，在闲谈中我问老师，今后亲近老师的机会可能太少了，如果在静坐中有了问题的话，该怎么办？老师说，如果是重大的，就来找我。总之，有什么现象，一概不理就是。这一句临别开示，对我以后的静坐帮助很大。

离开以后，就没有再到会里，只要有时间就静坐，但是“理”与“事”不是不能打成一片。楞严经上就曾说过：“理则顿悟，事非顿除”，所以只好按照老师的开示老老实实地修行。

春节方便禅坐以后，过一个多月，突然接到李小姐给我的一张明信片，说是会里有些工作需人帮忙。我就这样被李小姐花五毛钱的代价买到会里。但心中还是感激她出了这个主意使我有机会天天亲近老师，才能一天一天的登堂入室，说起来她还是我道业上的恩人呢！修道讲究的是“财、地、法、侣”，真是缺一不可。

有一天我和李小姐随老师去某大学上课，在计程车上，老师问我最近“见地”如何，我说想把那明白的念头去掉。老师就交待李小姐说，等一下回去请提醒他，有话要和我说，下课后回到青田街，我到老师书房，老师写了四句偈：“恰恰用心时，恰恰无心用，无心恰恰用，常用恰恰无”，教我自己去体会。后来我在日常行、住、坐、卧生活中，体会此用心的道理，才真正悟出佛学上所说的“真空”与“妙有”的实义。

大概是由于心理的转变，而影响了生理的变化。有一天在静坐中，背脊骨一下子自然的挺直。我以往静坐，因为腰部无力，又有点驼背，所以喜欢往前弯一点比较舒服，等弯着有一点累了，再慢慢的挺直。而这一次不同，是不用力而自然的挺直，因为不是用力，所以感到非常舒服。大概过了十几分钟，就好像有气往外洩，腰与背又慢慢的往前弯，后来这种现象经常发生。

我平时打坐的时间在睡前、午夜，或天亮前。睡前这一堂坐得不好，因为经过一天工作的劳累，再加上过去有早睡的习惯，所以睡前这一堂都是坐不好久就有昏沉的感觉。但在坐到昏沉的时候，因为睡意很浓了，所以一上床也就很快的睡着了。半夜无论什么时候醒来，解了小便就开始静坐，这一堂因为经过一段睡眠，身体和精神的疲劳都恢复了，因此坐得特别清醒而有效果。有一天半夜中正静坐着，先是背部自然挺直，慢慢的肩膀以下，腰部以上这一段“空”去了，一个人变成三段，肩膀以上有一个头悬空着在思想，腰部以下觉得有一支腿在盘坐，唯独中间这一段一点感受也没有。

大概又过了一个多月，睡后半夜静坐中，起先腰是弯着，突然间在尾闾的地方有一点气在发动，接着就好像一颗珠子顺着背脊骨往上滑动，滑过的地方自然挺直而有舒服感，好像到肩膀上后颈处稍微停了一下就消失了。这种现象在不同的时间中发生了好几次，都是到后颈就停止了。终于有一次到达后颈处没有停止，继续顺后脑往上滑，滑到头顶中间，好像与什么机关碰角了一下，就从头顶慢慢的现出红白色的光明，接着就失去了身体的感受与周围的音响，春节静坐的那个一片寂灭的光明的境界又呈现出来。形体的我消失了，在光明中充满着灵知之我，与虚空融合为一，虚空即我，我即虚空。无边际，无对立。或许是有了经验同时不被象所迷，或许是稍微有了一点定力，这个境界定了一下，不久心里头就暗笑着说，你这个境界，头一回无意中靠老师的一响板打出现了，消失以后，无论用尽什么方法都没有办法重现，现在由于气机的发动很自然的又使你出现了。（由此可见在修中身心并重，心理转变能影响生理变化，生理变化亦可使心理转变。）这个念头很快的一动，境界也就跟着慢慢的消失，恢复到有形体的感受，但这一回并不怎样舍不得。后来在二个多月之中，连续的出现了七、八次，出现的时间一回比一回长，同时最后一、二次并没有感到有气机动，只是身体感到一阵舒服，脑子非常宁静的时候，也就出现了。这个境界里面的滋味与感受，不是我们平时靠一切现象或条件所产生的滋味与感受所能比拟的。是超越一切现象，排除一切妄念，本性自然的呈现与流露。所以这个境界凭思惟、知识、推理都无法达到。这是老实话，也是诚恳话，只要切实的在静坐中下工夫，所谓功到自然成，你不请，他也会来的。

有一次半夜醒来，心里宁静极了，身体也很舒坦，手一摸显然阳在举着，但是一点男女的欲念都没有，同时这种生理现象，并没有像过去般给心理带来一种要发泄要解决的焦急难受的情绪状态，一旦由于这对象或条件得到放松、解决，就把这一刹那的轻松称为享受。轻松过后，再想尽办法使他紧张、焦急、难受，而后再求发泄、放松、解决。这样感官在紧张与轻松互换中的心理变化，就是一般人所认为的人生意义与快乐。如果在静坐中能够把欲念升华，恢复到本性清明自在的一面，恒常的处在极乐的状态之中，这一种快乐与享受，比两性在得到轻松的一

刹快感不知要超过多少倍，只要有这种境界的人，我想都会体会得到。

加快过去未学静坐以前，半夜醒来，举阳的现象并不是天天有，但静坐到上面所讲的程度时，也就是最近几个月之中，几乎醒来阳都在举，因为不是在醒后再举，可见是睡中就已经举着。静坐到这个阶段，微型机是充沛到极点，如果不懂得持盈保泰，我想可能会功亏一篑，很难再进步。自从这个时候起，欲念的确不容易动，不是用意识压制，是自然的转化。

附带说明两件事情，过去以及静坐初期，有梦必遗。但最近有两次在梦中与异性接触，结果醒后发现没有遗精。还有一次在梦中自己告诉自己，这些境象（指一般梦境）都是假的，不要理他，好像在静坐中尽管周围还有动静，但我的心不受其影响相类似。这种境界可能就如禅师所指的梦中也能够做主的意义一样。（按老师指示：梦中还有男女交感的习气，修持工夫还是不到家。）

我从小就喜欢喝酒，学静坐后，独处时固然尽量避免，但是应酬或朋友相聚，不免又想喝两杯。喝酒的确会牵动欲念，所谓酒能乱性。但是后来慢慢的在喝酒中把心定住，最近试了几次，好像对欲念根本没有影响，后来就是不去定心，欲念也自然不起。由此证明，心的力量比什么都大，心的确可以转物。但是如果有人问：你说心的力量比什么都大，那么你就可以用你的心不去喝酒，何必等喝了酒，再用心去转欲念？我可认为我的欲念如果不怕异性而怕酒，还谈什么自己做主？以后有适当的机会，我甚至还想，试试坐怀不乱的工夫呢！当然也可能只是说着好玩罢了。

前面所说的生机充沛而没有没有欲念，我想还有一个道理，可能就是老师在《易经道家与中医医理》课中所提到的“精满不思淫”或且是“炼精化气，炼气化神，炼神化虚”的原理有关系。

上面所讲的气机从尾闾往上通到脑顶门，大概就是一般所说的打通督脉。下面接着要讲的是从脑顶门经面部往下通的情形。

前面（指人体）气机通过的现象，什么时间通到那里，不太记得了。但这个现象自六十年年底一直到现在都还没有完全通过。因此下面只凭记忆所及，照着通过的过程加上叙述，不说明当时的时间。

直行是在静坐中觉得头顶上有个铁臼往头上盖，感觉上好像有几千斤重。越来越重，越盖越紧，后来就是站着或是靠着，都有这样感受。但不在静坐时没有那么严重。后来头顶上松开了，感受上不是一个铁臼，好像是一个铁圈圈住额头。再慢慢的铁圈只剩前一半，后脑没有感觉，只前额胀得难受。然后顺着眼睛、鼻子、两腮、牙齿、至下颚停

止。这个时候最难受的就是牙齿，上下牙根都浮肿起来，尤其是缺牙以及蛀牙，吃东西时感到特别酸痛。硬的东西不能咬嚼，只能吃一点豆腐或鱼，几个月以后，牙根才不浮肿。老师教我把坏牙医好，以后就不会再痛。其中有一颗虽然补上牙帽，但是一直不能咬东西，一咬就痛，经医生检查，认为是牙肿得太厉害，要忍耐半年以上才不痛。果然又经过好几个月才完全好了。这时气机充满整个面门，有往下拉而绷紧的感受，连续几个月都下不去，一上坐或是静静站着，气机就冲上来，冲的时候又用又有一点痛，主要的还是胀得太难受了。赶紧报告老师，老师就教我吐纳法。这个方法练了好久，有一次在静坐中，觉得有一股气从胸腔往喉咙上呛，就像有几十根筷子插在脖子似的难过。但是我心定得很，忍住难受不理他。第二天问老师，老师说你怎么会感觉这个气是往上走，应该是上面气往下走才对；这个气一下来就好了，今后脑子更要清静，记住也会自然停止。后来重新体验，确实是气往下走。

－－－－摘录自《习禅散记》一书

# 学问从哪里来--南怀瑾先生访谈录

冯哲整理2001/1/19

经南怀瑾先生审阅、修改、签字

国学大师南怀瑾先生，1917年生于浙江温州乐清。他的《论语别裁》、《原本大学微言》《老子他说》、《孟子旁通》、《易经系传别讲》等三十几部著作，几十年来在海内外长销不衰，对弘扬中国传统文化做出了卓越贡献，其人生颇富传奇。近年来不但在大陆清华大学、北京大学、人民大学等各大学府广设奖学金，又以“共产主义的理想，社会主义的福利，资本主义的经营，中华文化的精神”为理念，首倡投资兴建金温铁路，并积极参与其他国内建设工作，而最为他所关注和倾心投入的，则是儿童东西方文化导读活动。百年树人，中国文化如何振兴于21世纪，最大的希望莫过于儿童教育了。那么，南先生自己成才的经历能给人们一些什么启示？他对于教书育人、成才之道有何看法呢？

一个人为什么要读书？

从中国的传统文化来说，这是一个重要的老问题。一个人为什么要读书？传统中最正确的答案，便是“读书明理”四个字。明理，是先要明白做人的道理。人本来生来就是人，个个自然会做人，那里还要有什么另外一种做人的道理呢？不错，人本来就是人，原始人也和世界上一切“灵长”的生物差不多。但人类的老祖宗，尤其是我们中华民族的老祖先，早在五千年前，就开始建立了一套文化，教育我们后代子孙怎样才能懂得“人伦”的基本道理，然后才扩充到怎样去为“生活”，怎样好好地“生存”在这个世界上，完全不同于一切“灵长”生物一样的原始状态。当然，其中还包含了“科学”的、“哲学”的、“宗教”的、“艺术”的等等文明。

中国人素来的教育目的是什么？

如果要问中华民族——中国人素来的教育目的是什么？让我们再重复一句：是为了“做人”，而不是为了“生活”。因为“生活”的意义，是人要“生存”在这个世界上，怎样设法来维持自己的生命，同时，使人人都有更好的“生活”，过得很舒适快乐的一生。这都是在“读书明理”以后，因为“智慧”、“智识”的开发了，就容易懂得了“谋生”的“技术”，和各种有利“谋生”的“智识”，也都属于“读书明理”。明白了“人伦”之道以后，那是当然、必然的事。

现代人教育的基本目的是什么？

很可惜，现代人所认识文化教育的基本目的，只是为了“谋生”。我们要孩子们去学习，读书受教育，就是为了孩子们将来的前途，有好的职业、有高的待遇（差饷），或是能够赚很多的钱，过得很好的“生活”。甚之，有的人，还把自己一生的失意，或一生做不到的事，都寄托希望在孩子们身上，拼命迫他去上学读书。完全不考虑孩子们的“性向”个性的所好和兴趣，也不了解孩子们的脑力和健康，一味的迫孩子们读书学习，不知道“爱之反而害之”，因此，妨害了孩子一生的后果。尤其是现代化的学校和课外补习等的教育方法，简直是“竭泽而渔”的办法，使一般还未成年童子们的脑力健康，受到过分负荷的伤害，最为严重。

传统的教育方法有哪些特点？

其实，一般的人们，太过年青现代化了，根本不知道过去传统的教育方法，是有多么的轻松愉快，使儿童们在歌唱舞蹈的气氛中，达到文化教育的水平。古人所说“弦歌不绝”，就是这种境界。尤其是所采用的古书，都是浓缩了“人文科学”和“自然科学”等多方面“智识”的结晶，所以后世的人，就很尊敬它叫做“经典”。而且所谓这些“经典”的古书，它本身的文字，便是“文学”的“艺术”，一定可以朗朗上口，便是很有韵律的歌唱。无论古文和现代的白话文，这个道理都是一样的。因此古人把最难记的“算术”，和其他“天文”、“地理”、“物理”等学识，都编成“歌诀”来唱，声声“朗诵”。那便是最高明的方法，使儿童不用绞尽脑汁去背记，自然而然地进入记忆，一生到老也不容易忘掉。而且犹如现在的电脑一样，意识一动，就在嘴上背诵出来了。只要有内行的好老师，懂得这种不是“注入”式的教育法，就可很自然地达到“启发式”的“注入”效果了。

您为什么有这么好的学问？

我是从幼少开始，亲身经历新旧各种读书的教育法，现在已经活到八十年了。从十二岁起，一边做学生，一边代老师上课。以后又经历过文的、武的、在世的、出世的、中国的、洋式的各种教育方法，都做过学生，也都当过老师，一直看到现在，深深感觉到现代的学校教育法，以及家长们对儿女的教育要求，都有很大的偏差，应当“反求诸己”，不可再来自误误人了。

我在童年正式读家塾（就是请先生到家里来家教），开始就是先读《大学》，要认真背诵《大学》。

我们这一代，就时代背景而言，是生活在夹缝中，是新、旧、中、外，交接巨变中的人生，我的幼年在私塾中度过，当时读四书五经也非常反感，因为以前老师对学生的质疑，只说“将来你会懂”，这个“将

来”不知要“将”到几时。所以后来“五四运动”，闹新学派风潮的时候，对中外思想，尤其在这个时代的演变，看到了这么许多，自己要找症结了。

常有人问我，为什么能有这么好的学问，我都实实在在告诉人家，这都是我十三岁以前熟背这些古书的效果。

学问从哪里来呢？

学问不是文字，也不是知识，学问是从人生经验上来，作人做事上去体会的。这个修养不只是在书本上念，随时随地的生活都是我们的书本，都是我们的教育。所以孔子在下面说“观过而知仁”，我们看见人家犯了这个错误，自己便反省，我不要犯这个错误，这就是“学问”，“学问”就是这个道理，所以他这个研究方法，随时随地要有思想，随时随地要见习，随时随地要有体验，随时随地要能够反省，就是学问。开始做反省时也不容易，但慢慢有了进步，自有会心的兴趣，就会“不亦说乎”而高兴了。——“说”，不是哈哈大笑。悦者，会心的微笑，有得于心。

您本人致力于推广儿童经典导读，您怎么评价大陆、港台等地的推广活动？

文化教育，是国家民族全民的大问题，我没有资格，也没有能力可以补救。但很高兴看到了香港陈鸿远先生和台湾的王财贵先生、陈履安先生，以及大陆的徐永光先生等，能够领先尝试传统文化的教育法，为后一代的民族幼苗，培养文化的读书种子，使他们懂得“人伦之道”的“做人”道理，懂得“生存”之道的“生活”艺术，懂得人生进入“文学”化的境界，这让我倦眼顿开，深感欣慰。

南无观世音菩萨！

# 我的学佛心路历程

叶曼

〖入卢山不识卢山真面目〗

我学佛是因为好奇心的驱使。小时候虽然父母都是很虔诚的佛教徒，但是我却对佛教非常反感。父亲研究唯识，他常常带我去听韩德清居士讲的成唯识论，当时简直不知到他们在说些甚么，所以觉得这只是士大夫阶级的另外一种消遣品。

母亲认识的字不多，她受了菩萨戒，要我教她诵经，第一部经是《佛说阿弥陀经》。记得当时是一面教母亲念，心里就一面起反感，以为《阿弥陀经》只是和哄小孩一样。后来又教母亲诵大悲咒，因为这个缘故，所以到最后我都会背这一经一咒了，也因此而使我对佛教更起反撼。

八岁那一年我开始吃素，但吃的不是佛家素，那是因为我曾经看过羊被宰杀的情形，那只羊要被杀前，跪在涮羊肉店门外哭，目睹那种情景之后，那顿饭我就吃不下了，从此下决心不再吃有生命的东西。那时我还是成长时期，需要足够的营养，而我在外面都是以一碗素汤面打发，家人因而很著急。不过他们想，这可能是小孩子说著玩的，也许过段时候就会忘了。可是我就这样吃了十四年的素食，一直到抗战开始，离家出外为止。

我从小就心里有许多问题，对于周遭事物存在的原因和人生的来处与去向，常常产生疑问。这些问号跟著我度过了中学、大学，再从抗战、就业到结婚，生子，在外漂泊了几十年。在这中间，我经历了国家最乱，最艰苦的时期，从军阀割据，到日寇入侵。在那个时候的青年学生，目睹国家处境的困难，几乎都有同样的共识，就是每个人心里想的，都是如何才能使国家强盛，以免于列强继续侵略，因此不可能想到一些超现实的问题上。

我念的是北京大学，以往的北大，曾经也是思想非常自由的一所学校，在那样的学习环境里薰习久了以后，自然会受它的影响。我的思想也就因而跟著转变，对一成不变的观念不予认同，并且强烈地感受到自己肩负著历史的责任。当时因为看著国人的生活条件极差，心中就起一个念头，要把国家社会的经济情形改善，民富则国强，因此我就选了经济系。平静生活开始寻找卢山真面回想到台湾的这一段时间，是我这一生中过得最平静的日子。而我现在心里所想的又是甚么呢？从民富国强，慢慢地又开始注意到超自然的精神上的问题。为了寻找这些答案

「于是我踏进了哲学的领域，开始试著用逻辑的方式，藉著归纳法和演绎法，推论人生是甚么、人应该怎么活的问题。但是这些理论不但不能给我一个圆满的答覆，反而扰乱了我的思想。那些理论只告诉我们，人是非常无知的。我承认我的无知，但是这些哲学理论并没有对我的无知提供任何的意见，反而把我的无知搅和得更乱。

再说，这些哲学家们，每个人都有他的一套说法，而且同一个哲学家，又可能会随著年岁的增长、见识的增加，修正他原先的说法，在众说纷云的情形下，究竟该相信那一派、追随那一个哲学家呢？在哲学上感到乏味之后，自然地回归到东方思想。东方的思想在生死的问题上，有较具体的说明。《论语》记载著一段，孔子站在桥上，看著流水不停地流著，便说，「逝者加斯夫，不舍昼夜。」意味著生命就跟水一样，日夜不停地流著。年轻的时候还感觉不到时间消逝的快速；到了步入中、老年之后，想起孔子的这句话，就有很深的感受。岁月岂只是「不舍昼夜」？简直是不舍分、不舍秒。我们一分一秒地老去，也就是一分一秒地走向死亡。虽然已有这方面的认识，可是关于生命的来处和去向的问趣还是没有解决。

孔子是不谈生死问题的。既然这些都不能为我解决问题，我又转向研究道家。道家好像说出了一点点东西来，有一句话说，「生者寄也，死者归也。」活著只是借住在这世界上而已，死后就回去了。这已经是有稍微进一步的答覆了。不过为甚么要寄？又要回到那里呢？慢慢地又从东方哲学，靠近宗教范围了。

当时我的朋友几乎都是基督教徒，偶尔我跟他们提起这些问趣，他们很自然地都会邀我去教堂，我也跟著上礼拜堂。可是到了那里，我越听，迷惑越多。他们教我只要相信，信者得救，不要有这么多问题。可是我做不到，必定要在疑问解释清楚之后，我才能够相信，我一定要知道人是怎么来的。他们说，这问题在《圣经》里说得很清楚，可是我读了《圣经》之后，问题更多。上帝为甚么要创造蛇和智慧树？我可以答覆的是，蛇是用来测验夏娃的，而夏娃是用来测验亚当的。既然是这样，上帝知不知道亚当一定会受夏娃的引诱，而夏娃也会受蛇的引诱？如果上帝不知道，那么他就不是全知；如果他不能阻止事情的发生，那么他就不是全能。如果他是，那么他还会把危险的东西蛇和智慧果放在园子里？智慧难到是这么可怕吗？上帝禁止他们吃智慧果，是不是因为他们吃了之后，就会像上帝一样的聪明，所以他就发脾气？如果是这样的话，那上帝就太小器了。他们只因不听上帝这一个戒，吃了智慧果后而被驱逐出伊甸园，那现在的人类所造的罪恶不知比吃智慧果的罪恶大得多多了，死了以后怎能回到上帝的怀抱？再说那些都是魔鬼的引诱，请问魔鬼是不是上帝创造的？

〖从南老师寻真理〗

得不到满意的答覆，最后我又离开了这个宗教圈。我有几位北大的同学，常常聚在一起谈些人生的问题，共中一位当时正在师大教书的朋友，也知道我有这些疑问需要解答，于是带我去认识南怀谨老师。

当时很冒失的去找南老师，我说我想知道生从何处来，死往何处去。南老师说这也是许多人共有的问题，它的答案就在佛法里。当时南老师正在讲《楞严经》，顺著这个机会，我也开始在他那边上课。可是南老师已经上了一半，我连佛、菩萨是甚么也不知道，还有菩提、波罗蜜等，这些名词我都不知道，一下就要跳进《楞严经》，因此就赶紧恶补，把这些名词弄清楚。

听南老师上课的人数不多，可是多是老参，底子很好。我听了《楞严经》的课之后心中的满足和喜悦，其是无法用言语来形容。因此在听了半卷之后，要求南老师重新再讲，于是他又重新讲一遍，其他人也陪著我再听一遍。

《楞严经》上有世尊询问阿难学佛的原因，阿难回答说，是因为看见世尊的八十相好，心中生欢喜，所以出家。世尊再问阿难心在何处，就「七处徵心」，再问见在何处，又引出八还辩见。后面还有叙述二十五位菩萨提出的二十五种修行法门，这些都是达到明心见性的方法。经上又很清楚地说明，在修行的过程中，我们身上的每一蕴都要经过十种阴魔境界的考验。这种境地，现在的生理学和心理学，都无法达到它的标准，因此我捧著《楞严经》如获至宝。

几年来我一遍又一遍地研究，但总觉得经是经，我是我。后来我再从头开始学习，从四谛、十二因缘、唯识里找资料。这时候我才发觉，过去自己把唯识误认为士大夫阶级的消遣品，竟不知道这里有这么好的东西。虽然如此，我还是觉得经与我之间，依然是两回事经是经，我是我那一段时间，我正在国外，有一次听到南老师将在农历春节打禅七的消息，就在农历除夕那天晚上，不顾即将临盆女儿和驻菲律宾领事馆先生的期盼，离开家人，专程搭飞机回台北打禅七。

〖初试禅七滋味〗

大年初二上山，我用最坚决、最热诚的态度，为的是要决定以后继续学佛，还是不学。虽然这里有这么好的东西，但它牵制我太多了，我仍须要做个决断。在禅七的前四、五天当中，我把身心都投进去了，只想知道自己从小到大，一直到以后的问题该怎么解决。当时我的脾气很坏，简直要把自己逼疯了。天天打坐，闷著头苦想，可是都好像敲不中心里所想要的东西。到了第五天，朋友们看了我的情形都很著急，南老师也在做晚课的时候，把我叫到一边，他说：「五天下来，还有两天就要结束，你究竟要甚么东西呀!」

我说：「还是那老问题。」「你这样闹下去是找不到答案的。」「那要怎么办呢？」「万念放下。」于是我就试著把万念放下，就在忽然之间我感觉到所有的狂心、乱心全部静止了，这时的感受非常舒服。《楞严经》有句话「狂心顿歇，歇即菩提。」我不敢说自己得度了，但是那种受用真是不能想像。次日打坐的时候，完全不起妄念，一天下来，精神非常好，不觉得饿，也不疲困。到了晚上，起了很大的生理变化，这时以往解决不了的问题，都不是问题了。

〖我心如明月，寒潭清皎洁，无物可比拟，教我如何说。〗

从那天以后我一直保持著那种清净的心，自己很也满意，因为无论如何都不会起嗔心，至于贪念就更少了，当时还以为这种境界就是佛法的究竟。这样过了三年之后，回来台北，又遇上了南老师打七。心想我已经很好了，应该可以去打七了，另外我还邀了三个外国人一起参加，准备充当他们的翻译。不料，事不从人愿，我没有做好翻译的工作。因为禅七期间，每一个动作、南老师的开示，都是紧密相连，几乎不容我稍停片刻来给他们做翻译。那三个外国人都围著我，等著我帮他们沟通。在一次跑香的时候，南老师说，「寒山子有一首偈子「我心如明月，寒潭清皎洁，无物可比拟，教我如何说。」这时后我心里很得意，因为这正是我现在心灵的写照。然而南老师却突然喝一声「错了！」我也随声楞在一边纳闷「难到我这几年都错了吗？」南老师继续说：「太冷了，应该是『我心如灯笼，点火内外红；有物可比拟，明朝日出东。』」原来我在这三年中都是错的，应该是点火使内外红，而不只是寒潭清皎洁。

经过这一个大翻身，生理上又起了大的变化。至于情况如何，我不方便说，以免有人困冀望这些而走错路。其实这只是要告诉我一件事情，佛说心物不二，心物一元，一切唯心造。经过这两个大的转变，我不会再退转了。过去曾因抗战而中断素食，尤其是在国外那一段期间，吃素的条件更差。这时我决定吃素学佛了，不管环境加何困难，绝不杀生，并且守五戒，因为，「知止而后有定」，有戒才能定，定才能生慧。

〖从道家讲创世纪〗

后来我在辅仁大学哲学系开课，其中有一次他们邀我讲「创世纪」，记得那天坐在头一排的都是神父，我用道家和「唯识」的观点来诠释「创世纪」。大意是，在太极里生两仪，两仪就是亚当和夏娃，只要一念起，就有太极，两仪的生起就是分别心的开始，进而感生业缘。依佛法来说，上帝一念无明起，即开始创造世界，天地这个无明缘行，行缘识，他就把泥土捏成亚当，又另外造夏娃。这分别心一起。识缘名色，名色缘六入，六入缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有，有缘

生，生缘老死。这个智慧果代表分别心。我不曾提过佛字，但是说的全是佛法，我很高兴，以往是从「创世纪」进入宗教圈的，这时竟以「唯识」来讲「创世纪」。

〖人身难得，佛法难闻;把握当下，精进行持。〗

我从好奇心出发，正好碰到了强调「大疑大悟、小疑小误、不疑不悟」的禅宗，藉著参话头的方法，面对自己的问题去找答案。佛教与其他宗教不同的地方，就是佛法不承认有「主宰」，佛教认为没有任何一人可以主宰我们的生死、祸福及赏罚。我们必须对自己所造的一切善恶业负责，因此没有主宰，也不是自然。

过去我在年轻的时后，常常把时间浪费在胡思乱想里，当时根本就不听佛法，甚至于看不起《阿弥陀经》。现在我却修净土，那是因为我已经知道「一切唯心造」。所谓：「理可顿悟，事须渐修。」如果我们不把旧习除掉，这一世不能成佛，下一世将会如何，就不得而知了。释尊曾以「爪上土」来比喻人身难得，以「大地土」来说明众生轮回恶趣数量之众，既然知道人生难得，就应该把握这机会好好用功。

修行不光是盘腿打坐，或是在佛像前磕几个头、念几声佛号。释尊当初在菩提树下证悟时，说众生皆有佛性，只因妄想执著不能证得。因此只要灭除妄想执著，就能证得佛性。可是要灭除妄想执著，却不是件容易的事，而且完全看自己下的功夫。世尊在世时就连他自己的儿子和弟弟都不能因世尊而得道，更何况是我们呢？个人的生死，只有靠自己去解决，别人完全用不上力。

修行就是修正我们日常的行为，不要以为佛就只是这尊佛像。这尊佛像就和国旗的意义一样，代表觉。学佛就是学习佛陀觉悟，这里没有福报，千万不要以为学佛就可以发财、婚姻美满或得到其他种种的好处。佛陀是真语者，实语者，如语者，不诳语者，不异语者。他在二千五百多年前给我们说的这些法，为的就是让我们也能到达他所到的境地。并不是我们一天给他磕几个头就算尽心了，而是要依佛陀的教示，见到他所见到的。所以说佛以一大因缘出世，那便是开示悟入佛的知见。我们既然有幸接触这殊胜的妙法，加果不勤加用功，则不但对不起佛陀的苦心，更对不起自己。

作者小档案

叶曼居士，本名刘世纶，原籍湖南，1916年生，北京大学毕业，随夫婿田宝岱辗转于美、菲、沙乌地阿拉伯等外交官生涯数十年。曾于辅仁大学担任副教授，主编过妇女杂志，以叶曼信箱为读者所称颂。中年学佛后曾亲近南怀谨、陈健民等大德，屡有所得，近受黄念祖居士鼓

励，致力弘法利生工作，1996年于洛杉矶创立文贤书院，以宏扬圣教，中国伦理思想及融合中西文化为目标。叶曼老师长期在文贤书院讲学，期能带动更多修心向学的风气，目前讲授的有《四书》、《道德经》、佛教的故事等等。其著作有《叶曼散文集》、《叶曼随笔》，《叶曼信箱》，《叶曼拈花》，《春到南天》、《世间情》、《叶曼讲心经》，《叶曼讲阿弥陀经》等。

【录自：美佛慧讯　第五十六期】

# 我步入学禅的历程

李淑君

初中二年级，从理化课本中知道了眼见光的道理，那时我对宇宙万有开始有了自以为合理的怀疑。

首先，我觉得我虽然是人，可是我却无法知道人到底是什麼样子；我们眼中所见，只不过是神经系统所反映的影像；日光透过三菱镜现出七彩，人体经由x光显出骷髅；我们平常所看见的阳光、人物、风景等等，这一切万有的本来面目究竟如何？我自己又是个什麼东西？宇宙间可能有真相、实智的存在吗？如果有，我们又如何凭藉这不健全的神经系统去认定？我们这不健全的神经系统和实智间又有何种程度的关联？或老是毫无关联？如果有关联，它们又为何会有差别？而我们又如何才能归原到实智的境界？如果没有关联，实智又在那里？而我们懵懂一生，又是怎麼回事？如此等等，总之，一连串的问题荡漾在脑海。

没多久，又接受了光速的理论，我的迷惑就更加深了。我们看到的任何东西，都是经过了一段时间，才由光和神经相互配合地将它的影像呈现出来，虽然这段时间非常非常短暂，可是我们观念中的短暂并非绝对，而且，时间的差距也不能因短暂而否定它的存在。如此，我们岂非、永远活在过去的世界中？那麼现在的世界又在那里？存在，到底是怎麼回事？消失，又是怎麼回事？存在，到底存在於何处？消失，又消失到河方？为什麼消失的却存在，而存在的却消失？

更进一步，我起了些幻想：如果我们周遭换了种空气，在这空气中，光速减慢而我们的运动速度保持不变，如此一来，当我们看见一个活人，而走过去要和他握手时，很可能只摸到一具死尸。当然，更常有的结果是可望而不可即：走过去不要说摸不到了，由於距离太近，我们将连幻影都看不见了，这岂不是白天活见鬼？而在走过去的当中，又不可避免地会被看不见的鬼东打一拳，西踢一脚……许多不可思议的事都会发生。由此又使我不得不感叹造化之妙了，它把一切都配合得如此巧妙，我们因而得到太多方便，但也因此受了太大的捉弄，而误认为所感受的一切，就是绝对的真理。

这些想入非非的意念与感触，不久也随著来无踪去无影的时光隐匿了。这或许是由於升学主义的高压，使我无暇分神於此，也或许是由於一向的疏懒，而懒得给自己找麻烦。同时冥冥中我有个感觉：就是这些问题并非一般思惟推理所能解决的。既然如此，何不乐得做个不自扰的庸人？於是每逢偷得浮生半点闲时，我仍旧喜欢享受那兀然独自坐的清静

，虽然我不认识宇宙万有，也不认识自已，可是那股不知由来的安详与喜悦，却常常是依然故我。当时，我觉得这实在是件很划算的事，於是就任由这些问题逍遥脑外。

一直到高中一年级，我都这麽过一天算一天，而从未慎重地考虑到人为什麽要活著，以及怎麽活著才有意义。到了高中二年级的时候，国文课本里引用了一句老子的「生而不有，为而不恃。」这句话给了我很大的启示；在这同时又接受了孔子「各尽其分」的观念；再加上当时任课国艾的胡老师的诱导，於是我就首次建立了自己的人生观，而以「顺应自然，乐观奋斗」，为待人处世的基本原则。我觉得如果人真能像大自然一样，不问是非，不计得失，而只默默地贡献自己的话，那该有多逍遥，又该有多伟大。如此，我当然就更不理会什麽真相，什麽实智的问题了。但是，当我接触了佛学之後，才又出乎意料地遇到了那些暂时离开，而并未解决的问题。

大学三年级时，我参加了校内研究佛学的社团，每礼拜由先进道友对初学者作一次基本常识的介绍。引介者言词流畅，学识丰富，但是，第一次讲演听下来，我却大失所望，因为它破坏了佛学在我想像中的优美。在这之前，我一直认为佛学有著中国文学、艺术那种空灵与幽远的意境，谁知第一次所听到的却是苦、室、无常、无我。无常、无我、倒是无所谓，也不稀奇。但是它的苦、空之论却使我大为纳闷。

虽然它也说空，可是我当时听到的类似空洞的空，虽空而不灵，真有煞风景之感。我不知道一切都空，连空也空了之後，还有什麽意思。更使我费解的是，为什麽要特别指出一个「苦」呢？人既然被生下来，就该快快活活地过日子，这是我给「生活」下的定义，当时我认为这是每个人的权利，也是每个人的义务。如果世界是一片苦海，那麽鸟叫的婉啭，小草的风韵，流水的轻盈，白云的飘逸等大自然可爱的一切，不都泡了汤？而人生又该有多悲惨？我以为凡事有阴暗的一面，也有光明的一面，为什麽佛学偏偏要指出阴暗的一面呢？虽然它指出了个涅盘的真乐境界，可是那个不可思议的里盘，又叫我从何喜欢起？如果学佛的目的就在超离这世间的一切，而追求那个虚无飘渺又不可捉摸的涅盘，那我真是走错了路。

有趣的是，这种不以为然的态度并未持久，两三个月以後，就开始多多少少地向权威低了头。因为我想到释迦两千多年前，就已经有了无限的宇宙观，同时又通达那麽许多事物，若非高度智慧，河能如此？而我那一套和他相左的观点，不就很可能是妄见？经过这番推理，使我不得不闷闷不乐地被牵著鼻子走。

虽然初步接受的佛理，许多不能令我称心如意，但是我所不满意的只是：它在分析现象界後所作的价值判断。至於对现象界分析的本身，

我却极为赞同。由於它分析出无常、无我、空，而推举出了「生因识有」，而识又起於无明、执著，这麼一来，初二时那堆漫无头绪的问题，就获得了初步的解答。虽然我仍旧不明真相，可是总有一天无明去光了，也就水落石出了。所以，尽管佛学不是我想像中的那种境界，然而这种可以实证的法门却深深地吸引了我。

有关行持方面，学长们简单地提到了「打坐」，我觉得蛮有意思，颇想尝试尝试，不过听某些社友说：如果不经明师指点，很可能会走火入魔，因此就只好作罢。除了禅定，学长们又非常简单地介绍了四大宗派禅、律、净、密，而特别推介净土宗的念佛法门。因为据介绍，在这末法时期只有念佛法门最为稳当；而律宗法门须在正法时期，才易有成就；禅宗法门则须在象法时期，才易有成就；密宗则近於消声匿迹。对於後面这三种宗派的过时，我听後颇感欣然，因为当时在我印象中，律宗呆板枯燥；而禅宗则是个不立艾字，不可思议的怪玩意味；至於密宗，咒子、手印等热闹非凡，同时又充满著神奇古怪的气氛。如今，可以心安理得地不修习这些法门，因为此非我之罪，时之罪也。但是，对这所仅存的念佛大道，我仍然不感兴趣。因为我实在不喜欢看见一些受过现代教育的大学生，还迂腐不堪地抱著佛号啃，大有「老来投僧，临时抱佛」的味道。虽然在我观念中把它解释成一种集中心念的方便法门，但是对我这懒人而言，阿弥陀佛却是英雄无用武之地。当我清静安详时，当然不欢迎他的打扰，当我妄念纷飞时，只要一警觉也就够了。由於这种观点，我就很懒得辛辛苦苦地用阿弥陀佛来自我虐待。

我很清楚：佛法必须经过修持後的实证才能算数，而我也主要就因为这个缘故，才在佛法中漫步。如今四大宗门的修持，竟然没有一样和我投机，不过我却丝毫不在意。因为我觉得知道了观照法门，就足足够用，只要行、住、坐、卧时时注意自己的起心动念，功不唐捐，总有一天所有的谜底会呈现在我眼前。

一个学期下来，一共听了八、九次讲演，对佛学的兴趣逐渐减低，虽然我也翻了翻原典之一的金刚经，可是通本说下来，也就是一个「空」字，同时对里面那些重复的语句也颇感不耐烦。幸好，在大三的第二学期时，社团恭请到南怀瑾教授莅校讲演。在一百分钟的讲演中，南师没有提到一个空字，更没有提到一个苦字，但是「空」却自在其中。这不是经由推理而分析出的空洞的空，而是生机历然、解脱自在的空，二老相差河止天渊。由这次讲演我才体会出佛法竟然有如此生动活泼的一面，这也可以说是我学佛过程中的一个大转机。

由於这次开示对我来说，意义重大，同时开示的本身又非常具有启发性，所以虽然事隔两年，我仍然尽可能地追记三要点。

一开始，南师就态度雍容地举出「拈花微笑」这段美丽的公案，引

述了「吾有正法眼藏，涅盘妙心，实相无相，微妙法门，不立文字，教外别传，付嘱摩诃迦叶」一段话，使我们对禅宗的起源有个初步的认识，同时又要我们注意，他讲演的内容虽然勉强可以说是禅的介绍，可是「禅」毕竟不是口头上的；只要一说禅这个字，就已经不是禅了。好比有人描述一道菜，如何如河地好吃，然而，没有吃过的人无论怎麽听，也听不出那道菜的原味。虽然禅是如此的不可说，但是他仍然本著悲天个人的心怀，非常巧妙地作了许多生动的开示。而我尽管只「听」了一席，却也回味无穷。

提到了禅和吃的比喻，使我不禁想起一段很有意思的问答。当时有人问禅，南师微笑地回道：「你既然“馋”，那我请你吃馆子去。」此馋（谐音）亦彼禅也，这是什麽道理？他藉著轻松的笑话，就将这个庄重的问题，幽默地交给了我们。然而或许我不馋吧，所以当时对此只是一笑了之。随著这件“馋”的趣事，他又针对青年人的心理，特别提出了告子的「食色性也」这一观念，而强调声明：告子所说的性，并非佛家所说「明心见性」的性，而是人们进入後天的肉身之後，所带有的习性之性。於是，进一步地又要我们研究：这後天的习性和我们原有的本性，究竟有什麽关系？而我们现有的生命又为什麽存在？那时候，我只觉得这是个大大的问题，必须慢慢来，等无明走光了再说，所以就对它暂时保持默然。

给了我们这个大问题之後，南师为了帮助大家对那「不可说」的禅有所了解，於是就和蔼地转引了许多悠美的辞句，诸如：「晴空万里，鸟语花香」，「鸢飞於天，鱼跃於渊」等，要我们自己体会那种境界。而後，更切要地指出大梦一觉之後，头脑清醒之前的那一刹那；也就是从朦胧的睡梦中醒来，而还没有意识到已经睡醒了的那一会儿；在这非常短暂的时间里，我们没有丝毫杂念，甚至於没有感觉到「我」的存在，但是却非常地逍遥，非常地自在。这种境界中那个不起念头而明白清楚的我，就是南师特别嘱咐，要我们在初学禅时，多加参究，善自体会的关键。

随後，又利用一则有趣的公案，使我们对问题的研究进入「乐之」的境界。公案如下：仰山问洪恩「如何得见佛性？」洪恩回以「如一室有六窗，内有一弥猴，外有弥猴从东边唤猩猩，猩猩即应，如是六窗，俱唤俱应。」引述完了，就问大家懂吗？停了一会儿，又慈祥地开示：「答案已经告诉你们了。」这时候我才忽然有所领会。接著，南师又引述仰山的再度请示：「只如内弥猴睡著，外弥猴欲与相见，又几何如？」於是又问大家怎麽办？当时我只天真地觉得，跳进去就行了。为了帮助大家，对这问题再作深入的研究，接著，他又介绍了两句古代禅师的偈子：「千江有水千江月，万里无云万里天。」「太湖三万六千顷，月在波心说向谁。」要我们好好的体会。

仰山所问洪恩的佛性，也就是一般禅宗门徒们要找的「主人公」或「主人翁」等，说得略微详细一点，就是：我们生命的主宰到底是什麽？当我们摆脱一切污染执著以後，那个卓然存在的又是什麽？人们又如何才能把握得住它？凡此等等，是大多数学禅者所探究的问题，也是上面那则有趣的公案所蕴涵的深意。针对於此，南师又转用了古代一位禅师的偈子，权充答案，同时，也等於又给了我们一个问题。指月录：五祖演云：「山前一片闲田地，叉手叮咛问主翁，几度卖来还自买，为怜杉竹引清风。」演讲完了之後，我对这首回答性的偈子，仍然是恋恋不舍，到底这首表面看来平淡，而又不相干的偈子，是在说些什麽呢？这个疑问就一直断断续续地挂在心上。到了翌晨刷牙时，谜底突然冒出来了，於是我不禁莞尔，原来谜底就是谜面啊！

现在追叙往事，我才知道在恭闻开示的当时，就开始参起禅来了。那时候迷迷糊糊，根本不知道那就叫做参究，只觉得很想明了到底是怎麽回事，可是又无法用思想去推敲，於是只好盯著问题发呆。经过一段时间，莫名其妙地灵机一动，就忽然觉得「原来如此」，此中趣味，就像猜出谜底一样，其乐也融融。由於当时根本不知道什麽悟不悟，当然更没想到什麽印证的必要。所以如果有人现在问我：悟了没有？悟又悟了什麽？我只好直说：「不知道」。

平淡中的奇特

自从上回听过南师关於禅学的演讲以後，便由侧面打听出他长期公开讲学的地点。从此，每礼拜的那段时间就是我最享受与最向往的时刻。

虽然一连三个月的课程都是佛学的体系，但是他却非常灵活地有时以佛家思想诠释儒学，有时又以儒家学说或道家思想譬解佛学。总之，儒、释、道三家在他日中总是打成详和的一片。同时他也常常顺便提出哲学、科学、经济学等等的重点，以为互相发明的启示。

对著这麽一套丰富、精彩的「什锦讲演」，我品尝出的味道却是「平淡」二字。这个结论似乎是颇为荒唐，其实这正是南师旁引博徵，苦口婆心地希望我们深加体会的道理，因为「淡泊以明志，宁静而致远」，此淡泊与宁静，不仅是消极出世所追求的意境，更是积极入世所必有的涵养。所谓「极高明而道中庸」，所谓「百尺竿头更进一步」——到达平地。人道如是，佛道亦如是。而南师所寄望於我们的，也就只是「规规矩矩，平平实实」地做人。

一溜南下泡净土

暑假到了，南师的长期讲学暂时宣告停课。而我则趁机南下，参加

一暑期大专青年佛学讲座。或许由於对佛学的新鲜感吧，所以向来偷懒成性，而有「溜课大王」之称的我，此时却冒著酷暑，兴致冲冲、野心勃勃地去自投罗网。

没料到果真是江山易改，本性难移。也或许是天气太热以致胃口欠佳，所以在这为期三周的佛学讲座中，我仍然顺理成章地稳居著「溜课大王」的宝座。然而，更没料到的是：早在一鼓作气地作南下准备时，就已打入溜课预算的「净土宗」，此时却反而和我攀上了交情。同时有趣的是：这件意外之喜竟得力於禅宗中一段好玩的故事，以及华严经中一段近似迷信的叙述。

天人散花和大舌头

那段禅宗公案是南师某次讲解老子时所引用，大概是说：须菩提尊者，一日在岩中打坐，梵天大帝忽然自空中散花供养。尊老问他为何散花。天帝说：为供养尊者的说法。尊者说：我此时并未说法。天帝说：尊者以「不说而说」我以「不闻而闻」。当时我只觉得这个故事很「妙」，而且是不可说、不可思议的那种「莫名其妙」。

一直到南下听了一点华严经以後，我才恍然。原来这个故事竟然妙得那麽平凡，同时又平凡得那麽妙。华严经上说：佛的舌头又大又长，可以盖住三千大千世界。而他只要一说法，各处各地的大菩萨们都听得清清楚楚。要在平常，对著这麽一个荒诞的大神话，我一定忙不迭地来篇呜呼哀哉的祭文。因为被他这麽一遮，虽然「下雨不愁我有大舌」，然而空气没了，太阳也没了，这麽一来慈悲的佛陀可不是强迫我们上西天？然而有趣的是，当时却一反常态而又莫名其妙地，一下子融通了这两则荒唐新闻。不但知道了什麽是「不说而说，不闻而闻」，同时更沾沾自喜地发现原来我的舌头却也不小。

还有我觉得好玩的是：原来孔子和老子也一样！因为孔子曾说：「天何言哉！四时行焉，万物兴焉。天何言哉！」而老子也说：「人法地、地法天、天法道、道法自然。」这不正是华严经中所说「一花一世界，一叶一如来」的境界吗？「道在平常」这句话实在一点不玄，也一点不假。我们随时随地都可在周遭的事事物物上，体会出宝贵的真理，而获得无上的解脱。这无常的大自然以及虚幻的人生，其实就是我们的大恩师。而孔老夫子所曾说的那句至理明言「三人行必有我师焉」和这层道理相比之下，就难免显得有些偏狭和多馀了。

「悟人子弟」的鸟大师

有了这层体认，虽然还没上「弥陀经」（净土宗）的课，不过我已断定其中必有道理，而不再认为它是用来哄乡下老太婆的玩意儿。所以

我就乖乖的打消了老早订下的溜课大计，而去听了听「西天乐园」的风光介绍。这麼一听，妙了！原来西天就是人间。

书中提到西天那琉璃世界里有什麼功德水罗、七宝池罗，总之富丽堂皇、美仑美奂。同时还说那儿的鸟啊、花啊、树啊都和南师一样会讲佛法。回过头来看看我们这个花花世界吧：大块假我以文章，阳春召我以烟景，对此佳景为了珍惜良辰，还有人秉烛夜游呢。我们能说它不美吗？再看看这儿的一草一木，不都蕴涵著无尽的天机？万事万物不都时时或有声或无息地给予著启示？谁能说我们这儿的鸟啊、花啊、树啊没有「悟人子弟」的大师本领？

可怜的是释迦牟尼和阿弥陀佛，他们都是好心的老实人，可是不知道为什麼，平白挨了许多骂，背了好些罪名。真是幸亏他们都不在人间了，否则对著这批自以为是，掩耳盗铃的混蛋们，可不知要怎麼活下去哦！

懒人的「紧迫盯佛」

而我则一向富於同情心，又有知人善任的本领，所以就明智地啃起佛号。因为释迦这位王子在书上告诉我们，只要「一心不乱」专心念上七天佛，那麼当我们逛到人生旅程的最後一站时，阿弥陀佛就会赶下凡尘，免费为我们做西天乐土的导游。虽然我这懒人对此仍旧提不起劲儿，可是听说到了那儿就不再退转，这一点对我的诱惑力太大了。同时只要受七天罪，就能获此无价之宝，岂非天大的便宜？基於这种经济原理，以及对释迦牟尼和阿弥陀佛人格的信任，我就立刻啃起佛号。这麼一啃结果是不胜懊恼，因为「紧迫盯佛」的战术和我一向的懒散是大相迳庭。再加上念的时候杂念纷飞，惹得我无名火冒三丈。不过也正因如此，使我发现自己竟然连「止於一念」这麼基本的修养都做不到。所以虽然火气冒了些，傲气却也因而减了些。

由於「清净念头」这层克己功夫的失败，使我又突然警觉到「诚意、正心、修身」等做人的基本条件，和我还有一大段的距离，这麼一来当然就更别谈什麼「齐家、治国、平天下」了。如今我生而为人，竟然不能心昭日月、堂堂正正地为人做一点事情，那活著还有什麼意思呢？

花尼姑还了俗

然而「身体发肤受之父母，不可任意毁伤」当然我不会为了这一点小挫折就去自杀。所以三个礼拜期满之後，我就和一群同学赶赴另一场庙会，一到山上的莲因寺我就一板正经地挂起「止语」的招牌，雌心勃勃地准备在短短数天内，征服那和我捣蛋的劣根性，而做到「一心不

乱」。无奈是欲速则不达，其味不佳，此路不通，所以做了三天的哑吧，我这花尼就整顿皮囊，匆匆赶下凡尘了。

踌躇却步禅门外

北返以後，南师的讲学因事暂缓，而我则为了争日气，仍旧不服输地抱著佛号啃，用功的程度是一天廿四小时，只有昏沉和散乱的时候，暂时休息。暑假结束後一个多月，总算收到了南师开课的通知。获此佳音，除了欣喜以外，还有不少忧疑，因为通知中附有禅学研究班的志愿报名表，而在暑假期间，我正好听到许多南师的讥刺和诋毁：诸如狂禅罗、魔禅罗、傲慢罗、江湖罗等等热问非凡。虽然我对此无法加以可否，但总不是味儿，後来才知道，南师对於外界这些谤言，统统了如指掌，他只有一笑道：「我半生岁月，都在毁谤中度过，早已习惯於此。佛说孔雀吞毒，益增神彩。学道人只问自心，莫管毁誉，止！止！不须辩。」

在收到通知的当时，虽然我已经听了他三个多月的公开讲演，可是从未听他说过禅是什麽。他多半是藉浅近而又平常的说法，使我们体会无上的哲理。所以当时我实在搞不清楚学禅到底是什麽玩意儿，更不知道他为什麽要特别开办一个禅学班。因为我怎麽也想不透，除了他平常那些为人处世的宝贵开示以外，还有什麽更重要的道理可说？阿弥陀佛！他可万万别弄巧成拙，以致将来变成只野狐狸。一念及此，怕从中来，管他三七廿一，反正为他念上几声佛号预为超度，总不会错到那里。

做好了这个预备功德，由於想知道一下学禅到底是怎麽回事，同时基於对南师以往的认识，所以尽管战战兢兢，我仍毅然决然地参加了禅学班。结果还是老样子，并无任何标新立异的地方，而我总算从忧疑中解脱了。唯一遗憾的是南师当时无法抽空在禅定的功夫上亲加指点，所以我们这批学子在实证一途，不免有些欠缺。直到半年以後，小规模的禅堂草草成立，我们才开始过了过瘾。而我却在禅宗的帽子底下，和自己开了好几次的玩笑，如今回味颇觉盎然，或许这也就是禅味吧！

热门的禅风

近年来，禅风疯迷了全球。开始吹出这阵风的日本，茶道中有禅、插花中有禅……甚而某单上也请了禅去捧场，幸亏切腹已是过了气的运动，否则一定会翻出一个禅式的切腹花招。至於科学昌明的欧美，更是被此风吹得薰然忘我，那些高鼻子的白色人种，都不约而同地以谈禅为上流货色的标记，各式各样有关禅学的专书滚滚而出，众说纷纭、万家争鸣、热闹异常。

同时欧美青年们又本著一向精益求精，实事求是的科学精神，对禅的研究，比起日本的口头禅，更上一层楼了。他们借力於五花八门的兴奋剂，以实证古老而新奇的禅道。结果在服用丹药之前「见山是山，见水是水」丹药下肚後「见山不是山，见水不是水。」大梦一觉後「见山又是山，见水又是水。」自认和禅宗中一位悟道老的境界相同，如此果然是上天不负苦心人，他们终於撞出了条路而逮住了禅吗。

反观我们自己这堂堂禅宗的宗祖国，和禅宗的法定继承人，真不愧是身出礼义之邦，胸怀泱泱大度，任由这块活宝远渡重洋，载声载誉，而无丝毫怨言。只是偶而附和地歌功颂德，或谦虚地东施效颦以聊表心意。

舍大取小

有鉴於时下这种种行情，以及佛法「行解相应」的旨趣，禅学先修班一开始便一反时流地采用小乘经典为教材。此举表面看来实与我国数千年佛学发展的路线大相迳庭，其实在义理方面，小乘经典虽不如大乘经典严密精详，但在实证修行方面却较多陈述。

南北朝时期佛学初入中土，其时多为小乘之传扬，而尚少大乘之广布，结果得道者多，行道者也多，在家居士或出家僧侣每有神通。固然神通并不就是道，但却是定慧中易得，散漫中难求。而唐宋以後，随著大乘义理之阐扬，佛学气象自表面观之巍巍壮观。但是求道学佛老却因此穷究於文义的解说，而忽略了实证的真义和力行的要旨，神通此技也随之成为稀有之宝。此後能说会道的佛学家比比皆是，了生脱死，任运自在的大丈夫却难得其人。

时至今日，邪说妄见每况愈下，为了中流砥柱力挽狂澜，於是禅学班除了效法大乘救世救人的牺牲精神外，第一步就先从小乘的实证路线走起。

「阿含经」是采用的教材之一，书中除了功夫方面的介绍和指引外，还概略地记述求道老的起居、用功状况。其中没有任何玄妙的高论，但是那些平实而切要的事例，却是我最宝贵的治身之镜。我看到和我同样的凡人如何地克己，如河地调心，又如何地成就。虽然中国数千年来的古训不乏此种规诫与劝勉，但总不如这种一件件的事例予人较切实的感受，并引发更深刻的反省。

如法泡制

看过了这些一件件，脚踏实地、按步就班的范例後，以身试之，结果使我深深感到任何人要想成功并不难，难在时时反省自己。这也就是儒家反求诸己与求其放心的道理。反省自己还不算难，难在反省之後的

认识自己。因为聪明的万物之灵尽管做了错事，也会巧妙地将错事补成无缝的天衣。人们是很善於用种种的理由对自己行宽恕之道的。所以如此，从好处看是为求心安；从坏处看则是满足自己的私欲，而又不能勇於对自己认错。人的可怜莫过於此：一生中我们被自己了解的时间有多长？对自己坦诚以待的次数又有多少？人的可笑也莫过於此：对著这麼一出亘古的悲剧无动於衷，却反转来终日感叹知己之难逢与人心之虚伪。话说回来，认识自己因难，而认识後之匡正并持之以恒则更是难之又难。恒者成功，退老失败。圣凡之别即在於此，所谓「唯狂克念作圣，唯圣罔念作狂。」圣人之所以为圣，主要就由他认识了自己、克服了自己，而後掌握了自己。

当时如果我有了这些认识後，就踏踏实实地身体力行，则今日决不至於潦倒依旧。现在再开始，就时间而论，固然并不嫌迟，因为心志的力量能够超越时空的限制，然而担心的是对自己宽厚如昔而终至为德不卒，长此以往当然就呜呼哀哉了。

婆说婆有理

采用小乘经典为教材的期中，某位学长曾感叹道：幸亏先接触了大乘佛学，否则小乘这些浅近琐碎的事理一定会使他远避佛门。听後不禁使我忆及一首旧体的白话诗：「做天难做四月天，蚕要温和麦要寒，出门望晴农望两，采桑娘子望阴乾。」任何事情总是难以尽如人愿，而天底下的公是公非也实在太难订定。如果我们静下心来，很可能会在所有的事物上发现它的优点而利用之，也很可能会在所有的人物上发现他的长处而效法之。这是一种生活的艺术，须要相当的智慧与高度的修养，而我只是说到却还没能做到。倒霉的梁上君子

三个月後随著寒假禅学先修班暂告停课，而南师却连禅的影子都还没对我们说过，所提到的仅仅是一些禅定所须注意的事项。有回南师说了段故事：有个穷人屋中空空，某冬夜钻进一只室米缸里避寒，恰巧一梁上君子有眼不识室门，摸进此屋。缸中朋友和他礼貌地寒喧几句，此夜行人只好空手而归。南师引用这段故事告诉我们禅定用功初步清静念头的原理和方法。因为一切外境的事物和内心的意念都如过眼云烟，虚来幻去而不可把提。只要任其自然，对未起之心念不去引发，对已生之心念不加执著、不使连续，则杂念自归空寂，而吾人遇事自如明镜照物。雁过长空、风吹竹面等境亦当不求自得。

当时我只把这段故事看成禅定功夫的理则而不觉如何，如今才知原来功夫也不离禅。功夫、见地是二而一、一而二的。简单地说，也就是知行合一方为真知。

人逢喜事

寒假这一停和暑假那一停一样，又是久待而未见消息。一个偶然的机会，获知南师创办的东西精华协会，有个禅堂供人打坐。於是一天课馀，邀了个伴一同前往以壮声色，自此我在静坐方面才稍加用功。

到了那儿随手翻了翻协会宗旨的简介，以及各项学术和社会福利等等之筹备方案。浏览过後我如获至宝，喜不胜收，因为琳琅满目的学习课程上自天又、下至地理，文的武的，古的新的，样样俱全，许多都是外面学不到的，此时我真想秉烛夜读了。至於那种种社会教育和社会福利的方案则更使我欣慰，因为社会上需要帮助的人实在太多了。而彻底的帮助一个人，除了外境物质等福利的改善外，根本大计还在於内心的教化使他懂得帮助自己，乐於帮助别人。因为乐观的心境和仁慈的襟怀是一切幸福的泉源。

恻隐之心人皆有之，更何况助人为快乐之本，所以这些工作和理想早在中学时代就已萦萦於怀，然而处於目前的时代潮流中，毫无社会经验的我实在感到茫然而不知如何下手。当时面对一套套的精详计划，我不禁暗自庆幸，此生终於找到了条出路。透过一个组织个人的力量将发挥得更有效，於是我欣然地申请加入了协会。

自此学校的课程我溜得更心安理得了，每到协会静坐之馀就帮助些临时的杂物。

这个和那个

某次在会中抄写信封时南师走过问我：「你现在清静吧？」我只知道抄信封抄得颇为安详自在，脑细胞中根本没有清静与否的概念。老师这麽一问，我当然得据实以答，於是赶紧自我检查一番。南师一眼看透了我的心意於是道：「一想就不是了。不要想，你现在清静吧？」南师好像觉得我是清静，为了不使他失望，同时既然不准想，当然没有感觉出心中有何杂念，於是我只好不再动脑筋地点头称是。南师接著就开示道：「现在车子驱驰於马路，走贩叫卖於街巷，小鸟啼啭在枝头，微风轻抚过树梢。这种种声音并不互相妨碍，而你都听得清清楚楚是吗？」我点头。他又说：「可是这些声音之生，声音之灭都不妨碍於你的清静对吗？」我再点头，於是他说：「就是这个。善自体会，好好把持。」

我曾经不止一次听南师讲过：「由於根器之故，我对现在学佛的人们常常给些甜头，赞许几句，其实是哄著大家玩的，为的是引发大家的兴趣。」

如今我那种平常的境界，竟被南师指为禅宗中那个稀奇玄妙的“这个”（此时尚未研读禅宗公案，致有此误），本人当然不肯轻易上当，同时我也的确不在乎我的那个是不是禅宗中的「这个」，所以南师的这个

指认也和风吹鸟叫一样，并未打扰我的清静而任其自去。

不过由於我常有目空一切的习气，为了避免「骄慢心」的控制，同时又本著尊师重道的概念，所以对南师的嘱咐——「善自体会、好好把持。」倒是虚心接受了。谁知听话效果不佳，於是我向南师禀告：「如果用心体会，著意把持，则原本的安详悠然反遭破坏。所以平常大可任其自然不加任何干扰，只须心念杂乱时稍加警觉，则宁静自在的境界又将重现。」南师点头称是，不过又再叮咛「对心境不可放任得过份，因为过犹不及。初习老调伏心念就好比看牛，既不可拉之過紧，也不能任其乱跑，必须用自己的智慧管带得恰到好处。」

果然是真的

自到协会由於常接近南师，警觉性较高，心境较详和，因此静坐用功也较易得力。有天在家中静坐时，忽然觉得整个身子都化於虚空。到了这种空灵的境界，我才清楚地体会出什麼是灵明觉知，不一会儿随著念动又回复到日常熟悉的这种境界。由这次体验我才真正认识了佛法之可证性，往後几次静坐中仍有这种境界，於是我提出向南师报告，南师点头说：「就是那个。」随後由於要抱佛脚以应付毕业考试，静坐此事只好也平等待之——应付应付。结果，果然是「一分耕耘，一分收获。」静坐时不再能达於忘我之境。

毕业後我非常幸运地进入协会正式任职，从事我向往已久的工作。不多时，禅学班再度开课，这回开始转入禅学方面的研究，除了指月录、景德传灯录之外，还有诗词、论语、道家等课程。

第一堂课我又像往常一样，非常宁静轻松地注意听南师的声音，於是呼吸渐渐转细，身体感受也转轻微。所不同的是後来忽然呼吸停止而融於一片金光中，此时身体感受全无，而南师的声音却非常清晰地自光中发出（所以如此是由於空间的分别也消除了）。当初我还以为这种光明只是进入某种定境的光影现象，请示南师後才知原来还是「那个」。至此我才知道原来自性的光明了然可见，而「能见」与「可见」在这种境界中竟是浑然一体

幽默的自我介绍

讲了几段禅宗公案後南师就要我们参，我当时不觉得有什麼好参的，於是只当耳边风听过。谁知下堂课南师追著问我们参得如何？吾等均默然以答，南师会意，於是赏了我们几棒。

没多久讲到二祖神光的故事，他砍了一条膀子送给达摩以求「安心」，达摩欣然应允，让他找出心来。结果找了半天他只好回说：「找不到。」於是达摩就声称为他安好心了。南师说完後问我们什麼道理，

我实在是懒得回答，同时，如此简单的东西也没什麽好说的。不过由於棒子吃腻了，而且南师那麽辛苦地台上叫，底下竟然没人理，实在也怪可怜的，於是我就随便应付地回道：「天下本无事，庸人自扰之。」当时我只觉得神光之流不免多事，而我们还一本正经地对之大用苦心，也够多事。报完了那个简单的回答，我很快地看了南师一眼，他只默然笑笑。如今重述往事又有所感：光凭我装作不经意的那一眼，就该吃三百棒。「天下本无事，庸人自扰之」这句话除了权充回答外，又作了我的自我介绍。同时这件小事当中还蕴涵了一个颇堪玩味的问题：为何梦中人会说醒话？也就是：为何说了醒话却还在梦中？

受冤记

我做完了那个回答式的自我介绍，南师又问：「还有意见吗？」随後就嘱咐大家再参，同时又交待了一些新的公案，当然还是要参。一天空时，我想既然老师要我们参，盛情难却只好参他一参吧！正要参时我忽然不解「为什麽要参？」本来好好的，舒舒泰泰的，为什麽要半路杀出个「参」来大煞风景呢？「万法本闲，唯人自闲。」真不知要参个什麽名堂。

我实在是不懂，而且也实在觉得没有必要去参，於是就到南师屋里对他说：「我实在不懂为什麽要参。」南师听後又摆出那付笑脸，稍停就开口道：「你问我啊？」我听成了「你问我啊！」於是我更发闷了，干嘛还要我问？我只觉得「参」很没意思，根本就不想问什麽。我真怀疑自己耳朵有毛病，於是就犹豫地反问：「我问您？」结果南师听成「我问您。」於是他慈悲地回道：「你问嘛。」我实在想说「我不要问。」不过怕南师误以为我不是根器，以致於既不谦虚又无求道心；再说我也不知道禅宗到底有些什麽把戏要耍，或许别有无聊天地吧！於是只好无奈地硬起头皮问「为什麽要参？」南师道：「为何向别人口头讨东西吃？」

这麽一听，我可真是非参不可了。怎麽搞的？没头没尾给我一句？功夫没练到之前，人本来就要吃饭吗！分工合作，别人给我薪水，有何稀奇？这和我问的那个不想问的问题有何相干？禅宗果然是乱奇一通，虽然觉得无聊，然而为了不服输只好停在那儿参——参「为什麽南师问这个怪问题？」过了几秒钟，参不透，赶紧放下，参那怪问题，仍然参不通，而且简直无处可参，理所当然地只有发楞了。时间过了几十秒，再不答不像样了，我就只好针对南师的怪问题随便回答几句。

南师摇头道：「向别人口头讨东西吃，就是说问人的意思。到头来你还是别人背过河，而不是自己过去的。」这麽一听我心中大叫冤枉，於是就稍作解释，刚开口还没说清楚南师就说：「愈转愈远了」唉！谁叫我学什麽禅学呢！或许南师有意磨练我吧！罢了！罢了！为了表示洒

脱和涵养，只好闭住了金口。然而肚子里却是正义凛然地在嘀咕著，和解声与叫冤声此起彼落，打得好不亲热。

追忆往事，实觉可笑，笑当时的迷，笑此时的悟，更笑当时的悟。

觉悟此事其实不难，然而不妙的是：我的觉悟往往在事情过後，方珊珊来迟。经典上说：「不怕念起，只怕觉迟。」实在一点不错，如果我能时时保持著大梦一觉後的清醒，而对一切事物都悠然视之，那就谢天谢地谢祖宗了。

不是答案的答案

有回习禅定时，南师又指责我们不肯用功，不起疑情，对那些禅学公案只当故事地听过算数，而不知道把那些事理反回到自身，仔细体会，用心参究。

我不以为然地说：「疑是方便，不疑也是方便。」南师很快就反打我一棒「那你为何不悟？」这一下，我只好傻了。虽然我觉得道理很简单，可是我压根儿就不知道「悟」是什麽东西，因为我当时只把「悟」解释为「见道」的实证境界，同时我也很想反敬一棒「何必管他什麽悟不悟，只要老老实实，安然地修行，到悟的时候他自然就悟了，实在用不著呆呆地起疑情，再苦苦地去参。而且天底下也没什麽大不了的事，就算没有证悟吧，只要能安安稳稳地做事，堂堂正正地做人，於人於己都安然无愧，也就差不多了。况且学禅本来也就是个安心法门嘛！」

可是我始终急念著南师苦口婆心地在台上叫；鞠躬下台後又得看那些我们自己都不忍心看的心得报告；大热天还长袍加身地，陪我们这群既不问也不答的问葫芦，焖在小小的禅堂里打坐；同时，由於会中某些人物的君子作风——动口不动手，所以，常常在我们进入禅堂去流香汗前，他亲自去擦榻榻米、竹垫子以及其他用具等。因此，我实在不敢告诉他，我根本不在乎，也不希求那种证悟的境界。否则，岂不太伤他的慈悲心？同时也太对不起他的一番苦心，於是我只好来个默然，瞒住这位禅宗大德。

禅宗大师的舌头

过了一会儿，南师又问：「你为何说不疑也是方便？」我回道：「只要行、住、坐、卧时时留意心念，定久了自然见到本性。」南师立刻又反打一棒「你以为那空空洞洞的就是吗？」那空空洞洞的当然不是，可是要说出到底怎麽样才是，的确也很难。不回答嘛，又不行，所以我只好勉强地说：「真空後自然生妙有。」南师听後无情地摇摇头，而要我反问。

当时，在我听过的禅宗故事中，有不少祖师大人们看到时机因缘差不多时，就使出一棒、一吼，或者其他危险性较小的开示，於是挨打挨骂的弟子们就因祸得福，而豁然顿悟。到此境地，有的一连三天听不见声音，有的则大哭後又大笑，还有的一打开窗帘就叫道：「也大奇，也大奇。」真不知他们到底见到了什麼怪物。如今，南师要我反问，不知会耍出什麼花招。而我，自知功力尚浅，当时不太可能翻出个悟来，那麼岂不大煞风景？然而师命既出，这些後果那里容得考虑？於是我乖乖地照问。而南师却凶巴巴地说：「真空不是妙有？」我一听完就乐得哈哈大笑，真不愧是大师的舌头，回答得太妙了。这句话虽然如此简单，却使我由「事来则应，过後不留。」更进一步体会到当下也不留，这对我往後言语动静间有莫大的助益。

第二天，南师问我：「昨天你听後觉得如何？」我说：「答对了。」南师就说：「我还以为你大彻大悟了呢！」唉！我心中暗自叹道，何苦拿我开心？以致使我不得不惭愧一番了。

芳心动疑情

後来，由於禅宗的故事翻多了，常看到那些嘴巴上会说些道理，而不肯参究，又自以为是的学子们，被祖师们喝斥「生死到来时，你能怎麼样？」渐渐地，这句话打动了我的芳心。我不禁拿它自问，结果发现自己是有点功夫——嘴上功夫。於是一方面不愿意作个不能自主的人；再方面，我看到那些原先自以为是，後来改邪归参的人们，「崩」地一声後，才又别见洞天；三方面，既然过去和现在的祖师都要我们参，一定有他的道理，我就虚心地接受吧。基於这三点原因，我想当时所有的理悟一定没有用，因此我告诉自己势必发发疑清，然後好好地参他一参了。如此一来，我再度对自己起了一层更深的怀疑，诸如：为什麼会有我？我到底是什麼？为什麼我会受种种生理、心理的束缚？摆脱了这些束缚，还我本来面目後，到底是什麼样子？周遭的人、物又是怎麼回事？和我又有什麼关系？为什麼会有种种物我、人我的对待与界限？去了这些对待与界限後，又是番何等风光？

我对这些怀疑不再像从前那样来个相应不理，而因缘凑和，我就拿「庭前柏树子」这个话头参了起来。不久由於特殊缘故，我再度持咒、修观，而我却由此对所怀疑的有所领会：我所找的真我根本不离生理与心理等假我，而这些假我，也未曾离开真我。真心、妄心，实在是同出一元。迷则成妄，觉则成真。

这些基本的道理早就在书上看过，然而一直到自己有了这层体会後，我才像初次认识了它，而它也才真正对我日常的用心、处事有所帮助。於是处理事物时，常能无所用心地「安然而应」。这是一种解脱，也是一种自在。通常人们往往将「解脱自在」误解为消极的清净，其实

活泼的生机也就在其中。能把握住这生动的一面，才不失为禅的真意。

含泪奉命，失笑上当

数天後，南师问我：「无梦无想时主人公何在？」在此三个多月前，他也会以同一问题问我，那时我毫不犹疑地说：「就在这里。」然而，数月後当他再度问起时，我却默不作声。因为我自觉虽然理念上有些了解，对日常行持有所助益，但是终究尚未证得菩提，所以怎麽说，也不是。换言之，我觉得理悟归理悟，没有什麽用。我把这种感想报告了上去，南师就吩咐我看林酒仙悟道以後的长歌，同时保证一看见效。批示一下，他就走了。而我，自忖功夫还差得远，怎麽可能一看就大彻大悟？所谓佛法非从人得，我这空空如也的肚子，怎麽可能藉著食谱填饱它？何况还很可能越看越饿得难受呢—．所以我实在很不想看那多馀的长歌，可是师命如山，又怎能容我不听？於是莫名其妙地，我竟独自流起泪来。过了一刻，实在无可奈何，只好依命而读。真没想到一看之下竟然破涕为笑了。唉！从前竟然上了那麽一连串的大当，简直是滑稽滑稽。

由此，我心境大为释然，同时觉得禅宗实在可爱。禅宗所谓「不见本性，修行无益。」而主「依性起修」，实在是有道理。同样的对治心念、修正行为，在禅宗的法门中，做起来是何等轻松！何等愉快！理悟怎能说没用？理不就是事？事不就是理？难怪那些慈悲的祖师们狠得下软心肠，任由那批上进的呆徒弟们辛辛苦苦地和自己捉迷藏。实在是理要自悟、自肯，事要自行、自证。所谓「自求多福」，诚哉是言。

可爱的死耗子

去年除夕，也就是同学们自动筹组的方便禅七（农历初二）的前两天。睡前静坐廿多分钟，而後持咒卧下。不久，咒语渐缓而进入非睡非醒之状。头顶随即现出一片圆光，而後从头顶出，化入那片金光。瞬息念动，於是数点阴暗的无明转眼间就纷纭万象，而又回复到日常熟悉之梦境。由此使我知道了，原来「无明」竟也不是个抽象的形容调。而种种妄念、妄相均由无明所生，竟然也是显而能见的。佛法！佛法！何其真也。同时，我又想起在这半年以前，有回梦中见到一片金光，虽然那也属自性光明，但是分别未去，所以并未和光打成一片。

由於这个境界，我体会出张拙秀才的「光明寂照通河沙，万象含灵共我家。一念不生全体现，六根才动被云遮。」可惜的是忽略了下两句「破除烦恼重增病，趣向真如亦是邪。随顺世缘无坠碍，涅盘生死等空花。」因而打七时，我就存有一念：要再度证入那个光明境，而永久保持它。有了这个执著，结果心境反不如昔。三天後，由於自己的警觉，以及南师生动契机的开示，我才再度恍然。

此後，虽然每天依旧和同学们一道上座、行香，但是却常有无功夫可做之感。因为「万法本闲」，我找不出做功夫的对象。而「郁郁黄花，无非般若，青青翠竹，悉是法身。」我也不觉得有做功夫的必要。因为见地就是功夫，而功夫也就是见地，二者本然如是，实在不劳我们去「做」功夫，也不用我们去「见」见地。

如此的尾音

方便禅七的最後一天，南师做了个非常恳切的开示：「老老实实修行，踏踏实实做人。」同时指点我们，最高的道理就是最平淡的道理。从前白居易曾经问取无上大法之捷径，鸟窠禅师则非常直截坦白地告诉他「诸恶莫作，众善奉行。」而六祖也曾明白地说过「心平何劳持戒，行直不用参禅。」各大祖师诸如此类的教诲，实在多不胜举。一般认为玄理深奥的佛法，乃至最富神奇色彩的禅宗，其实就这麽简单、这麽平凡。

所谓「方便有多门，归元无二路。」除了佛法中如此开示外，道家老子的三宝二日慈、二日俭、三日不敢为天下先。」儒家的「各尽其分，各安其位」不都显示了同一哲理？

痴情万种的求道者

然而学佛求道之士却往往忽略了「只问耕耘，不问收获」的人生态度，而抱著追求某些东西的自私心理，舍近求远地向外驰求。诸如苦苦参究念佛的是谁？父母未生前是何等面目？祖师西来意？如何念佛以去掉妄念见到实相？有些竟因而茶不思，饭不想，其痴情有甚於相思病患。如此间出的笑话当然不亚於缘木求鱼。难怪悟道之後，许多人要疯里疯气地笑一阵或哭一阵了。

既然此理如此简易，为何许多祖师故意打哑谜，眼睁睁地看著人们去捉迷藏呢？南师说得好「信得过就悟，信不过就参。」这就是禅宗超然的风格与独到的手法，也可以说它在几千年前就对心理学有了透彻的了解。它要每个人首先认识自己，以及在宇宙所处的地位，而後为自己订定一个人生观。如此，才是彻底的根本大计。

莫使金樽空对月

如果我们真能平实地做到心昭日月、坦坦荡荡，那麽自然就语默动静体安然，境上施为浑大有。此时静观万物皆自得，四时佳兴与人同。到这种境地，又何须再问万物是否与我一体？天地是否与我同根？我的本来面目是那付德性？宇宙万有的实相又是何等嘴脸？至於什麽证得自性，证入菩提，其实我们当下就是。是我非我，一动一静，时时处处，都明证了能、所的美妙：君不见花开花落景悠悠，君不见行云流水几时

愁，君不见芳草古石天机偷，君不见生生息息自风流。如此，何不「今朝有酒今朝醉j，切记「莫使金樽空对月」。

山河大地尽管由妄念所造，姿色却不因而稍减。而我们这具不香的皮囊，虽然是四大假和，威力却也不因此稍减。君不见它以苦为乐，求名求利而津津然；君不见它舍己为人，牺牲自己的悠闲以博他人心目中的地位；君不见它能忍堪忍，终日与贪、嗔、痴等烦恼为伍；君不见它死而不已，死後仍不罢休地再入轮回。这是何等的气魄！何等的力量！实在可以和菩萨的大悲力、佛陀的大慧力相抗衡。我们又何苦自讨没趣地证个什麽？到头来真是「敬酒不吃，吃罚酒。」个中妙意，不可说不可说。

再说：就算证见自性光明无比又如何？阳光温暖、月光幽雅、萤光玲珑，电光方便。

再说：就算证得自性力盖山河又如何？进入涅盘後既不吃又不喝，更不打架、杀人，徒有其力，无乃大可惜乎！

总之：学佛切莫忘记做人。非我所有则必不取，而是我所有则必不离。因此，如果「光明清净，妙用无穷」，真是自性所发，那麽，又何劳我们苦兮兮地造作，傻乎乎地追求？如果不属自性所有，当然就更无贪求之理。学佛修道只要能「安份守己」，安於自己的本位，守住自己的天良，那麽无量功德妙用自在其中。至於功夫中的百千三味，我们大可视之如各地风光，任意浏览而莫死守。要知：丈夫心志在四方，何处青山非我家？

# 我读南怀瑾

作者：练性乾

一九一八年农历二月初六（阳历三月十八日），南怀瑾生干浙江温州乐清县翁佯镇地团村．小名银奶，生肖属马．

温州出了个南怀瑾

大凡介绍一个名人，都从他呱呱坠地开始，接着介绍一大堆生他养他的那一方土地；我写南老师，也不想免掉这一“俗套”。

南老师的家乡温州，也是我的家乡。这十几年来，温州的知名度一直居高不下，不仅在国内有名，甚至远播海外．我这个在外地的温州人．连带着也沾了不少光，同时也连带着受了不少累．我回答了别入的“府上在什么地方”的问题后，对方第一个反应是：“你们家一定很有钱。”害得我必须花很多口水来解释，我说：温州人并不是个个都发了大财，我的几个弟弟妹妹还是捧着社会主义的“铁饭碗”，过着“工薪阶层”的平常生活。

温州究竟是怎么样一个地方？温州人有什么特点？我这个温州人讲不清楚．经济学家们一批一批往温州跑，要探讨“温州模式”；记者作家也一批一批往温州跑，写出一篇篇温州入“敢为天下先”、“第二次创业”的报道文章．与此同时，温州出伪劣产品、温州人乱建坟墓等等坏事也经常被媒休曝光、对于家乡的这些好事坏事，我这个温州人并没有因此而感到自豪或羞耻，我也无法作什么评论；但一个地方发生的事情．被

别人广泛地议论，总有它的特殊理由。一九九二年，我相隔十五年之后再次回到故乡，就发现温州确有许多与众不同的地方、我跟几位港台来的朋友去拜访市长、市委书记，小汽车一直开到市长的办公楼前，市府大院门口没有警卫拦截，传达室没有人出来盘问，客人不用在传达室登记，因为是晚上，我甚至没有看清有没有警卫和传达室；市长书记的办公室．市府会议室朴素得近于简陋、近于寒酸。我也算是一个走南闯北、见过世面的人．面对此情此景．当时就产生了一个强烈的感觉：温州确实是一个非常特殊的地方，我在国内国外从没有见到过这种景象。

在这本书里，我不准备详细全面地介绍温州、因为，第一，没必要，第二，我也做不到。我从出生到考上大学，在温州生活了十八年，我把记忆中的家乡情况描述一番，可能给读者了解南老师提供一点帮助；但南老师比我年长二十一岁，我们之间也存在着一个“代沟”．我讲的情况可能同他青少年时代的温州也有不同。

温州是个小地方。这几年，城市建设搞得好，有一点现代化的味道了，还记得我小时候，温州还是一个古老的小城，建国初期，温州的城市人口只有十万；纵贯市区南北的解放路，算是最繁华的．我曾经从最北头逛到最南端，一个来小时就够了．因为这条路也不过两公里多一点；四层楼的国货公司是全市最高的建筑；老百姓没有见过火车、汽车和许许多多其他现代化的东西，绝大多数家庭用不上电灯，到了晚上，商店关

门，如果没有月亮，大街小巷一片黑暗；做饭用木柴、龙鸡草；自来水、公共汽车都是一九五八年“大跃进”的产物．这就是当年温州的情况，一个古老的小城市，在中国的版图上占了一个小小的圆点，默默无闻。

温州是个好地方。用山青水秀、鱼米之乡来形容，并不过份。温州的地形属于丘陵地带，山很多，市区里就有积谷山、华盖山、松台山、杨府山等等，都只有几十米高．现在都成了公园；市区之外的茶山、仙岩、南北雁荡山等，则是远近闻名的旅游景点。“天下名山僧占多”，温州的名山一般也都建有大寺庙，记得小时候春游远足，能够歇脚休息的地方只有寺庙。一条瓯江发源于庆元，经龙泉由西向东流经温州．奔腾而去流入大海，全长三百八十八公里，是浙江省的第二大河，温州境内还有许多河，市区里也有许多小河，虽然没法同威尼斯相比，但那些傍水而建的民居．也很有一番情趣。这几年，城市建设步代加快，许多小河都被填了修马路盖房子了，城市日益向现代化迈进，那种水乡的特色消失得差不多了。

这么一个有山有水的地方，加上气候温和，雨量充足，物产自然很丰富了，水果有柑、橱、梨、柚子、杨梅、枇粑，水产海鲜的品种很多，鱼虾蟹样样俱全，滩涂里出的一种“跳鱼”和一种叫“龟脚”的海鲜，味道很是鲜美，我跑了那么多地方，从来没有吃到过。大概是那时候对外交通不便，温州的土特产运不出去，价钱都很便宜。印象很深的一个景象，直到五十年代中期，到了黄花鱼、凤尾鱼捕捞季节，满大街都是卖鱼的，一斤只

卖一毛多钱；去年回乡探亲，听说黄花鱼卖到一百八十元一斤，不到四十年时间，涨了一千多倍，大概是涨得最厉害的一种商品了．

在这样一个"鱼米之乡"长大的人，有一种自得其乐的情结。当然，"谁不说自己家乡好"．但温州人乡土观念似乎特别强烈，认为天底下哪儿都不如温州好；在外地工作的人，千方百计要往回调、小时候，听大人们说起。东北是怎么怎么冷，擤鼻涕都会把鼻子擤掉；北方人拿高粱、玉米当主食，怎么能咽得下去。家里有人在外地工作的，得经常往外地邮寄鱼干、虾米、腊肉、粉干。小时候听过一个笑话，一个温州人到北方办事，上馆子吃饭，身上带的钱不多，不敢点鸡点肉，要了一盘他认为最便宜的海蜇皮，结果一结账，口袋里的钱都掏出来还不够。他犯了一个错误，入乡不问俗，他以为北方同温州一样，像海蜇、虾皮．鱼生这些东西是最便宜的，穷人家都吃得起。说温州物产丰富、鱼米之乡，但在我的记忆里，老百姓的生话水平还是很低的，特有钱的"大款"，家里拥有一辆黄包车，就不得了了，几乎全城的人都知道；而穷苦人则随处可见，我小学的同学中，就有经常光看脚、饿着肚子来上学的，小河里漂浮着弃婴的尸体，则是我亲眼所见。当年的情况恐伯同全国其他地方也差不多，只不过仗着比较好的自然环境．没有遇着特大的天灾人祸．没有出现过那种赤地千里、蚀殍遍野的局面罢了．

这几年，有一件事使我百思不得其解，就是温州人打进全国各地的市场，连新疆、西藏都有温州人在经商，旅居海外的

华侨有二十多万人，有人甚至说，温州人就是“中国的犹太人”．记得小时候，温州人从来没有这么“火”过。建国以前，温州的几家最大最有名的商店都是宁波人开的，商店的招牌上都特别写着”宁商”两个字，大人们说；“无宁不成市”，没有宁波人开的商店，就不能算是一个城市。看看今天的情况，这句话真该改为“无温不成市”了．

温州是个特别的地方。每个地方都有一个地方的特点，温州可以讲出的特点很多很多，最突出的恐怕是语言了。温州话自成一个系统．外地入听了像是外国话。在温州专区的十来个县市里，还有各种不同的方言，有些可以沟通，有些相互之间根本听不懂，瑞安同平阳两个县紧挨看，但两地的人就讲两种完全不同的方言．平阳还有一部分人讲闽南话．其实他们离闽南还远着呢。解放后，全国推广普通话，学校里也教汉语拼音，加上广播电视的逐渐普及，现在，大多数温州人总算能听懂普通话了，能讲不标准的普通话了，要温州人普通话讲得标准，恐怕很难很难。温州人当电影演员、播音员的不太多，老牌明星黄宗英是温州人．但她从小就离开了家乡。我在北京生活了三十多年，普通话到现在还讲不好．一开口，人家就知道我是个南方人．至于后一辈的温州人，有的到外地经商谋生．到老了还只会讲温州活。我大学毕业后，又脱产学了三年英文，但我第一次当翻译用的却是温州话。那一次，碰到国庆盛典，许多海外华侨回来参加国庆观礼，当时的侨委人手不够，我被借去参加接待工作。华侨中有几个定居欧洲的温州人，普通话半

句也听不懂，中国字也不识；侨委的唯一温州籍干部正好出差去了，上上下下弄得一筹莫展。侨委领导按例还要宴请这几位温州华侨，这可怎么办好。正在万难之中，发现了我这个“人才”，马上被拉去当翻泽；而我则是第一次轻轻松松地完成了一项“政治任务”。我还听说，国外的某一场战争中，一方用温州活作为战地通讯的工具，使敌人无法破译。这个传闻可能是编出来的，但听起来挺有道理，试想，在战场上如果窃听到敌方的温州话联络内容．要判断确定它是温州话就很不容易，再要找到一个温州人来破译它，那场战斗恐怕早就打完了，毕竟温州话是一种很特殊的方言．

除了独特的语言之外，温州在文化风俗方面也保留了自己的特色．重视文化，重视对子女的智力开发，是温州人的传统。南宋时期出现的“永嘉学派”在历史上产生了重要的影响。一种用温州方言念唱的戏剧“乱弹”，专家考证起来，还是我国最古老的剧种之一．今天可能早就式微了。佛教和佛教文化的影响，在温州可以强烈地感觉到，我在下面还会专门讲到、旁门左道、封建迷信的东西，在温州曾经相当盛行；今天，这些东西又沉渣泛起．外地人看了觉得大惑不解。

温州是个出人才的地方。“江南出才子”，这句话流传全国；温州也在江南，连带着沾点光，说起来也是个出才子的地方．出才子的地方，似乎同时意味着出不了英雄。温州历虫上好像没有出过什么英雄豪杰，温州地处一隅，不是兵家必争之地，除了“文革”中的武斗外，现在几代温州人都没有见过真刀

真枪的战争场面．历朝历代温州似乎也没有出过大官、大人物住革命战争中，温州也没有出过一位杰出的领导人物；解放后一直到现在，温州人当过中央政府的部长、副部长的寥寥无几、看来，温州这个地方只能出“才子”，在文化艺术教育领域里，出了一大批学者专家教授，为年轻一代莘莘学子树立了奋斗的榜样。在一九五八年之前，温州只有几所高级中学，没有大学，要上大学都得到外地上，严格说来，这些被称为“才子”的人．也是外地培养出来的．而且。论知名度，论影响，这些人恐怕只能算是‘小才子”或“中才子”．真正能在一个领域独领风骚，或者能够名留史册的．则是凤毛麟角了；在现代，能以温州人自豪的大概只有大数学家苏步青、姜立夫、李锐夫、考古学家夏鼐、著名报人赵超构、“词学宗师”夏承焘、元曲专家王季思等几个入。

这就是南老师的家乡温州。“一方水土养一方人”，但我上面对温州的介绍，并不足以说明，温州这样的环境必然要出南老师这样的人；甚至可以得出相反的结伦，温州不该出南老师这样的人．关于山川同人物的关系，关于一个地方的环境对那个地方的人物性格的影响．究竟是怎么回事？我讲不清楚，南老师却有个说法，他对自己的家乡有一些独到的见解。南老师曾经口述一篇文章，叫我整理，讲温州的永嘉禅师的事，题目是《山川人物与永嘉禅师》，我把它摘要引用在这里，比我的介绍分析精彩多了。

山川人物与永嘉禅师

山川人物这个题间，在中国文化里的确很重要．山川
代表地理环境，不同的地理环境生产的东西就是不同。比
如说榴莲，泰国、印尼、缅甸这一带很多。你把它移到台
湾或亚热带地区，它决不是榴莲。所以，地理环境同这个
环境里出生的人物不能说没有关系、南方人就是南方人．
北方人就是北方人，东部和西部也各有不同，他们的思
想、气质，一切都有不同。奇怪，看起来似乎是迷信，实际
上是科学。

因山川人物提到永嘉禅师。永嘉禅师对中国文化、禅
宗的影响，他的声光，声名、光芒，现代话叫声誉，不但照耀
唐朝的禅宗一代，而且影响到深远，一直到现在，甚至
将来。

永嘉禅师当然是永嘉人。清朝以前，浙江设八府，温
州府、宁波府、处州府等。温州府共辖五个县．永嘉县是
温州的首县。温州的山川人物影响到一个时代．尤其是现
在，“文革”以后，改革开放以来，个体户兴起．温州的声望
是那么大，几乎传到全世界。

我是温州府乐清县人．我从小对这个国家很有感情，
想为国家做一番事业．所以对本国的历史、地理、文化特
别注意。我们当年，国人如对自己国家的历史、地理、文
化不熟悉，是一件差耻的事。尤其是我个人，比一般人的
个性又更顽固。

关于地理，讲一个有趣的事。大家知道，世界的屋脊

在喜马拉雅山，在小乘佛经里．喜马拉雅山就是须弥山，大乘佛经里的须弥山不一定指喜马拉雅山．须弥山是地球的中心，也是屋顶。喜马拉雅山下来，在北方，新疆一带过来．北部高原，叫冈底斯山。中东、印度、中国，河流山脉的源头，在中国讲．都发源于昆仑山。昆仑山是喜马拉推山的一股。一大股，中国人素来以昆仑山为标准。中国的山脉分三条大山脉．昆仑山主山中脉，到青海高原、甘肃、陕西、山西下来，古代称之为中龙山脉，像一条龙．阴阳风水叫龙脉，从空中看，山势的走动就像一条龙在滚动．中龙山脉由青海、甘肃、陕西下来，过了太行，是中龙山脉。最后．一路下到淮泗，淮河流域、泗水流域，到海边下海，震泽湖、龙下来一定要喝水，到震泽湖下海，龙要喝水．这一条龙脉，在海里抬头，就是日本．

由昆仑山脉向北走．过新疆、青海，经过内蒙古和蒙古，到东北，鸭绿江下海，在海里抬头，就是朝鲜，这是北龙山脉。

南龙山脉，从昆仑山山来，进西藏，向南到云南贵州，向东到两广，广东、广西，经过湖南、江西，一路到福建。当然它有分支。江浙、福建都是它的分支．到福建下海，就是台湾．

把中国的山川气脉分类，大概是三条龙脉，不同的山川气脉出的人物都不同．拿历史来对照，差不多三代以前了不起的人物，尧、舜、禹、汤，文王、周公、孔子，成功的人

物，大多是北龙山脉出来的．北龙山脉的人出来，天下太平，他们稳重。秦汉以后，以至唐、宋、元、明，都是中龙山脉的人，大多是太平盛世。

南龙山脉出名的，好像文化思想、哲学、禅宗、佛法，成仙成佛，大多是南龙山脉的人。南龙山脉出来的人可以做宰相．聪明有余．稍欠浑厚，一百多年来的历史际运，站出来的都是南龙山脉的人．

温州在地理上属南龙山脉的分支。浙江的括苍山脉，由杭州那边起，青田、丽水一带下来，又是一条龙脉，到温州下海。括苍山脉从古到今出了很多人，风景很好，同仙霞岭山脉连起来，一下来就是天台。天台是历史上有名的出神仙、出仙佛的地方，换句话说，是出哲学家的地方。温州在历史上素来是仙灵聚居之地，山水秀丽，如有名的乐清北雁荡山。

温州一带，春秋战国、秦汉以前是蛮夷之地，同福建一带称闽越，温州是南越；汉朝的南越是指广东、广西；沮蛹叫瓯越，是独立的一个系统，文化也不同、汉朝以前是东殴王，古书上说，百越文身之地。百越包括广东、广西、福建、江西等等、温州真正归入中国版图，是在汉武帝的时侯。温州文化慢慢开发起来，山川之秀丽渐渐为人知道，是在东晋阶段。雁荡山原来几乎没有人知道．到了东晋，谢灵运（康乐）出守温州，当地方首长．他喜欢爬山，喜欢游山玩水、才发现雁荡之美。据说，雁荡山是释

迦牟尼的弟子、五百罗汉之一的诺巨那尊者的道场。对此，只能说事出有因，查死实据。佛的五百罗汉弟子那时候怎么能到达中国，除非他有神通。这个就难说。佛经上常说，佛以一音说法．众生随类得解．佛讲一句话，世界上一切众生都听懂。那好，他老人家当年用梵文讲经，中文为什么没有记录，为什么后来还用翻泽？为什么不用中文讲出来、不用后人翻译？佛以一音说法，众生随类得解。当年，有人对我说，你悟道了。我说没有，我讲出一句话，别人听不懂，还没有到佛的境界。

温州的文化在唐以前，没有出什么很大的人物，只有一位，是佛家的永嘉玄觉禅师，在文化史上占很重要的地位。这个人不但影响了唐代的禅宗，还是禅宗和天台宗两大派同出的最重要人物。

温州人物在儒家、文学上出名的，在宋朝比较多。宋朝形成一个学派，叫永嘉学派，是儒家理学的一个支流，与浙江的金华学派、宁波甬上学派，都是儒家的派系。在学术、文化上．叶水心（叶适）出了名。我觉得温洲很奇怪，佛道两家出了些人。宋代一个道士林灵素，温州人，拿现在的话说，就是有特异功能，可是他的法力很大，影响了宋朝的皇帝宋徽宗，宋徽宗拜他为国师、一个温州人，画符念咒．影响到皇帝。宋朝过几个皇帝很奇怪，从真宗以后．大多都是迷信的大家。看他们的谥号，死后得的封号，宋真宗，真假的真，好像很好听，实际上是特异劝

能的崇拜者；神宗、钦宗受林灵素的影响根大。金人南下，打到汴京（开封），最后用道家的符咒法力抗拒金人，不但不能打胜仗，父子两人还做了俘虏．这个林灵素，历史上只一笔带过，因为他是道门之人。

永嘉禅师是正宗的禅宗．温州人知道他的并不多，知道林灵素的则更少．对林灵素这一段仔细研究起来．皇帝迷信道教、画符念咒到这个程度，这个国家非亡不可．我们温州人林灵素对北宋之亡例有很大的功劳．后来，温州还出了一些汉奸，同山川风水的影响很有关系，这是很容观的，不要站在温洲人的立场．尽是出好人，不出坏人不过，其他地方也出坏人。到了宋朝，乐清考取了一个状元，叫王十朋，乐清人一提起王十朋，觉得了不起。

温州的永嘉禅师的著作影响到千多年来的学术思想，尤其是禅宗。他的分量有那么重，价值是那么高，文字之优美就更不用说了、我觉得，讲温州人物，最光荣的一位就是他。

上面这一大段文字，是南老师对他家乡的山川与人物的关系的分析．听起来挺新鲜．南老师那么推崇永嘉禅师，认为永嘉禅师是温州历史上“最光荣”的一位人物，但今天的温州人恐伯没有几个人知道永嘉禅师，在《温州词典》中只有一百多字的介绍，没有做任何评价．南老师说，温州一带历史上出过不少神仙、仙佛，那么南老师自己是不是这样的人？或者，南老师也将同永嘉禅师一样载入史册？我不能回答这两个问题，

我能做到的，是把我了解的情况向读者作比较详细客观的介绍。

“佛子”——佛送的儿子

南氏家族在当地是一个大家族，祖先在宋代时从中原移居此地。上面介绍温州自古以来算是一个鱼米之乡，但南老师出生的乐清县地团村和附近的几个村子。却是个穷地方；地少人多，旱灾、台凤、潮水倒灌等自然灾害经常发生，十年九荒，讨饭的人很多。南家到他祖父这一辈，已经中道衰落了。他的父亲南仰周是个遗腹子，上面两个哥哥能力不强，南仰周十二岁就撑起这个大家庭的重担，凭着他顽强的毅力和不服输的性格，总算置下了一份“小康’水平的家产．并在地方上赢得了声誉，还一度当选为乡长。

有关南老师父辈。祖辈的事倩，已没有现成的文宇资料可查，现在还健在的入也没有几个能说得清楚,何况那都是几十年甚至一百多年前的事了，我不想也没有精力把它搞得水落石出．只是从南老师在家乡的亲属的闲聊中，听到片言只话．并了解到南老师这个传奇式人物，生下来也并不是一个“天才”或“神童”，如果一定要说出南老师童年和少年时代的特点来，倒也可以说一点他的与众不同之处。

南老师的父亲到了结婚年龄，娶当地赵氏女为妻，赵氏几年后病逝，南仰周续娶了她的妹妹，当然也称赵氏．南家这时候人丁不旺，天天盼望着赵氏为南家添丁加口；偏偏她过门以后，一年，两年，三年，没有一点生儿育女的信息。现代人提倡

晚婚晚育，可在当时，过门几年没有生育，做媳妇的被人戳脊梁骨，那是世之常情。本来并不礼佛的赵氏，天天跑城隍庙，求神拜佛，烧香许愿。大概是她的虔诚感动了佛爷菩萨，在她二十六岁的“高龄”，终于生下一个儿子，就是南老师，为南家续了香火，但她此后再也没有生育。几十年后，南老师名闻海内外，家乡老一辈的亲戚茶余饭后谈起他，说他生下来后就被亲友称作“佛子”——佛菩萨送的儿子．

父母亲“晚年”得子，又是一个独子，呵护备至，娇生惯养，

自不必说，特别是母亲，更是将宠爱集于他一身．只举一例，就可以看出母亲对他是如何的宝贝．现在当妈妈的，生下孩子。多数没有喂过一天的奶，而是让孩子吃牛奶．早年，都是靠母乳把孩子养大、一般到了一岁多、两岁就给孩子断奶，吃奶吃到三岁的，都是稀罕的事；而南老师长到七岁竟然还吃妈妈的奶。那时他已经上私塾念书，中间休息的时侯，别的孩子都是跑回家去吃一点点心，而南老师跑回家，却要在妈妈的怀里吮几口奶。

父亲只有这个儿子，对他自然非常钟受，但他的爱是另外

一种形式，不是溺爱，而是严格的管教，该骂该打，一点也不宽容。南老师父亲的“凶脾气”．亲友们至今都还有印象．一次，南老师同邻居的孩子吵架，被对方骂娘骂祖宗，这在当地被看作是有辱家门的事。父亲知道后，一气之下，把他推到门前的小河沟里。因为父亲自己过早地挑起了家庭的重担，没有好好念过书．只读过几年私塾，所以他希望自己的儿子能好好念

书，并不是要他去做官，只是要他能够做到知书达理。父亲除了有几亩薄田之外．一辈子靠经商维生，他在村子里开了个小店．卖布、卖米、卖百货。在传统观念里，仕农工商，商人排在最后一位，但他父亲却认为，经商是世上最好的职业．生意做得好，发了财，连官府都要来攀附。他希望自己这个儿子，先好好念书，将来接他的班，- 面经商，一面过个平平静静的耕读生活。

南老师六岁开蒙，接受几千年沿袭下来的旧式的教育，上私塾．读四书五经．只在县小学插班读了最后一个年级的课．拿他自己后来的话说，自己一辈子连个小学丈凭都没有拿到，勉强算是小学肄业。南老师能有今天这样的盛名，并不是生来就是天才，小时侯．聪明、机灵都称得上，但并不是一个乖孩子，甚至可以说很调皮，很爱玩。只是父亲管得太严了，严得几乎不近人情，母亲这把保护伞有时也失去了效力。这样，在严格的私塾教育下，他打下了深厚的国学底子，四书五经不管懂不懂，他都能背下来，几十年后．都没有忘记。南老师自己也对人说，他现在“这点墨水”，就是小时候打下的基础。

根据南老师自己的回忆，童年时代．从一岁到六岁，浑浑噩噩，糊里糊涂，没有太多太深刻的记忆。从六岁到十二岁，除了读书之外，只记得自己身体非常弱．正餐不好好吃饭，喜欢吃零食；三天两头生病，生来是个多病的身体，什么病都生过。十二岁以后，小病随时有，大病没有；伤风感冒是经常的事，但没有生过大病，一辈子也没有得过大病．他说，也许十二岁之

前把所有的病都生过了，所以后来就不生病了。

童年时代，家里遭遇一件大事，南老师刻骨铭心，在一定程度上，这件事的教训，融入了他的人生哲学之中．那一年，大约十一岁，父亲送他到县第一小学上学．二十年代的中国，推翻清朝封建王朝虽然已经十多年了，但社会，文化、教育还处于新旧交替时期，尤其是在地处一隅的乐清，现代教育还不普及，上小学是一件了不起的大事，小学毕业就相当于过去的秀才了．南老师上过私塾，古书读过不少，但现代科学知识，比如算术、化学、卫生等等，则一窍不通。父亲拉关系、走后门，总算把他送到县第一小学，插班读六年级．县小学在城里．没有寄宿，父亲找了城里一个林姓朋友，让南老师借住在他家里。正好这位朋友有一个孩子也在念小学，名叫林梦凡．也是一个独子，两人正好作伴。梦凡的母亲对南老师很好，像对自己的儿子一样。在学校里．南老师个子小，上课坐在最前排，排队排在最后一个，加上是乡下人，常常受别人的欺侮．不过，南老师在这里还是很开心的，毕竟换了一个新的环境，什么都新鲜。

读了半年，放寒假了，就回家过年．过阴历年，农村里都是热热闹闹，一般从初一到十五灯节，走亲访友，大宴宾客。加上这一年正是他祖母的六十大寿，凑在一起．南家更是热闹非凡，天天席开十几桌、父亲在乡里本来人缘不错，加上他刚刚为地方上修了一个陡门，就是蓄水放水的水闸，很得民心，来祝寿的、“蹭饭”的人特别多。这佯闹到正月十五，南老师一觉醒来，突然出观一个念头：不行，我要走，不能呆在家里，要上

学去。父母亲拦他．学校还没有开学．你去上什么学？南老师执意要走，反正不愿意在家里呆着，到城里找同学去。父母拗不过他，只得让他去、那一天，南老师一个人，步行两三个钟头，住到了同学林梦凡家。第二天上午，父亲派人来，告诉他昨晚家里披抢，并带来一份状纸，叫他到县里报案。原来．头一天夜里，一伙海盗洗劫了南老师的家。南老师的父亲开了一商店．卖米、卖布、卖杂货，像当时镇上的一般商店一样，前店后屋、海盗来打门撬门的时候．他的父亲被惊醒．知道情况不妙，顾不得老人妻子．光着脚从后门跑了．等海盗撬开门进来时，他母亲在惊恐之中还能急中生智，摘下戒指耳环拱手交给强盗，说：主人都跑掉了，我是他家的佣人、南老师的母亲平素不爱打扮，穿衣服不大讲究。海盗看她这副样子，不像是老板娘，就放过她了，只是把店里能抢走的东西席卷一空。等到他父亲带领一群“盐兵”赶到时，那伙海盗早已扬长而去了．

这是南老师记忆中家庭经历的一件大事。全家人的命都保住了，但财产损夫惨重．好在他的父亲”留得青山在”，就会“有柴烧”。南老师说。他那天加果不离家进城，很可能会被海盗绑票了，也许早就没命了．当然，这些事情都没有发生，但几十年后，南老师从这个偶然事件上，引出了一个人生的哲理．他说：如果不大事操办祖母的六十大寿，可能不会招来海盗；所以，在中国传统文化中，不轻言做寿；拿佛学的道理来许．一个人在“福报”很好的情况下，不要把“福报”都用完了．南老师的意恩是：一个人，在有钱、有权、有势的情况下，不要张扬，不

要忘乎所以．不要得意忘形、南老师一辈子的为人，都是遵循着这个原则，哪怕在他声名鼎盛的时候，自己都是那么冷静，那么低姿态．

十三岁，私塾念完了，该读的书都读了，小学也念了，倒数第一名，那时候叫“背榜”，拿了个肄业证书。下一步怎么办？父亲说，不要上学了，交不起学费。上中学，乐清县还没有一所中学，要到温州去上．但家庭经济的状况又无力负担，那时侯，供养一个中学生．不是一般家庭所敢奢望的，比现在供一个大学生还难，何况家里刚刚被海盗洗劫一空。父亲叫他学一门手艺，当地有一位木雕艺人，远近闻名，南老师觉得木雕很好玩，但一辈子干这种事，不干。父亲又叫他去学生意，到人家商店里当学徒，南老师也不干，他不能反抗父亲，他反抗父亲的唯一武器是眼泪。父亲说一次，他哭一次．硬是不愿意去学生意。父亲说了三次之后，拿他没有办法，只好由他去，在家里读书自修好了，反正年纪还小，家里还养得起他。

那年暑假，在温州读中学的表兄王世鹤回来度假，王家是当地一个大户人家，请了一位老师给他补习，父亲叫南老师也去听课，一共有七八个孩子，南老师年纪最小。请来的老师姓朱，名味渊。朱味渊先生学问很大．在前清的时侯没有考上功名，就到处游历讲学；论及时政，愤世嫉俗，唾沫横飞，被乡里视为奇人．南老师后来说自己同国民党政要陈诚是“同门”，指的就是同朱味渊先生的这一段师生因缘。阵诚是浙江青田人，朱味渊曾在青田教过陈诚，在古时讲究师从关系，受过同一个

老师的教诲．就称同门”、其实，南老师比陈诚小二十多岁，一辈子同这位学长没有直接打过交道．

南老师同朱味渊的师生因缘，也只是这个短短的暑假，算下来只有一个多月的时间，真正一对一的教侮只有一个来小时，但在南老师的心里，对朱味渊先生怀念了一辈子。这个暑假，朱味渊给这七八个孩子讲古文，讲诗词，朱先生的诗词功底很深，当年诗坛上小有名气。南老师那时候早就把《唐诗三百首》背得滚爪烂熟了，而且，十来岁就会写对子写诗了，但古诗究竟妙在何处，也不知其所以然。一天，南老师到朱先生的书房，看到案头有清人吴梅村诗集，拿起来翻阅朗读，爱不释手。朱味渊见他喜欢，乘兴为他朗吟吴梅村的《琴河感旧》四律，井借给他清诗一卷。于是，南老师从吴梅村入手，读遍了清朝名家的诗作．发现其情怀磊落，比读唐诗更有心得。南老师认为．清朝的诗词．“寄意遥深，托情典故，殊非唐初盛晚诸世旷达疏通所可及者，宜乎情之切近于衰乱哀思而尤擅其胜场也”．朱味渊先生的教导．使南老师开拓了眼界，对学诗“须先习盛唐，宗法李杜，方为正规，如清初诸家，不可学也”的观点产生了怀疑。这么短短的一个小时，留给了南老师终生难忘的印象，使南老师知道，除了唐诗之外，清朝的诗另有境界。南老师后来再也没有机会受朱先生的教诲，朱先生第二年就去世了。但南老师把朱先生尊为自己诗学的启蒙者，一辈子不忘这位恩师、我们现在读南老师的著作，里面引用了许多清朝诗人的诗句，特别是郑板桥、袁枚、赵翼、龚定庵、钱谦益初吴梅村

等人的诗，南老师都是推崇备至，从中可以看出朱味渊先生对

他的影响．

在家自修这三年的时间里，南老师读书的范围更广了。家

里的藏书不少，《史记》，《文选》，《纲鉴易知录》，还有唐诗宋词

等等，南老师都翻出来读了个遍。《红楼梦》，《三国演义》，《水

浒传》以及武侠小说，这些“闲书”、“野书”也都想办法弄来看。

父亲对这个独子，有严格管教的一面，同时，对他的培养还是

很用心的。父亲给他请来一个老师，名叫叶公恕，叶先生古文

底子好．又通现代学问，一个月来家里两三次，从他那里南老

师知道了孙中山、康有为，还有外国的林肯、华盛顿、兴登堡。

卡内基的传奇故事。

在家里自修，总是容易懒散。父亲认为环境不好，就把他

送到家庙里去读书。南氏家庙建在附近的山上。离家大约有五

六里地．庙里安放南氏先祖的牌位，每一代里选派一人看管；

平时．这里是人迹不到的地方，只有在过年过节或婚丧嫁娶的

时候，后代才会到家庙去祭拜祖宗。父亲把南老师送到家庙读

书，平时不准他回家，隔三差五给他送一些好吃的东西．按道

理，一个十四五岁的少年，而且还是一个独子，当时一般的家

庭总是把他拴在身边；而南老师父亲这种独特的管教方式，也

许是南老师日后那种特立独行、桀骜不驯的性格形成的原因。

家庙的环境确实很好，庙里一片幽深，陪伴他的只有一个又呆

又瘸的公公；庙外．有清澈的溪流，有山花，还有美丽的裴翠

鸟。南老师在这里读书，读中国的历史，读中国的地理，他的思想可以自由驰骋，他立志要当一个“大人物”。尽管他对外部世界的形势，什么欧洲风云、国共两党的斗争，他都是模糊一片，因为这个小地方的人还是过着古老、宁静的生活。

十七岁是南老师人生历程上的一个里程碑。也许是书读多了，他不愿意局促在家乡这个小小的地方，他要出去闯天下，他要干一番惊天动地的事业。他的这个理念非常强烈，没有谁能理解，也没有谁能阻挡，可能只有上天知道。还在他少年时代，南老师在家乡附近的一个道观抽过一支签；过了几年，在一个庙里又抽了一支签、抽签这种东西，属于迷信骗人的东西，讲得好听一点，属于神秘学的范畴，本不足以拿来当真；但南老师在不同的时间、不同的地点抽到的这两支签竟完全一样．这确实有点神秘色彩了。这个签语说：

脱却麻衣换绿衣，

恰如扬柳遇春时。

飞腾要取蟾宫桂，

许折东南第一枝。

这个签语可能对南老师的一生产生了重大的影响。南老师不是一个述信的入，但签语中的蟾宫取桂、折“东南第一枝”，对他无疑是一股强大的动力，鼓舞着他，鞭策看他，一辈子自强不息。过了几十年后，南老师经常向人谈起这个签语，颇有几分津津乐道之状．说自已的一生经历被这个签语说准了．我没有请他详细解释这几句话，“脱却麻衣换绿衣”，“绿

衣”大概是指他曾经芽过军装；“麻衣”相当于“布衣”，是古时平民、学子穿的衣服。至于从蟾官里取得什么桂．“东南第一枝”究竟指什么，我从来没有听他说起过。

当年，正在他满怀壮志、雄心勃勃要干一番大亭业的时候．一位在外地做事的同乡回乡度假，鼓动他到外面闯荡．说杭州浙江国术馆是公费，不要钱，还管吃管住，两年毕业后，分配到各地当武术教官、国术馆，是教授武术的学校，这正合南老师的心意，《三国演义》《水讲传》《说岳全传》以及武侠小悦里的英雄入物，他早就崇拜羡慕；现在有这个机会，自己如果能够学会十八般武艺，走南闯北．当一个英雄好汉，也不枉活一生、父亲的管教，母亲的宠爱．没有能够拦住他那颗远走高飞的心，父母只得筹借一笔路费．送他上路。

童年时代三个梦

“三个梦决定了我一生的命运。”南老师的这句话，连同他讲的三个梦的故事、我听过好多次，开始的时侯，我都没有在意，听过去也就算了。“日有所思，夜有所梦．”我还在上小学的时候，老师就这么说的。每个人都会做梦，几乎每天晚上都有梦，各种各样的梦；梦中的境况，一醒来就变得模糊了，很难留下清晰的记忆。写文章的人，白天搜断枯肠找不到的好句子．往往在梦中会出现，但一旦醒来再去追忆时，却怎么也想不起来了。南老师同常人一样，也爱做梦，特别是他小的时侯，也许是体弱多病，梦也特别多，常常从恶梦中惊醒，又哭又闹，弄得全家不得安宁．童年时做过那么多的梦，醒来都忘了，只有这

三个梦记了一辈子；他每次给人家讲自己的故事，总会讲到过三个梦，而且总是说；“这三个梦决定了我一生的命运。”

我这本书初稿完成，第四次到南老师那儿去的时侯，又一次听到了“三个梦”的故事，我一下子懂了，他讲的话可能有道理，于是，我把他的三个梦也写到这本书里。

第一个梦：母亲抱着他到海边玩。海边离家不远，也就几里的路。站在海边，放眼东望，茫茫一片。忽然．乌云密布，海浪翻腾，天空中出现了几百几千条龙，数不清的龙在空中飞舞。他伸出小手去抓，抓住一条，拿双手一扯，把一条龙扯成两段，扔在地上．再抓一条，又扯成两段，又扔在地上。到最后，空中的龙被他抓光了，只剩下一条龙，一条巨大的黑龙，在空中张牙舞爪，南老师伸手去抓，怎么也抓不住，在又气又急之中，被惊醒了，原来是一个梦。

第二个梦：南老师说自已小时候很怕黑，很怕鬼。同一般小孩一样，又怕鬼有想听鬼的故事。晚上睡觉，都十几岁了，还跟妈妈睡。老式的床很大．像一间小屋，他睡在里头，妈妈睡在外头，保护着他，有一种安全的感觉。有一次，他梦见自已一人来到一个地方，很黑很黑的地方，他心里很害怕。慢慢地，前方出现了一线光明．他也不知道是怎么回事。忽然，半空中出现了一只大老虎，浑身黑色的大老虎，老虎扑过来，趴在了他的身上，并没有想吃他或伤害他，但他被吓坏了。一下子醒了。

第三个梦：一次，南老师梦见自己不知怎么站到了磨盘的上面。石磨是当年温州一带家庭常用的东西，农村里几乎家家

必备。石磨有大有小，或一个人推．或两个人推，把米磨成粉，做米饼做年糕。南老师站在磨盘的当中，磨盘在转，也没有人推，在那儿不停地转。磨的周围，挤满了豺狼虎豹等各种凶恶的野兽，个个呲牙裂嘴，张着血盆大口、南老师站在磨盘上，面对如此恐怖的场景，无路可逃，一下于被吓醒了，吓出了一身的冷汗。

这三个梦，故事情节都很简单，无非都是噩梦．究竟这三个梦是怎样决定了南老师一生的命运？他自已没有太多的阐述和发挥、关于第一个梦，他说没有答案；第二个梦．后来应验了，我在后面会加以说明；第三个梦，他没有挑明，我在了解了他一生的行谊之后，将在后面作出我自己的解释。

--------------全书共16章，目前我只录入了第一章的前四小节，以后有时间再打上去

（注：我读南怀瑾这本书中后面讲到南老师的第二个梦应验为－－-

南老师在峨眉山闭关时，一进那个闭关的庙子里，

就看见有一个大黑老虎像供奉在这儿与梦中大黑老虎一模一样，

在书中南老师讲到他这一辈子注定要在这个庙子里闭关，

而闭关一定是成功的，因为有一只大黑老虎为他护法。）

# 我的菩提路--释圆澄

求索人生

在茫茫烟海中，庸碌的人们，谁会觉悟到"莫将粒粒菩提子，化作相思红豆红"呢?未接触佛法时，自己对人生非常疑惑，只是名利权势，食色性也，然后就这样衰老病死，结束了一生而与草木同腐朽吗?我们这一代似乎是不可自拔地陷落在这以物质成就为导向的工商文明深渊中，各种追逐私利的噪音，在每个人的耳旁响叫着，就连理所当然的生活娱乐，也丧失了较高尚妁雅兴与情操，大家一天到晚在五光十色的闹热场中·嘣跳走逛，又有几人能在稍富哲思的诗词歌赋中审识洎我?或在琴棋书画的优美中静观自然，难道柴米油盐，惶惶栖栖不可终日，这就是人生的全部吗?吃喝玩乐，尽情咨纵物欲的满足，这就是人生的目的吗?

像船手找舵，如灵猫捕鼠，生命的意义，在我脑海中不断盘桓，着实苦闷了一大段日子，到了高二得未曾有的佛法，耀然进入我的生命，释迦文佛这澈古今的超级巨星，他那崇高的宇宙生命思想，宏伟的济世心胸，不正是我不甘草草一生的最佳指引吗?从此对人生不再觉得索然无味，反由消极趋于积极，由悲观转为乐观，似乎自己的肩膀，有扛不住的时代使命，等着我充实自已的福德智慧;然而至高无上的佛法真理，又为何那么难以遇到真修实证、大愿大行的善知识呢?

浩瀚无垠的法海，如果不投此身心全力专研，恐怕至死连边都沾不上，又如何发挥利世益人的抱负呢?因此时常自勉但愿我的存在能避免伤害别人，更而带给大家实在的利益。二十年来不曾独自踏出家门，也未曾在外留宿，在此效法佛陀上求下化的感召下，终于毅然决然的远离亲人，走向庄严肃穆的旅程。谁也压抑不住这株幼苗的萌芽。经由圆顶师父接引，我初尝了一份世外的安祥清净，在那落发的一刻，脑中空灵毫无夹杂任何一丝妄念，叹未曾有。

出家月余后，便北上就读佛学院，一流的师资，全套的规矩，以及可贵的法宝，奠定了我三年踏实的佛学基础，此时因接触印度佛教史，了解了印度婆罗门的哲思与行持，不独是世尊如此伟大，古代印度人，早就非常旷达，都具有那种追求生命圆满的理想与行持，佛陀福智双全，蕴育在世代通玄的印度文化背景中，将前人谬误不足之处，修正补充，为全人类的前途指出一条究竟圆满的通途大道。这三年的佛学院生活令自己感觉到文化素养的不足，而佛法的浩瀚，其理论与实际更令人大兴"以有涯追无涯"之叹。在学习过程中，我虽时常充满法喜，可是却也备尝艰辛，尤其现实生活的种种问题，慢慢冲击着我这原是温室里的花朵，要过一种自利利他，理事圆融的生活，是那么遥不可及!有何善知识，明眼人能指引我更上一层楼呢?苦恼万分中，唯时时祈求佛菩萨加

持早遇明师，助我将佛法切实融人身心，以达速证菩提，广度群迷之宿愿。

依止白衣？

不到半年我真的如愿以偿了，十方丛林六十九年开学第二天，南师为大众开讲"瑜伽师地论"，我无意中有缘旁听，乍闻之下，生大欢喜，如久旱逢甘露，庆慰此生，矢志亲近，却蒙诸位师父关心，有的好言相劝既已考上另一佛学院，那里师资甚佳，又何必临阵变卦呢?有的冷嘲热讽还亏她三年来名列前茅，如此聪明人，作这种糊涂事"依止白衣"呢N哎!无奈与哭泣是我孤寂中的良伴，若是就此抉择，誓必孤军奋斗，忍受他人的白眼，何况结夏安居时，听闻比丘尼戒，依律而言不可依止白衣;然而佛在维摩经中不是有"依法不依人"之教示吗?为什么只准古时的维摩诘居士教诲佛之比丘弟子，就不许眼前的善知识指点出家众的迷津呢?然而话说回来，自己未曾四处参访，不曾耳闻师之生平，尚不知其见地行履如何?而众人相劝，能不多方思惟吗?一音之润，可以终生依止吗?若是此步一错，方向把握不住，那真是差之毫厘，失之千里，再回头已百年身。正在踌躇之间，最好还是恳请诸佛菩萨加持若遇大善知识，请坚定亲近信心，假使邪命恶师，请速生远离正念。如此多日辗转难眠，几经煎熬，最后痛定思痛，下大决心，坚意留下参学;虔诚感谢诸位师父一片爱护之心，然佛法难闻，善缘难会，"不入虎、，穴，焉得虎子"呢!

老师愿大慈深，多方教材，显密互融，或以儒道为方便，或中西医学并进，无论古今中外，文哲史化，无不谆谆教授，那恨铁不成钢，望子不成龙之悲心，令人无颜相对;所以一到书院半年，即感日月终非泛泛易过，唯有时时警策自己刻刻精进，方得不落人后，更何况老师之法财无量，出手大方，洋洋一洒，遍地烁然，但有几人真能顶戴欢喜呢?尚有任意践踏而不自知者，亦有人被砸得晕头转向，一时不知何去何从，待师再一一点化迷情。老师最为痛惜法材难得，一再嘱咐我们要有龙象器量，方能博取佛法宝藏，无杂染之净慧，才能消化后转为利世之资粮。虽然我们不成器，但大部份同学在思想上却没有那么自卑，大家在日日浸淫于深邃的哲思中;徜徉于老庄，那高迈超越之意境，神往禅宗古德的解脱自在与大机大用;敬仰儒行俨如律宗之克已复礼;还有道家丹方与密宗工夫，对于我等行持上身心种种细腻，系统化的剖析，亦令大家叹为肴有。面对如许浩如烟海的稀世珍宝，至今方从老师的指引中略知一、二，有时不免庆幸，亦时兴何日得窥堂奥之叹。

法门无量

原来真理只有一个，而智者能择其善而从之，素来不分畛域，均借助多方，旁推博引，加以融会贯通。况菩萨戒规定"法门无量誓愿学"，华严经亦云:"一切从此法界流，一切还归此法界"，学佛除了要悟得本

心，证得根本智处，更要人一切境界，实际习得无量无边的差别智，以广度一切有缘众生。但一般只知其一，不知其二，往往牢执"比丘小乘戒"的不可学星相医卜等，视之如毒蛇猛兽，其实那是针对初学自利者而言，自己的内明根基尚不稳，就心有旁骛玩起世间杂学，或者于修习时，不知汇归于根本佛法，藉以融通互相发明，而失其学佛根本宗旨，误解、误用所学，反成出家外道;若根本智不差，学佛行愿真切，则一切法门应多加学习。于此老师在理论与实际给予我们的教导，实在难以细数。

就佛法而论，举凡均言须由戒定慧三无漏学，进入菩提大道，成就法身慧命;然坐而谈者，却多于起而行者;因此难能可贵的法海，徒为一般学识文字的戏论，而真有心切实依教奉行者，以持戒为例，虽不乏朝朝暮暮警策己身迈向三千威仪，八万细行如理如法者，然大家对戒律之讲学与其实际理事之究竟，却是见仁见智，莫衷一是，真令后学无所适从。

苦行非道

直到进人十方丛林，由师训中方才了解，把戒持得圆满，亦须智慧成就，戒行目的要在得定生慧，般若解脱，否则刻意执持，反成坚固法执，虽有持戒功德，但亦有持戒伤身之弊。虽言"四大皆空，五蕴非有"，然此身一经转化亦是无量相好;况"此身不向今生度，更待何生度此身"，菩萨戒中，若是因懵懂持戒，任意毁伤发肤，均是《出佛身血"罪过不轻;行者若不善待此业报身;借假修真，如何直取无上菩提，达到涅磐彼岸呢?虽云:"到岸不用舟"然我等未到彼岸，岂可弃之不顾呢?再者为求无上菩提，不顾丧失性命，轻忽此身，亦是一条上求之大道;然而行者确切真是为了大公无私的佛法而轻生吗?若是稍有杂染动机，检点不清，即成自误。诸如此类的道理，我慢慢在老师的言行中体会其中之严密与微细，舒解了先前成块的疑情与矛盾。老师对于戒的问题，曾在分析大小乘各系统的律学后，特别提出"菩提心戒"以为总揽，更令我茅塞顿开，大有拨云见日之感。

改造身心

在到十方丛林之前，我的时间皆花在佛理的追求上，事上之功力全无，成年"不在病中即愁中"，真正佛法的受用犹未来尝，初遇老师时，尚与病榻为伴，经老师授予习坐、练拳等法门，把三年来中、西医遍访，打针、熬药、涂摸、洗濯，皆难愈除的皮肤病治好。第一次习静，上座不到二十分钟，背汗如淋，如是种种身心变化，半年后生理周期等其他各种病恼渐除。我曾顺机请师开示何故道家在女性周期甚忌打坐，而佛家不以为然呢?乃至由实验结果，周期前后，静坐效果更为舒适柔和。师示言:大致说来，因道家注重转河车之功行，万一此时将下元浊气

上提，而未能再下达，至存留脑部，其险自不待言;而佛门以息念摄心为主，于此时易促进血液循环，更何况周期前后的气血比平常更为流畅，故习坐效果更佳。所以不谈成佛作祖的大话，至少进人十方后，有实际过来人在身心方面帮忙指点转化，步步有迹寻，病恼由是逐减，已是多生福份。何况历年来，老师之法雨如沛，普滋群生，令我等倍饮甘露，如斯法喜殊胜，难以笔墨形容。每思及此，虽未悟道，然亦常有"朝闻道，夕死可矣"之感!

佛法三藏十二部，千经万论，基本立足点不外三世因果，六道轮回，真肯信此，则凡事不怨天尤人，心安理"得，所求所为，恶业渐除，善行逐增，只可借我们往往只将此理论，拿在口头上玩玩而已。亲近老师愈久，愈觉其戒行严谨，点滴不敢错落因果，乃至虽行善业，不但不使人知，亦不住于相，其日常生活一举一动，皆是我等的榜样。因此在老师言行薰染下，自己也一心一意，谨言慎行，但以业习太重，慧力甚薄，久久未能如法而行，实是自己所应深深渐傀者。因果之建立，离不开八识之依存，华严经云:"若人欲了知，三世一切佛，应观法界性，一切唯心造"，此非随便虚摒之词，然心如何造作无量法界呢?又有几人确信无疑呢?经由老师以(楞严)、(唯识)、(瑜伽师地论)等典籍，配合实际静坐身心上的种种转化，始于理事上体会一点，原来身心山河大地，的确不假外求，难怪洞山禅师言"切忌从他觅，迢迢与我疏"，均从己得，命运由自己造作，一切本来"操之在我"，故佛陀降生即言"天上天下，唯我独尊"。而一般人不能亲证此理，有时还将经典中放光动地的指述，当作文学性的形容词或譬喻，草草带过，实在可悲。于此理论与事证的融通互参，若非亲自体验，是无法指导别人的。

修行人重在身心的改造，但若无明师指导，却往往如四十二章经云:"佛言:弦缓如何?对日:不鸣矣。弦急如何?对日:声绝矣。"急缓未能得当，则弦易断，声易绝，至于如何调配，除老师当机指导外，尚须自己体会改善。所以说:"师父引进门，修行在个人"，方法传后，火候还待自己调合。譬如身体太强者，易散乱、胡为妄动;偏弱者，易昏沈，萎靡不振，乃至观想时，用力不得，不用力也不行。很多人修观想，方法错误，把脑子都想病了，事实是只要有想起一个影像，观久后，慢慢影像自然清晰起来，再进一步即是所观影像了了分明;而真观想成就者，若是观佛菩萨，自己便成为所观的佛菩萨样子，你若作观时，别人看到的不是你，而是所观的佛菩萨，如此才算稍微涉及"一切唯心造"之理事;而训练自己的心力为自己所左右，即是观想的重要目的，若我们对自己的心念、肉体都不能改造，那又何若孜孜于学佛呢?

功夫之事着实勉强不得，急不来的;记得某同学生性刻苦耐劳，每上座见其硬熬双盘，我自已也学其精进，但终受不了那种苦楚，不久便放下双盘，改用单盘，几年下来，由师之严厉训练，平常至少四五堂禅

坐，加上寒假打七，经常七、八个七连串下来;暑假虽没寒假严谨，却也至少一个半小时一支香，一天六、七支香;至今才可自然双盘，而这位同学硬熬双腿，却伤及坐骨，现在尤受此苦，所以老师常说:"学佛用功要知时知量"。为免色壳子拖累，老师尤重文武兼备、医药自明，以此互调，助益甚速。我自己若不是这几年来还下了点功夫，如今为法务南北奔跑，身体怎么吃得消呢?老师的武功，不言盖世，也己精到无比，那"练得身形似鹤形"的飘逸，真是仙风道骨，令人钦佩;也因有甚深禅定功夫及武功，故老师能为文化使命，夜耕不眠，日中一食，但稀薄小粥而已，如此夜以继日为传续慧命而工作，年复一年，若无有超凡的深广悲智及功夫，又何以至此?师境本难揣度，然由自己长久亲近，仔细体会之下，得益之处，略而论之，不难了知师诚非再来人莫属。

真正行持之人，是小悟不断，小定无数，层层慧力，如透网鲤鱼，无有滞碍，能真解脱自在。自己曾有数次相似定境，都是身心，外境完全泯灭，毫无知觉下，一幌而过，自己理不透，以为无记，因为此中一段空白，但空白过后，如梦乍醒，醒后又知非处昏散之中，以此请师慈示，师言:"定有八万四千种，通常告诉你们在定中要清清楚楚，而你这种定境，却是泯寂之中，非引磬才敲得醒;以后在座中留个条子，请人勿碰身体，有急事用引磬通知";后来想到窥基大师的前生，不也人泯灭定境，欲等释迦文佛降生，跟他老人家学法修行，到了佛已入涅磐，还在定中，直至玄奘法师站在肩膀，以引罄敲醒，指点他到中国王府投胎，而成尉迟恭之孙，变探了罗汉的形象，常带酒肉、美女、书册各一车，时称三车和尚。当然我这个小小定境，岂能与之相提并论，『¨是藉以在修行过程中帮助而已;我这点暂时小定境，经师开示只不过是第六意识流注暂停，佛法术语称为"流注住"。若真入正定，须已断除我执才得。所以教理不懂，除不得力的盲修瞎练外，有时工夫找上门来，却不会把握。难怪老师常呵斥"理不透，所以无法证果成就;纵有证成之工夫，而观待道理不明，亦无大果可成"

还记得有一次禀告老师说:"我可能火气上升，吃不下饭，要吃什么药呢y师见状即言:"此非病态，是功夫也;能少吃就少吃"，如此经师嘱咐"气满不思食"之况有三、四个月，又值法会纷忙，身负重职，奔波不已，虽粒米末沾，却精神百倍，睡眠大减，且清明在躬，尤其意识现量境亦可领会一二，但于此更证明人吃的习气太重，自己平常除三餐外，末曾吃零食;此时可以不必吃，但见他人饮食，吃的欲望却无比强烈，还真如夫子所说:食色性也。这段"气满"期间，虽消瘦了许多，却是轻灵无比，颇感自在。只因第一次经验不足，求好心切，连水、牛奶都尽量不喝，不料第一星期就尝试了生平第一次的便秘，苦不堪言;第二次辟谷，有了前车之鉴，就没有便秘的毛病了。更体会到在修行过程中要做过午自然不食者，非要达到禅定功夫"气满不思食"不可，否则徒增皮肉之苦，把胃壁磨破，得不偿失。

过去佛陀在世时，弟子们除出外托钵，大多并无杂务，终日参禅习静、听经闻法，过午不食，正得其利。时下僧众，法务繁冗，静坐机会，恐怕不多，甚至没有实际工夫，不知身心变化的种种过程，常将静坐之人，呵为外道;气机转化，视为魔境，把一棵棵菩提幼苗，硬是活活埋死。然而修道无禅坐之加行，如何气满不思食，硬要空腹撑持，真是问题层出无穷。

八万细行

对于自己能多年在老师指引下，在学佛知见与功夫上略有了进展，常自庆幸。师之智慧行履，非真成就者难以了知。然懵懂妄自诽测者，大有人在，胡乱指点者，亦多不知所云，其讪谤果报，诚如大智度论卷九十六，第三五八八页言:"有人既得善知识，不得其意，反成仇郗而堕地狱，更相谤毁故。"其第三五八九页更云:"弟子见师之过，若实若虚，其心自坏，不复能得法利。 ，均是自己受到严重恶果，何苦如此呢?如梁朝傅大士，当时又有几人了解他呢?佛陀成就无上菩提，而师亦定慧等持、悲愿深广，尚有流言恶语，况我无始恶业，修未有成，诸多横逆，岂不时起现行?每思及此，则于受谤之际，颇能安然处之。

师之日常教诲，如严父慈母。刚人学时，对师尚无比敬畏，然师神通广大，知我有畏，每碰面时，无论走时、坐时，必以手轻抚头顶;他老人家菩萨低眉之慈，最令人感动心折，常亲为同学诊病试药，曾以望闻我口中秽气，而断病源，其他为同学们种种关照，就是亲生父母，亦不过如此。而师时又金刚怒目、呵斥做人处事及修行不如法者，咄咄威严，使人无立锥之地，真是措手无依。然师虽有杀人之刀，亦有活人之剑，有时直逼来者习气显露，有时令你迥脱根尘，直达清净空灵处，诚如临济禅师所言:"有时一喝，如金刚王宝剑;有时一喝，如踞地狮子;有时一喝，如探竿影草;有时一喝，不作一喝"。个人曾承老师慈悲，当面指引，而能了知第六意识现量境，直让我自肯自信，佛性的确本自具足，如如不动，动则是相非性，『因常为相转，迷头狂走，而现量境暂时使自己明白，一切就是这么自然。

多年来在老师的薰陶下，已知佛法之门立于何处，故根本大义略能把握，运用之下，堪感得心应手，故世俗之男女情感，家庭纠纷，世出世法冲突处，渐能迎刃加以排解，令佛法在大众日常生活中，灵活运用，而减少无味之痛苦与矛盾。而自己得利处，不是老师所不断提醒的"普贤行愿品"之心行倍增，学佛修行，除知识等资粮滋长，最重要的是服务大众，因个人或教拳、或讲经、或方便指导习坐等，于此培福之间，定力日进，细心倍加，慧芽亦似有长进;自己的成长是微不足道，谨以所遇之言行，以说明善知识难遇。若来求法者，或多或少，均有获益。

但是师之言行，非泛泛之辈能心领神会，有时令人摸不着边际，譬如:师常呵言:"未有久坐而不行者，禅定不是佛法，一点利他行愿都没有，如何上求下化呢?"有时又说:"未有久行而不坐，没有禅定功夫，如何增长智慧，若末证得，纵有大乘思想，亦是外学"，谁能了解师之用心良苦，恐怕我们无定之人，徒增乾慧，或无慧之人，只是呆坐，才如此老婆心切，东边打过来，西边撞过去，他老人家常常随立随破，不令我等落于一边;所以这道理把握得住，自己不但不会因迷失以致讪谤师道，而且会对上师更生难遭难遇想。若对大智度论卷九十六，认识如何是善知识，则"如是等因缘，不应远离师。师若实有罪，尚不应离，何况此中。魔'作因缘，令说法者有深妙五欲，令弟子不染着说法，说法者以方便故现受"，愿学法者，于师生难遭想。

个人慧学缺乏，文字般若亦无，虽时思及浩浩师恩，亦不知从何说起，此次逢师旅美宏法，久末面觐慈颜，心甚系念，恭成此文，除以表感念，亦为修行报告之一，呈师乞棒之意。

答客问---《怀师》

朱文光

本文为朱文光博士遗作（即〈习禅录影〉里的文光，朱博士追随怀师卅年，于去年（1986）十二月二十四日，在美国华盛顿附近，因过桥时溪水暴涨，意外被卷落水中而逝。其时朱博士系前往警告来参加晚宴之客人改走他路，不幸竟而牺牲。消息传来，亲友及各方均悲悼不已。朱博士亦为本集编辑委员之一，在其遗物中，发现这篇未竟之稿。

缘朱博士追随怀师岁月悠远，此文写来深刻生动，自然有趣，且章节分明，见地了然明确，字里行间，更流露着真挚恳切之情，一如其人。其所表述者，虽短短几例问答，但涵义颇广，见解高超，且理路清晰，情谊悠然。故虽未完篇，特仍将其收集于此，以飨读者。又，文后系洪文亮医师，于发现遗稿时所记，特一并刊出编辑室

一、南老师有神通吗?他对神通之看法如何?

南老师说过凡自己不会或做不到的事情，不应轻加以批评。有的人以神通为戒律所不许可，而大为反对神通。南老师说过要自己修炼到有神通具足而不显露，才有资格批评。否则不等于是酸葡萄吗?南师有神通吗?在我个人的体会是，可以引用列子一句话:"夫子能而不为者也。"有些人以为南师有，有些人以为没有。我以为南师"极高明而道中庸"，说有说无都不重要。何况，佛不是说神通与道无关吗?

如今密教大为流行，许多人过份注重神异的事情。南师不得已才说:"神通与神经只隔一张纸。"或说"神通与神经是两兄弟，神通是老大，神经是老二。"南师更反对以神通来处理人世间的事情。有的人想以神通发财扬名，有的人想以神通治病，有的人想以神通来处理人事纠纷，甚而有的人想以神通来救世救人，他们都忘记了/人世间还是只能以人情事故，常识来判断处理。想走神通的路线，一定达不到目的，反而可能走入神经的路线，不是很可怕吗?

二、南老师既是禅宗大师又善于说法，演讲经典、为何不出家做法师呢

南老师的学问渊博，除了"经纶三大教，出入百家言"还囊括了世界上所有学问，不能仅以佛教或佛法来限制他的范围。再说南老师志在利济天下，假如出家作和尚，有些人会因他自己的观念或因他自己的地位，或因他自己的宗教信仰，或因他自己的环境，不便或不欲和南老师接近，如此南老师利益人类有限，不如现"在家相"，能够与各界各类人物来往，d能普施他的教化。例如，南老师的著作很多，但最畅销最能

改善人心的书就是没有宗教范围的〈论语别裁〉，南老师有关佛法的著作虽然也很畅销，甚受欢迎，但其影响力却远不如〈论语别裁〉的普及。可见只有了宗教的形式，虽是大善知识，也难免有影响不到之处。

三、南老师为什么要抽烟?

有的人以为南老师是一代高人，怎么会抽烟?有的人担心南老师抽烟会伤害身体，有的人注意南老师抽什么牌子的烟。有的人希望南老师戒烟。南老师抽烟，说起来可能难以了解，是为了阻止人定，可以办事和思考。也可以说抽烟有破坏定的效果。老师抽烟也只是轻吸人口不入喉，不像一般人抽烟那样喷云吞雾，所以不会伤肺。虽然如此，南老师也偶服清肺的药品以减少抽烟的害处。南老师的定力恢复很快，所以他和人谈话时，会常抽烟。

四、南老师三餐吃什么?

南老师不吃早餐，他的午餐和晚餐也不过一小碗红薯稀饭，在台北到过精华协会吃饭的人都知道，有午餐和晚餐时，老师陪许多客人谈话，也同时处理了许多事情。老师也有时注重口味，但只吃几口，只要客人吃得开心，吃得好，老师就觉得如同身受，非常高兴，所以常见到老师向客人或学生殷勤劝食。

当然，有时也有人会作几道好菜送来，巴不得老师把它全部吃完。殊不知老师领受心意已非常开心满足，好菜大家分享就很圆满了。奈何有人热心劝食，老师是一向不拒任何人一番热心，只好吃了。这些人都没想到，对于习惯少吃的人，突然多吃是对身体有碍的。当然老师可以作工夫将其消化，但难免耽误一番时间。老师常说:"没有人饿死，人是吃死了的。"近来，因生活标准提高，有些人因营养过份，反而引起各种疾病。尤其作工夫的人应注意这一点。南老师到了美国以后，中午只吃一点面包，晚上吃一小碗面，如此而已。

五、南老师平常忙什么?

南老师忙的都是别人的事，不是为自己而忙。老师说过:有公无私，私自在其中。有私无公，私都保不住了。所以他整天忙的都是为别人着想，如何解决别人的困难问题等等。乃至扩大为全人类着想，他以为只为中国前途着想，也是有限的。希望他在美国计划的著作，能够给人类带来新的曙光。熟悉老师的人都知道，老师一天到晚川流不息的接见客人、学生，几乎没有自己的时间。除了忙别人的事，就是挤出时间自修。

六、老师自修什么呢?老师如何自修?

老师日夜都在为别人而忙，只有到了晚上十一点以后，没有人来打扰。这时老师总算有自己的时间可以自修了。老师在这时开玩笑的说:可以上夜班了。老师在晚上十一点以后，先整理一下房间，打坐一阵后，然后开始读书和写作。老师每天都读书，他说过一天没有新的心得，一天就白过了。有时在自修的时间，老师也得拨出时间写回信和解答问题。通常在白天和晚上自修以前，老师会抢时间写回信，有时要回的信太多，只好拖到半夜赶工。老师在深夜读书以后，才有余暇好好打坐，等老师上床休息时，天已快亮了。所以老师睡的时间很少，但他永远精神那么好，可以说是工夫，昼夜如一。

七、南老师读那方面的书?

凡是世间上的书，可以想像得到的，老师都读，这也是他的学问所以渊博的原因。老师说过，一日没有新的心得，就一日白过。也推崇儒家讲的"一事不知，儒者之耻。"也说:未有神仙不读书。所以老师的藏书，足够设立规模相当的图书馆，而且几乎每天都有新书添购。老师读书与人不同，常常从平常的书中，得到启发或发现宝藏。例如从笔记小说大观中，就发现一药方，加以实验，证实其中的确是良方。老师来美国前就读三种不同版本的美国历史和一本美国地理。

八、南老师最高兴的是什么?

我从来没有看到老师为自己的事情高兴过。他真正高兴的都是别人的事情，例如别人发财了，别人的孩子考上大学了，病好了等。但这还只是高兴，不是最高兴。老师最高兴的是有人行善或修养进步了，这会使他很开心。有人工夫进步了，老师倒不一定高兴，但只要有人作了善行，或是一念之间向善，或是行为品行改善，他会立刻发觉而高兴、赞叹。甚之只是听到有人行善，他也非常高兴。

例如有人向老师提:高雄县内有一位佛教法师和基督教牧师因事故争讼。法官把这两位法师和牧师召来训了一阵，他说我本来想年纪大了，想皈依佛教或信仰基督教。现在看你们如此因信仰不同，不但不能互相容纳，反而欲置对方于死地，我要去信仰回教了。法师和牧师一听此话，一声不响各自离开，再也不打这个官司。

老师听了非常高兴，赞叹这位法官，能够启发法师和牧师一念之间，改变观念。要注意的是老师不只称赞这位法官有功德，也高兴法师和牧师有了转机，从此可能心量放大。

后记

朱博士遗稿描述他心中的怀师，据他生前说预定了三十个类似问卷的问题，预备以他三十年来追随怀师的所遇所感，取自问自答方式;发抒

他对怀师的认识。他是大家的师兄，每个人都期待透过他科学家的笔触，去了解南师，于是以他平日"今日事，今日毕"的精神，每每见他摊开稿纸，凝神静思，又复收笔，询之何故，对曰:"一辈子敬畏老师，说实在连正眼都没敢抬见老师，仿佛该写的是全部，但一提笔，又都是片断。"朱博士出事后，检翻遗稿，半年多来，竟只见他完成三十分之八，唏嘘斯人之余，倍感遗憾，故志之。

洪文亮记

--------------------------------------------------------------------------------

# 走近南怀瑾

大凡对国学感兴趣的人，或对佛学感兴趣的人，哪怕是对易理、气功感兴趣者，对南怀瑾先生可能都不会陌生。其知识涉及面极广，不少人在拜读过其著作后，无不被他的博学和深入浅出的阐示所折服。但对这位号称"上下五千年，纵横十万里，经纶三大教，出入百家言"的国学大师，却没有几人能真正了解。这本《南怀瑾先生侧记》虽不能让我们完全走进南怀瑾先生的生活，却也可走近些。

岁月从"头"说

以前见南怀瑾先生的照片，多是一张清矍的脸，粗重又略显上扬的眉，一双深邃且充满智慧的眼，永远的微笑，还有就是那一头整齐的白发。印象中的南先生似乎一直是这样，而《南怀瑾先生侧记》中收录的近二百张照片却让我感受到另一种气质的南先生。

四十年代的南先生有着一头浓密的黑发，俊秀的面容显得风流倜傥，神情庄重，还没有我们现在所熟悉的笑容，但绝对是一个标准的美男子；可那张峨嵋山闭关下山后的照片几乎让我没认出来这便是南先生，这时的南先生更象一位英姿飒爽的少林武僧：不见了浓密的黑发，却蓄起了胡须，目光炯炯如炬；我们现在见到的南先生多是身著中山装或一身中式长衫，而五十年代南先生西装领带的照片则另有一番神韵；六十年代南先生在台北的留影让我看到了熟悉的微笑，原本浓黑的青丝也添了许多白发。说到白发，南先生还有一首诗，那是他五十五岁时，头发开始花白，理发师染发，他没接受，写了这首《理发师劝染发戏作》："世人多畏发初白，却喜头颅白似银。免去风流无罪过，何须装扮费精神。渐除烦恼三千丈，接近仙灵一性真。对镜莞尔还自笑，依然故我我非新。"虽是戏作，却体现了甚深禅意。

一位母亲和两位夫人

南先生与母亲一别四十载，最终也没有见到老母亲临终一面，这其中的苦痛又岂是别人晓得。南先生接到老母身体欠安的信便沉重的说："恐怕等不到与母亲见面了！"，没想到竟成了现实。当老母知道了南先生的情况后，便再也没要求他回去，这种奉献需要付出多少思念的泪。

南先生在大陆有位夫人，姓王，虽然南先生因历史原因，象许多在一九四九年去台湾的"大陆人"一样，因为不知何年何月才重归故里，迁就现实在台湾另娶。王师母却一如既往地照料婆婆，直到老太太过世，而那时王师母也已经是七十六岁的老人了。当她与相隔四十年的南先生

相见时，并没有象别人想象的那样一吐几十年的苦难，只是淡淡的说："过去的事说它干什么，只管未来吧！"这是何等的心胸和肚量！几十年的苦熬，无怨无尤，一语带过，天下有几人能做得？

南先生在台湾的夫人姓杨，比南先生小十岁，育有二子二女。为了支持南先生的事业，也付出了极大的牺牲，起初，拜访南先生的客人都要到家中去，据说有一天替来客泡茶就用了一斤茶叶，可知其辛劳程度。后来南先生白天忙会务，晚间上课，直到夜里十点多才能回家，而她还要照料四个儿女，其中的苦处外人是难以了解的。

香烟与叹息

"吸烟有害健康"，这在香烟的包装上都是注明了的，象南先生这样的国学、禅学大师又如何能与这毒物联系上呢，难怪当一个美国学生看到南先生点了一根香烟吸起来时，竟难过的哭起来。

南先生吸烟是有故事的，想当年在四川峨嵋山闭关，习惯了清新的空气，无耐下山后顿感"人"味颇重，实在受不了，便燃起香烟，把"人"味赶走，其实并没有吸进肺里。南先生的吸烟与众不同，倒更象一种把玩，很优雅，空气中也没有讨厌的烟气。

熟悉南先生的人总说，南先生经常叹气。是有隐衷？还是有何心事未了？抑或是众生"人"味太重，实在难度？可能兼而有之吧。做名人难，做一个要无时无刻都为人师表，做人楷模的名人更难。正所谓"曲高和寡"，来参访南先生的人可谓是三教九流，无所不包，难怪有人称南先生"通天教主"，南先生也自称是"大妓女"，整天"接客"，迎来送往。但真正能登堂入室，惺惺相惜的却无几人，这份热闹中的孤独怕是别人不晓得；来访人中虽不少诚心求教者，也有许多附庸风雅者，或说些不干不湿的话，或提些难为之请，南先生有感众生烦恼业力深重，又怎能不叹息；南先生一生致力于国学及禅学研究和教学，门下学人亦无数，但真正能接南先生之棒的人却没有，这也是南先生最头疼的事之一，叹息也是一份无耐吧。

南师、南诗

南怀瑾先生从事国学教育几十年，学人无数。他的博古通今亦令世人叹服，故多称南师。

南先生教过许多学生，其著作也流传甚广，象《禅海蠡测》、《禅与道概论》、《论语别裁》、《习禅录影》、《中国道教发展史》、《中国佛教发展史》、《老子他说》、《易经杂说》……，可谓包罗万象，不愧为"上下五千年，纵横十万里，经纶三大教，出入百家言"的大师级人物。但南先生从不以学者自居，因为他从不计较学术上的细微末

节。他经常会引用一些诗句来说明问题，但也经常说错引用诗句的出处，这也成为一些学院派学者反对他的理由，但南先生注重的是诗本身的意义，至于出自何处，不是重点。

有人以蚕吐丝来比喻南先生，他把自己读过的书，学来的各种学术，融化而变成一种教化，使它应用于社会人群，就象蚕吃桑叶而吐丝。南先生教学绝不是千篇一律，而是因材施教，时而循循善诱，时而诙谐幽默，因时、因地、因人而异，有时甚至有惊人之举。

一次在佛光山举办禅七活动，一个男生全身紧绷，两眼发直，好象出了问题。南先生走到他旁边，二话不说，抬起手，左右开弓，打了他两个嘴巴，然后说："起来活动活动！"这也许就是禅宗棒喝法门的一种吧。

南先生精通国学，诗词自然有其独到之处。南先生喜爱赋诗，但他从不喜欢故弄玄虚，教人不知所云。南先生的诗给人一种清淡恬静的感觉，象一杯清茶，需细细品味，方解其中滋味。象这一首《思乡》：故园西望泪潸然，海似深情愁似烟。最是梦回思往事，老来多半忆童年。

说到诗，南先生还有一段趣事，一次南先生随同一个中日文化访问团访日，日方参加座谈的学者要求临场和诗，一下子难坏了台湾访问团的人，在紧急关头，南先生挺身而出，回应了日方学者，由此还引来了一段以诗会友的佳话。

修两条路

一条路是"金温铁路"（金华-温州-矾山），南先生不仅致力于国学教育，对祖国的发展建设也是呕心沥血。金温铁路的蓝图始于孙中山先生的《建国方略》，但80年来，历经曲折，先后倡修7次，均未成功。南先生从1987年开始就着手这件事，投入了大量的精力和资金，历经10年终于促成了这条铁路的诞生。

南先生为什么修这条铁路呢？无非是想帮助中华民族发展起来，尽量为社会做点事，使大家受点益。就南先生个人的理想与希望而言，修一条金华到温州的铁路干道，不过是一件人生中义所当为的事而已。他真正要做的是为子孙后代修一条大道路，借用宋儒张横渠先生的四句话来说，便是："为天地立心，为生民立命，为先圣继绝学，为万世开太平。"

这便是修一条心路，一条使中华民族通向希望的心路：重整文化断层，推动儿童读经运动。有形的路再难也易修，而修这条心路要比有形的路更要艰巨。

南先生无时无刻不表示出他对民族文化发展命运的深切关怀。他常说：一个国家，一个民族，最可怕的是把国家和民族的根本文化都亡掉了，一个没有文化根基的民族是没有希望的。中国文化的优越性就在于由一批历代流传的经典构成了我们的文化资产。南先生把他的希望寄于儿童，寄于未来。国学大师牟宗三先生的弟子，台湾台中师范大学王财贵教授在台湾提倡的儿童读经活动与南先生的想法不谋而合，从此，南先生以他的影响力和号召力吸引了一大批有志于发展中华民族文化的有识之士，开始在全球华人社会推广儿童读经运动。经过三、四年的不懈努力，取得了喜人的成绩：仅中国大陆直接参加读经的儿童就有100多万人，受影响的成年人超过600万人，同时得到了各级领导及教育界的大力支持。南先生的心血没有白费，我们也从中看到了民族的希望，国家的希望。

仅仅从一本书中是难以全面了解南先生的，但以此管窥一斑，亦能让我们感受到南怀瑾先生的广闻博学、谦逊人格及一片拳拳之心。

《南怀瑾先生侧记》新闻稿

图片：

1、书籍封面照片

2、张贴画中的几帧青年像片。

新闻稿：《南怀瑾先生侧记》出版消息

·一部真正走进南怀瑾先生生活的书。

·收集了二百余幅南怀瑾先生从青年到今天的珍贵照片。

·作者系跟随南老师三十余年的大弟子。

作者刘雨虹女士追随南怀瑾先生30多年，写下这本《南怀瑾先生侧记》，近期由时事出版社出版了。这本书对于渴望了解南怀瑾先生经历和生活的人来说，是一本很解渴的书。

一是因为照片多，过去，只能在南老师的书中见到一帧很慈祥的像片，而这本书居然收集了二百余幅像片，包括南怀瑾先生从青年到今天，有关几十年中个人家庭生活、家族成员、人际交往和工作各方面的珍贵照片。

二来，自从1990年大陆出版南怀瑾先生的《论语别裁》、《如何修正佛法》、《大学微言》等书籍以来，估计全国已有数百万人读过他的各种讲记、杂说，很多从没有见过他的人,从他的书中想见他的为人，便

尊敬地称他为南老师。也对这位"上下五千年，纵横十万里，经纶三大教，出入百家言"的国学大师、禅门大德的个人生活、人生经历感兴趣。然而南老师虽然在讲课时旁征博引，却很少谈到自己的生活、家庭和工作。神龙见首不见尾。这本书讲述了这位国学大师、禅门大德三十年来的的人生经历、饮食起居、家庭生活和身边人物。包括南老师在大陆的妻室和儿子们，在这里，刘女士将带领大家走近这位国学大师。

桃李不言，下自成蹊。南老师讲学数十载，受教者无数，他对青年学子们一向寄予殷重的期望，希望能够重整中国文化断层。如今，南老师又把目光转向儿童，近年来热情支持"儿童东西方文化经典导读活动"。

这本书不仅让读者看到了南老师生活中的过去，也看到了他心中的未来。

学界楷模一代宗师

时至今日，在海峡两岸，在日本、韩国，在东南亚，在北美、欧洲，甚至在世界上其它更多的国家和地区，南怀瑾先生依然是一位颇富神秘色彩的传奇人物，且名播遐迩，声誉日隆……。

早在四十余年前，作为国学大师的南怀瑾先生即在台湾倾全力讲述印行传统文化经典，从学界、商界、政界，直到民间大众，不辞辛劳，奔波教化三十余载，内容涵盖了儒、佛、道及诸子百家，兼及医卜天文、拳术剑道、诗词曲赋，著述凡三十余种，立足时代科学精神，将古老的中华传统文化推进到一个新的、更加璀灿夺目的文化层面，开拓了全新的学术视野，其影响之深远必将是划时代的。其後，先生又奔走於美国、香港、欧洲等地，虽偶于经贸领域度化，然其根本心愿仍在中华传统文化之宏扬，盖以文化为民族存亡之根本也。

数十年来，南先生虽旅居海外，然心怀故土乡梓，深切关怀着大陆经济、文化、社会的发展，晚年尤甚，谆谆教导海外众多弟子赴大陆投资，引进先进科技，支持国家经济建设，并率先在大陆投资一千二百八十六万美元修建金温铁路。筹集巨额资金在大陆南北十余所高等院校设立“光华教育奖学金”，为希望工程捐助拳拳爱心……凡此种种，令人感佩。

南怀瑾先生到底是怎样一位传奇人物呢?

长忆峨嵋路绳床月满天

1918年，一代奇才南怀瑾先生诞生於浙江温州乐清县一个世代书香之家，（其家世代都乐善好施，并且每一代都有人出家，在历史上亦出过几位高僧。---编者附加）从孩提时起即接受严格的传统私塾教育。到十七岁时，除精研四书五经外，涉猎已遍及诸子百家，兼及拳术剑道等多种中国功夫，同时苦心研习文学书法、诗词曲赋、医药卜算、天文历法诸学，每得其精髓而以为乐焉。

这位孜孜以求的好学青年，为深入探究宇宙人生的奥秘，不畏艰险，跋山涉水访求多位岩穴高隐之士，虚心求教，学到了许多不传的法门和秘学。

抗战军兴，年轻的南先生毅然辞亲远游，入川任教於中央军校，报效国家。在川时又久华西坝金陵大学研究院，专研社会福利以便服务社会大众。当时报载：“有一南姓青年，以甫弱冠之龄，壮志凌云，豪情万丈，不避蛮烟瘴雨之苦，跃马西南边陲，部勒戎卒，弹力恳植，组训地方，以巩固国防。迄任务达成，遂悄然单骑返蜀，执教于中央央军校。

只以资禀超脱，不为物羁，每逢假日闲暇，辄以芒鞋竹杖，遍历名山大川，访尽高侩奇士。复又辞去教职，弃隐青城灵岩寺，再遁迹峨嵋山中峰绝顶之大坪寺，学仙修道云云。”

离成都不远的灌县青城山，有一家著名的禅寺灵岩寺，南先生至交传西法师在此寺住持。当时下少知名学者如冯友兰、钱穆等均住在寺内闭关静修，大居士盐亭老人袁焕仙先生也在寺里闭关。袁老先生乃名重一时的川北禅宗大德，他散尽亿万家财，行脚遍天下，求法忘躯，大彻大悟，潜心内籍，栖志心宗，亦睹明星以悟道，见拈花而破颜者矣。先生悲大道之沉沦，众生之颠沛，乃以如来家业、孔老薪传，立己立人而及国家天下，与虚云大法师并世弘法，法镜高悬，宗风耀烁，一时影从之名流学者不借千里跋涉，南先生即其得意门生。

南先生於休假闲暇时常往来於青城山，在寺里小住，有缘结识了袁焕仙老先生，晤谈之下，深有了悟，遂为忘年之交。袁先生闭关期满，下山到成都成立了维摩精舍，南先生追随左右，遂拜门墙，成为维摩精舍开山首座弟子，潜心修道参禅，每有会心之处，竟毅然辞去中央军校教官之职，而师生情谊甚笃，有如父子焉。南先生其时正二十五岁华年，已深得袁老先生真传，并随袁老先生赴重庆参访虚云大法师，亲聆敦诲，随老师到潼南玉溪口过冬，更得老师亲炙：心得更是非同一般。其後，南先生为求深入研究佛法，便悄悄离开成都，奔赴峨嵋山峰的大坪寺闭关修持。

峨嵋山是中国佛敦五大名山之一，为普贤菩萨道场。中峰的大坪寺由明末避世的得道高人松月法师开山，地处悬崖陡峭的孤峰之上，只有猴子坡、蛇倒退两条崎岖的山路可通，山上无水，所用只靠雨水和冬季的冰雪，故人迹罕至，确为闭关静修的好去处。由於大坪寺藏有全部大藏经，又有挚友印华法师的提议，以及普钦大法师的首肯，南先生便选定此处闭关了。

三年闭关阅藏，南先生穿上僧衣，於青灯古佛旁，斋戒素食，日夜苦读经、律、论三藏十二部五、六千卷佛家经典，以经为法，印证个人修持所得，遂至终生受益无穷。其间，袁焕仙先生特地上山看望这位心心相印的弟子，并在大坪寺为侩众们举行了一次禅七，又欣然题笔为大坪寺作了一幅禅意隽永的对联——“此地即普贤道场，来天末雁，看岭外云，数遍色色尘尘，都是晴空一亘；何处觅秀头和尚，饮赵州茶，读慈明榜，历画山山水水，依然秋月半轮。”

对於这一段生活，南先生留有深深的记忆，“长忆峨嵋金顶路，万山冰雪月临扉。”对提议他到此处闭关的印华法师，南先生心中亦时时感念。印华法师为当时川西尼众中之翘楚，南先生闭关期间，她是虔诚发心供养的外护之一。南先生在一首忆印华法师的诗中写道；“

印心促膝记当年，定起绳床月满天。

几点腊梅花欲蕊，经窗相对两无言。”

对当时的修持生活作了精细的描述，亦对同道至交表露了深挚的友情。

後来，南先生从峨嵋山又来到五通桥多宝寺闭关潜修，由於闻讯而来访者日见其多，遂移至弟子张怀恕家书楼之上安居，禅修打坐外，便埋头抄书丛之中，披阅了全套《永乐大典》、《四库备要》等经史典籍，收获甚丰。

1945年，南先生在神通俱足的风了和尚陪同下，远走西康、西藏，参访密宗各宗各派。风了和尚为他护法并安排行程，满空法师为他担任藏语翻译，四川高等法院首席检查官谢子厚大居士则供养他红教、白教、黄教、花教等多种秘藏法本。也许由於南先生拥有当时西康行辕公署少将参议的头衔，因此他能在康藏一带得到顺利的安排，并有得以参透密宗各派奥秘的方便。总之，南先生参访了贡噶活佛、根桑活佛等，得到多位上师的印证，承认南先生为合格的密宗上师。後来，贡噶活佛还在成都古刹大慈寺，特地为南先生传授了显密大小戒律，并亲手书写了藏文传法传戒的证书交给了南先生。

在川九年，南先生虽历尽艰险曲折，然终於修得大成，岂非前世因缘?南先生有诗云：“云水萍飘岂偶然，九年足迹遍西川。管他鬓到秋边白，落得人间月似烟。肠空转，事难全，又入阎浮欲界天。樽前酒醒荒唐梦，君向潼南我向滇。”是即将离川的惆怅，还是哀民生之多艰，抑或是若明若暗的禅语，或许是三者兼而有之吧。

人生知何似景德传灯时

南先生取道重庆，离川赴滇，讲学於春城云南大学，其间又短期回到蓉城，讲学於四川大学。1947年，先生返回浙江乐清故里，旋即归隐於杭州天竺，细细披阅了浙江省立图书馆所藏文渊阁《四库全书》与《古今图书集成》，继而避乱世抄江西庐山天池寺旁结茅棚清修。1949年春，先生挈妇将雏，经波历险，始来台湾。

南先生初莅台湾，受朋友怂恿，一时兴起，与友人合作经商，然先生以秀才之身，菩萨之心，豪爽待人，广济贫弱，而非有商贾之精明，适友人经营失误，竟至本利无归，陷於困境。然先生未加责怪，反而多方抚慰，并备酒肴款待，闻者无不感佩有加。斯时，先生栖身基隆海滨一陋巷中，合家六口挤在一小屋内，瓦可漏月，门不闭风，子女尚在髫龄或襁褓，生活甚为清苦。先生自己形容当时之情况为：“运厄阳九，窜伏海疆，矮屋风檐，尘生釜甑。”然先生素来超然物外，坦荡洒脱，故穷

而不愁，潦而不倒，依旧满面春风，并在此困厄之中完成了他在台的第一部巨著《禅海蠡测》，就禅宗要旨、公案、机锋、证悟、神通及其与丹道、密宗、净土诸法之关系，钩玄剔要，精微阐述，为求证无上菩提大道者，铺设一条登堂入室之梯。

不久，南先生迁居台北龙泉街，寓於一处菜市场中，环境喧闹，污秽堆积，身居五浊陋室，右手执笔疾书，左手抱著幼子，双脚还要不停地蹬著摇篮，以防其中的孩子哭闹，又完成了《楞严大义今释》和《楞伽大义今释》两部传世之作。“自从一读楞严後，不看人间糟粕书。”前者探寻人生宇宙真理之本原，乃步入佛门、悟证真空妙有的一部奇书，更是抱本修行、闭关悟道、直至证果均须臾下可离身的修持指南。後者解析唯心、唯物之矛盾，列有一百零八个人生思想哲学问题，堪称唯识学宝典。“楞伽印心”，禅宗五祖宏忍，均以其验证学人是否开悟。

在此困顿坎坷境遇，南先生不得不“著书多为稻粱谋”和“煮字疗饥”，但先生自奉甚简，恬淡为乐，虽有在陈之厄，仍安贫乐道，收詹阿仁等学子悉心指导，以宏扬大法，先生虽三餐不继，见邻居无米为炊，却“人饥己饥”，趁邻居半夜人睡之时，悄悄将米袋放在这户人家门口，让人有米为炊，觅於饥馑，如此嘉言善行，几不胜枚举。

几年後，南先生相继受聘於文化大学、辅仁大学执掌教席，并应邀到多所大学、机关、社会团体讲学，舌耕笔耕收入渐丰。其间，先生焚膏继晷，笔耕不辍，以宏扬中华传统文化为宗旨，面对当时学术界对禅学与道家的诸多误解和歧见，先生挥如椽巨笔，正本清源，全面阐释禅宗宗旨与宗派源流，深刻剖析了禅宗对中国文化与社会的深远影响。该书亦以翔实史料纵论正统道家及隐士、方士、内丹、外丹各派源流变迁及其修炼要旨，使学术界耳目为之一新。该书一经问世，各界读者若久旱之望云霓，迅即畅销岛内外，南师之名遂为更多的人所知晓。

1969年，南先生以“熟读经书徒论议，实行道义太伶仃”，不忍中华传统文化日趋式微，发愿“欲为天心唤梦醒”，巍然自拔，振臂而起，创立“东西精华协会”，意欲为台港工商社会注入中华文化之清泉，并沟通中西文化交流，取精用宏，俾服务於社会与大众。

东西精华协会座落於台北市青田街，虽为一室厅的小公寓，却是“室雅何须大，花香不在多”，厅中悬挂著南先生亲笔题写的两幅对联“上下五千年，纵横十万里：经纶三大教，出入百家言。”“海纳百川，龙奋风雷开宇宙：天容万象，鹏飞窅冥启东西。”其气势自是非凡。难怪莘莘学子，各界贤达深深为之感奋，捐资出力共襄胜举。台大资深教授李登辉先生一次便捐助500元，另一位资深教育家林葭蕃教授也始终积极襄助，时值今日仍不时购买南先生著作转赠学生。

协会会务繁忙，南先生讲学范围又极广，除深入浅出讲述儒、释、道三家之学外，街有中国文化大系、历代谋略学、中华医药、中国建筑之特色与园林艺术、中国企业管理以及诗词、书画、星相、堪舆、卜易之学……前往听讲者极为踊跃，贩夫走卒，靡下俱备，讲堂内外，均人满为患。南先生或青衫布鞋，或西装革履，风趣幽默，侃侃而谈，听众下时发出会心的微笑。

东西精华协会会务发展，影响日大，三迁其址於台北信义路二段之复青大厦。其间，南先生不珲劳苦又创办了《人文世界》月刊，每期撰写文稿四、五篇，皆为通宵达旦之作。杂志一期期面世，其中连载的长文《静坐修道与长生不老》引起众多读者的热烈反响。南先生此文融合儒、释、道三家静坐原理，参以中西医学学术成果，对数百年来各家修道者的修持经验，予以深入浅出的介绍和解答，揭示了几千来修持的秘中之秘。不久，《静坐修道与长生不老》和南先生对历代禅门祖师公案予以新解的《禅话》相继刊印了单行本，以解学人之渴望。

接著，南先生创业了“老古出版社”，後更名为“老古文化事业公司”，创立了“大乘学舍”，後更名为“十方丛林书院”，并出版发行《知见》杂志。虽日见繁忙，然先生矢志宏扬中华传统文化，夜以继日，挥毫写下一系列传世之作，《论语别裁》、《孟子旁通》、《老子他说》、《易经杂说》、《易经系传列讲》、《历史的经验》、《新旧的一代》、《中国佛教发展史》、《中国道教发展史》、《金刚经说甚么》、《圆觉经略说》、《禅宗丛林制度与中国社会》、《道家密宗与东方神秘学》、《观音菩萨与观音法门》、《习禅录影》、《禅观正脉研究》、《一个学佛者的基本信念》《如何修证佛法》，其中相当一部份为讲学记录。与此同时，南先生整理出版了与袁焕仙老师合著的《维摩精舍丛书》、《定慧初修》，整理出版了历年诗词楹联等作品《金粟轩纪年诗初集》和《金粟轩诗词楹联诗话合编》……真是著作等身，蔚为奇观矣。南先生将毕生心血结晶尽数贡献给了社会大众，如先生者，今世能有几人?

杏坛春意满教化遍人间

1986年11月14日，台北《中央日报》有一则新闻称，澎湖马公市有一对男女青年，男的叫张建胜，女的叫陈淑子，他们以骑马迎亲，按古礼仪式举行婚礼。当双方互赠信物时，新郎以《论语别裁》赠予新娘，新娘则以《孟子旁通》回赠。两书均为南先生之著述，先生於台湾青年的影响，由此可见一斑。难怪台北一家刊物将南先生赫然列入当前在台湾最有影响力的十位人物排行榜。南先生的讲演录《论语别裁》，长达六十七万言，系先生以渊博学识、旁征博引、拈提古今而成，对论语原文作了翔实，准确、生动的讲述，并以经解经，阐发原文义旨及所涉人文掌故，且对原文串讲撮编为一个个历史故事，蕴意深邃而妙趣横

生，实为独步千古的上乘佳作。尽管先生自谦为“个人一得之见，不入学术预流”，然自《人文世界》杂志和《青年战士报》慈湖版连载和台北中央广播电台连播後，引起极大轰动。1976年5月，该书由老古文化事业公司出版，到1988年已印行了十八版之多，香港、新加坡等地亦争相翻印，“洛阳纸贵”，信不谬也。

南先生以其等身著作，空中授受，教化人间，受益者启迪心智、增广学识、修养身心、博大襟怀，从东到西又何止千万?而那些一追随南师左右，耳提面命，亲聆教诲者，更是殊胜有加，何其幸运!

东西精华协会和十方丛林书院在南怀瑾先生主持下，会员学员无分老幼尊卑，无分在家出家，皆为同窗道友，如兄弟，似手足，俨然一个和睦兴隆的大家庭，而南先生便是大家共同尊崇的家长。在众多的学生心目中，身材不高，率常总是身穿一袭青衫、脚踏一双布鞋的南老师，既是骨格清奇、神采飘逸、眉宇间隐现著智慧之光的仙佛中人，又是才高八斗、学富五车、博大精深的学界泰斗，还是淡泊名利、不求闻达、永远宁静超脱且情意醇厚的仁慈长者，但更是永远微笑、呵护备至，较亲生父母“有过之而无不及”的严师慈母。

宅心仁厚的南先生，素来轻财好义，慈悲为怀，每每舍己为人。协会会员的会费始终是新台币20元，虽会员们一再提议增加，但总被先生否决。协会的经费尽管十分拮据，但每年仍要捐出不少资助清寒学子的奖学金、救济金，鼎力赞助社会慈善和公益事业，有时还要供养一些出家人的零用金。所须经费便全靠先生历年在各大学研究所任教的薪金及讲学、著述的收入来维持。至於先生以密宗上师身份为弟子们灌顶所收受的供养红包，从来不打开看，遇有来访的小朋友，随手打开抽屉便拿出来送人。先生之博爱襟怀，素以天下的父母为自己父母，以天下的儿女为自己儿女，然对亲生子女庭训甚严，其子女可孟、圣茵、一鹏、国熙均天真活泼，聪慧过人，大学毕业後，即训练他们自立。如今他们在海外自我奋斗，已卓然有成。

“友天下士，读世间书”的南先生颇具古侠义之风，“座上客常满，樽中酒不空”，凡来访宾客，无论男女老幼，各位高低，必留下就餐，就是送货的伙计、来收赈的先生，南师要让他们吃完饭再定，好酒好菜统统用来招待客人，常常席开四、五桌，南先生自己则几十年如一日，午、晚两餐各吃一小碗红薯稀饭，各色菜肴屉仅浅尝而已，早饭不食，酒几乎是点滴不沾。而南师每日的工作却异常繁忙，讲学、会客、教拳、礼佛、诵经、参禅、打坐、处理会务及往来信函，夜晚还要巡视全楼，待夜阑人静时，方能坐拥书城，阅读写作，常常是“未眠人在书斋里，寂寞银灯晓色临”匆匆中又开始了新的一天。

先生极爱读书，藏书之富、读书之多，世人难以企及。所藏之书，

上起先秦，下至民国，经史子集、诗词曲赋、佛道经典、名人传记、世界经济、外国史地、哲学论著、各国政论、中西医药、当代科技，甚至中外美术、音乐、武侠小说……堪称收藏宏富的图书馆。先生读书既多且快，一目十行，过目成诵，随口引证，令人叹为观止，诚天纵之资，非常人所能及也。

集中华传统文化之大成的南先生，其道德文章，名满天下，引起各国人士瞩目。美、英、法、德、日、韩、加拿大、比利时、菲律宾、马来西亚、新加坡等国一些名牌大学的专家、学者和男女学生，仰慕中国文化，崇敬南师的人品学问，纷纷登门拜访、学习。南先生总是以诚、以礼相待，倾心传授，不讲求代价，更不要求回报，因而不少从南师学习或交往的西方人士，受中国文化薰陶，逐渐进入东方文化的人生境界，与南师有若家人父子。一位德国来的学生学成归国时，更向南师行中国的跪拜大礼辞行，起来时仍泪眼婆娑，依依不舍。有一位加拿大青年学子从师先生门下，下到一年，竟比下少中国人还中国化，他谦恭有礼、敬业乐群，好学不倦，文质彬彬，堪称西方儒者。受中国孝道影响，求学期间他还设法将寡母接到台湾观光。他学成归国後，任加国政府专员，公余之暇，他将《论语别裁》译为法文，以广教化。委内瑞拉学者达易理擅长禅意书画，对易学兴趣尤深，他专程来台从南师研习易经，经先生亲炙及严格的考试後，获先生亲自签署之适任海外易学教授证书一纸。达易理欣然返国，执教於其国立大学，专任中国周易课程。

出身名记者的美国禅宗巨子卡普勒，法号大心净圆，其弟子遍及五大洲，为了寻禅宗之根，卡普勒带弟子贝克先生和般森女士特来参访禅宗大德南怀瑾教授，两夕彻夜长谈，卡氏心悦诚服，受益良多，临行紧紧拥抱南师，激动地一再说“我不能不再来。”回国後，卡普勒极口称赞南师是一位现代难得的开悟者，一位了不起的当代禅宗大师，并常介绍他在欧美等地的禅门弟子，不断到南师处来访问求教。

以一部《中国科学文明史》而闻名於世的英国学者李约瑟博士对道家之学极为推崇，在写这部巨著时，曾专程赴台访求有闳这家学术方面的学识和资料。陈立夫先生陪同他来南怀瑾教授处访谈，相见之下，晤谈甚欢，谈了五个小时仍兴致盎然，庆幸自己如入宝山，迭获宝藏，终下虚此万里迢迢之行。

1985年盛夏时节，南先生乘上赴美班机，抵达华盛顿，成立了“东西学院”，致力於东西方文化沟通，宏扬中华固有之学术凡三载。旅美期间，几乎每天都有不少客人来拜访，其中有美国人、英国人、法国人、德国人、亦有日本人、埃及人和美籍华人、旅美侨胞……多数为学者、教授，也有将军、议员、政要及工商钜子，他们下但来请教中国文化和佛学方面的知识，话题亦时常涉及经济、哲学、宗教及国际关系等等，来时虔诚、尊敬、走时喜悦、满足、倾心於南先生的学识、修养和无穷

的魅力。来看南先生的还有一些小职员，小餐馆的老板，做临时工的黑人等等，南师与他们欢坐一堂，妙语迭出，笑声不断，他们说：“听老师讲话真开心，我们在听笑话中就懂得了许多道理。”

春风化雨，百草沾恩，南师教化凡四十余载，其著作惠及当世，亦将泽被後人，有幸衔法乳之惠者，又岂可以数量计之?

龙天齐问讯回首照中原

旅美三年，南先生未尝一日下思念中华故土，岁在丙寅中秋月圆，先生夜不能寐，口占一绝以慰思乡之情：“江山今古一轮浑，海外中秋月在门。百万龙天齐问讯，何时回首照中原。”

其实又何止是旅美期间，先生旅台三十六年，因“书剑飘零，不见慈颜”，常常是“几回奸梦到家乡”，每逢生日从不言寿，而遵佛陀教导，将生日称为“母难日”，每届此日，均有诗感陵，如“丁巳母难日并闻旱象”诗云：“恩亲飞梦到家山，手自焚香泪自潸。化作慈云功德水，春雷普覆护重关。”思亲恋乡之情发於五内，感人肺腑。就南先生来说，对父母的思念和对故土的依恋是统一和谐而不可离分的，久而弥深，老而弥笃。

在美期间，南先生在台门生络绎於途，而留美的大陆学子也纷纷拜於门下，先生关怀爱护青年，使其不如沐春风。浙江温州市领导人知悉先生在美情况，遂专程拜访这位乡贤前辈，并欢迎先生返乡贡献心力。先生对大陆近年来改革开放政策早有认同，对邓小平先生重视农业之举尤感欣慰，并认为改革过程须避免“向钱看”等弊病，而应实实在在投入资金，引进先进科技，确实达到淑世济民之目的。

1988年，南先生移居香港，中共温州市委书记董朝才等来访，极盼先生倡导、推动中山先生《建国方略》中提及的金温铁路，以利浙西一千四百万苍生黎民。金温铁路自1915年浙江省长公署向北洋政府提出建议起，到1984年浙江省向全国人大提案修建该路，并获邓小平先生批示，七十年间几次“胎死腹中”，盖因山高水急、投资过巨而搁浅。先生以苍生为念，为造福桑梓、振兴中华经济，不避艰险，竟发大愿心，慨然应允，挺身作了金温铁路的催生者，旋与弟子成立香港联盈兴业有限公司，并撰《对金温铁路的浅见》一文交温州市领导人参阅。不久，经大陆多层机构审批，中外合资金温铁道开发公司正式注册登记，联盈公司一千二百八十六万美元业已分期提前注入。1992年12月18日，金温铁路举行开工典礼，十万民众自动涌来参加，人人额手称庆，大陆、港台传媒亦纷纷报道。近一年多的施工建设中，虽困难重重，然先生矢志不移，迭献良策，鼎力支撑。目前，金温铁路的建设由国家铁道部全面主持，10月17日，铁道部第十四工程局开始了紧张的机械化铺架，其建

成竣工亦将指日可待矣。（现在已完全竣工------编者附加）

几乎与催生金温铁路同时，南先生的著作在大陆不胫而走，热潮迭起。继北京团结出版社率先於1989年推出南先生的《静坐修道与长生不老》之後，1990年，在出版界享有盛誉的上海复旦大学出版社不甘人後，隆重推出先生的三部权威著作《论语别裁》《禅与道概论》与《历史的经验》。後者亦为先生讲演录，该书撷取赵蕤《长短经》、刘向《战国策》、桓范《世要经》精华，参以历史兴亡成败之实例，精辟论述了治世、用人防邪、辨奸之道，并对《素书》、《太公兵法》、《阴符经》逐句串讲，辅以近一百五十则历史故事，供读者经史合参，从中悟得创业待人处世之真谛。此数部著作出版後，讯即引起轰动，几经再版印刷，仍供不应求。

次年冬月，上海佛学书局恢复伊始，便推出国内信众早就向望的南先生五部佛学专著，《如何修证佛法》，《观音菩萨与观音法门》、《一个学佛者的信念》、《楞严大义今释》和《楞伽大义今释》。书局负责人周家俊先生在序言中介绍出版缘起时敬称："南教授对佛学书局素有好感，有深缘。闻悉今夏上海佛学书局恢复，生大欢喜心，即委托老古文化事业公司向上海佛学书局联系出版事宜，以大法施供养有缘，以示对书局的庆贺和支持。上海佛学书局为满足广大信众的需求，为著弘扬正法，利益人生，亦努力促成此举。正是因缘殊胜，功德圆满，谨录数言，聊以为序，共沾法益。"

南先生《如何修证佛法》等重要的佛学著述在大陆印行後，深受侩俗大众及佛学界人士欢迎，多次加印而仍难购求，往往一书在手尚未读完，而亲朋好友已有十数人等待於後。有鉴於此，老古文化事业公司於1993年再授权有影响的北京师范大学出版社以简体字印行《如何修证佛法》，出版後下到一年，又发行三万余册。

《如何修证佛法》原名《融会显密圆通修证次第》，为避免与其他经论混淆，才改为现在较为浅显的书名。本书系南先生於1978年春在台北闭关静修期间，抽暇为海内外弟子们所作的系列讲座，共二十八讲，对实际学佛修证的步骤，有精辟讲解和具体指引，是绝对的过来人语。尤为难得的是，本书对修持路上的迷惑、歧路，以及不自觉的错误，都一一点破，并将楞严经所讲五十种阴魔境界所蕴藏的修行解脱的大秘密合盘托出，对学佛者确是弥足珍贵。

该书於1989年在台正式出版，迄今已印行九版之多。1990年，该书即引起美国学术界关注，美国翻译界有名的两兄弟之一杰西·克里瑞立即著手将其译成英文，去年已在美出版了上半部，下半部将於今年年底问世。杰西，克里瑞的弟弟汤玛斯·克里瑞则翻译了南先生的《禅与道概论》，现已付梓，将於明年出版。汤玛斯在给南师门生、《如何修证佛

法》英译本序言的作者包卓立的信中，谈及他们兄弟从1980年便开始阅读南怀瑾教授的著作，认为南氏学术博大精深，融通各家，既有理论，又有实证，为当代所罕见。他强调，该书英译本出版後，将对西方造成震撼，因为南氏的讲解和表达是前无古人的。

在大陆“南怀瑾热”中，北京燕山出版社印行了《道家密宗与东方神秘学》，中国国际文化出版公司则出版了南先生的《孟子旁通》与《老子他说》，中国世界语出版社更隆重推出了南先生系列著作《易经杂说》、《易经系传别讲》、《禅观正脉研究》、《普贤菩萨与普贤法门》、《禅海蠡测》、《禅话》、《习禅绿影》、《参禅日记》、《观音菩萨与观音法门》......将大陆南怀瑾热推向了新的高潮。

南先生移居香港後，居处顿成热点，在台、在美时的门生故旧往来如梭，大陆政商界重量级人物亦不时来访，世界各地的参禅修道者更是函电交驰，时时请益。先生一如往昔，不辞辛劳，热诚接待，有函必复，其情其景，甚为感人。虽然在台时，蒋经国先生、李登辉先生都曾向先生有所请教，台北政要如王升、马纪壮、肃政之、崔之道、刘安祺、廖祖述、苏志诚等都曾拜於先生门下，然先生绝口不谈政治，唯以宏扬中华传统文化为己任，学而下厌，诲人不倦，身体力行，以利益天下众生。

去年的农历正月初三，厦门南普陀寺的节目气氛比往常更浓烈，许多大陆人士从各地纷纷赶来，还有不少人士从美国、加拿大、法国、台湾和香港等地专程前去，参加这里举办的一次别开生面的禅修富践活动。尤为引人瞩目的是，此次禅修活动的主持人南怀瑾先生，在南普陀寺方丈妙湛法师的再三邀请下，首次回到了阔别四十余年的故土。

中国传统的儒、释、道三家之学中蕴藏着极为丰富的人体生命科学的内涵，如何使之在现代社会发扬光大，始终是中国文化事业上的一个重要课题，对此南先生已进行了长达数十年的探索与实践。此次禅修活动，即是南先生以现代科学精神结合古代佛教禅七形式所进行的一次修持实践。对於此次活动，全国政协副主席、中国佛教协会会长赵朴初居士亲自致函祝贺，中国佛教文化研究所所长吴立民先生特赋诗志喜，中共厦门市委、市政府为此举办了大型欢迎宴会。

禅修活动在南普陀寺新建成的禅堂举行，这座禅堂系南先生弟子李传洪、李素美捐资修建，为大陆目前最现代化的禅堂。尽管此次活动没有对外公开，但楼上禅堂的二百三十个座位和楼下讲堂的四百多个座位仍全部坐满，海内外近七百人参加，年龄最大者八十岁，最小者不到十岁，实为海内外一次中华文化盛会。在七天的禅修中，每天从早晨八点到晚上十点，由南先生亲自讲解禅修要义并指导全体学员进行禅修实践，先生将自己毕生修学经验与心得倾囊相授，不时参引佛道经典和古

德诗文以启迪学员，有时还亲自傲动作示范。禅修七日，人人皆有所得，绝大多数人在不同程度上转化身心，开阔了人生境界，初步验证了人体生命的真谛。

先生以七十七岁高龄犹尽全部心力度化众生，不避风霜劳苦，唯以天下为念，正是：高山苍苍，河水泱泱；先生之风，山高水长。而世人也将永远记得……

“在当今这个时代环境里，还有这样一位众所景仰的大师，奉献心力，继续著孔圣、释迦文佛以来的伟大教化，薪火相传，永不止息……”

# 南怀瑾先生二、三事

在怀师身边待久了，常会经历许多小事，而这些小事竟会久久地镌刻在脑际，难以磨灭。或许，正是这些寻常小事，不时折射出怀师的襟怀、境界、道德、学养……其“不言之教”，恰似“随风潜入夜”的滴滴春雨而“润物细无声”，给人以心灵上的滋润和启迪。

怀师的壁柜装满了中药

在怀师会客厅放置圆餐桌处，有一个很大的、镶着玻璃的壁柜，里面分很多层，摆满了各种各样的中成药，约数百种之多。其中多数是台湾顺天堂的产品，也有不少内地中药厂的知名品牌药，还有几种药是怀师亲自组方配制的。

中医药是道家文化的重要组成部分，怀师精于道家学术，在中医药和传统养生学领域，自然蔚为大家，而怀师的望诊尤为一绝，往往不待病家开口，便一语道出病情。

怀师素来“人溺己溺，人病己病”，只要见到来访客人患有病痛，便关切地随手或命身边工作人员取出适量的对症药物，请患者服下，临走还要备出几天的药量，请患者带回去服用。有一次，我偶感风寒，周身不适，怀师即命身边工作人员找出药，嘱我按时服下。这是老师亲自配制的专治感冒的中药，呈棕褐色粉末状，服用几次后，果然十分见效。

怀师见我伏案工作和看书的时间太长，担心我的眼睛过于疲劳，几次嘱我要注意眼睛的适当休息，并在一次茶叙时，将自己对眼睛的按摩保健法教给我和在座诸位。老师边讲，边亲自示范，如何从晴明穴按摩到玉枕穴，又如何按摩到太阳穴等等，一连演示了两遍。大家兴致盎然地纷纷练习，直到每个人都学会了，怀师这才放心。

后来，怀师又嘱咐海英陪我去配了一副茶晶养目镜。那天是个下午，在迦南眼镜店耽搁的时间长了些，可巧外边又下起了淅淅沥沥的小雨，待赶回来，已是黄昏时分。老师在会客厅里慢慢地喝茶，马有慧小姐来得早，正陪老师说话。怀师知道眼镜已经配好，便很高兴，嘱我平时常戴，以调养目力。

这时，马有慧笑吟吟地告诉我们，赶快去品尝老师今天亲手做的牛肉汤。我尝了一小碗，牛肉炖得很烂，汤很鲜美，而且清而不混，味道真是好极了，其他几个人喝了也都赞叹，认为非高手做不出此等美味。喝完牛肉汤，顿感身上暖烘烘的，望着窗外的小雨，我突然想到，怀师所做牛肉汤，驱寒祛湿，非寻常之肉汤，分明寓有保健养生之内涵也。

天气转凉，怀师出入便戴上了帽子，一顶是象牙白的圆形小帽，一顶是灰黑色的船形帽，不时轮换，别具风度。怀师对大家说，天冷时一定要戴上帽子保暖，否则元阳之气易从头顶散失，诱发感冒或肠胃不适。怀师此说真是对极了，现代科学实验表明，人在静止状态下不戴帽子，从其头部散失的热量，在外界温度为15摄氏度时，占人体总产热的三分之一，当外界温度为4摄氏度时为二分之一，而当外界温度降至零下15摄氏度时，可散失四分之三。看来，中华传统文化中的中医养生学真是一门大学问呢！

酱猪肘与红焖羊肉

对于原料新鲜、制作精美的肉类制品，只要属于佛家“五净肉”范围内，怀师并不拒绝，而作“药想”，每每细细品尝少许。子曰：“食不厌精，脍不厌细”，其此之谓乎？

11月中旬，刘老师从台北到北京办事，在香港略事停留。当天晚餐时，餐桌上便多了一道冷盘儿——五香酱猪肘，肉切成薄薄的片儿，码放得很整齐，酱红色的肉皮泛着油光，十分抢眼。刘老师介绍说：“这是台北正宗京味五香酱猪肘，早晨买时还是热的。这家字号是北京人开的，每天都要排长队等候才能买到，去晚了就卖没了。几十年了，天天如

此。”

听刘老师一讲，大家很感兴趣，纷纷举箸尝新。怀师先后夹了几片，慢慢吃着，夸奖道：“不错，不错。”我也尝了几片，确是名不虚传，滋味鲜美，肥而不腻，且酱香浓郁，刀工、火候都非常地道。须知要做出上好的酱猪肘并不容易，选料、配料精当自不必说，瘦肉部分既要炖得烂，而猪皮和肥肉部分又要成形不碎，这里面颇有一些诀窍，不是谁都做得好的。于是，我想起北京王府井的老字号“浦五房”和西单的“天福号”，倘把这三家的酱肉放在一起比较，大概还真难分出高下。

刘老师从台北带来的两盒酱猪肘，受到大家的欢迎，两次晚餐便一扫而光，而怀师的内侄王先生从上海带来的酱蹄膀却“惨”遭冷遇。大概王先生临赴港前比较匆忙，在住家附近的小店临时购来，未来得及认真考察。这个上海话叫作酱蹄膀的带骨酱猪肘，外观很齐整，酱色也美观，就是欠火，里外都偏生，肉丝儿显得老而粗硬，嚼着实在费劲儿，而且口味也不佳。怀师只尝了一口，确实咬不动，只得搁置一旁，其他人一尝，也有同感。然而，怀师并未就此加以品

评，而是借别的话题将这事儿岔过去了。我因此而深有感悟，王先生一定是想带着上好佳肴来看老师，谁知竟有此一误，此时，王先生心

里定然深感愧疚。然而，此乃无心之过，虽过亦不应罚，而怀师轻轻将此事岔过，只字不曾提起，事情虽小，不也体现出中华文化中某种令人感佩的人文精神吗？

由王先生所带酱蹄膀，使我想起苏东坡大居士被贬官到黄州任团练副使时的一件轶事。苏东坡感慨当地富人不喜食猪肉，而穷人又不了解烹煮之法，以致当地“猪肉贱如土”。东坡居士经一番研制，总结出一套烹调方法，其关键处就在“慢著火，少著水，火候足时味自美”，后来遂有“东坡肉”、“东坡肘子”等佳肴传世，而王先生所购之酱蹄膀，其欠缺处恰恰就在这里。

12月上旬，刘老师到北京办完事，在香港暂作停留，准备返回台北。一天，刘老师突发奇想，建议与我合作，给怀师和大家做一次红焖羊肉，我一听，觉得这个主意不错，马上举双手赞成。祖国医学素有“医食同源”、“药食同源”之说，而羊肉“益气补虚，温中暖下”，正是秋冬之交补益之佳品。

次日上午，羊肉买回来了，连皮带骨，非常新鲜，而且都剁成了块儿，做起来很方便。刘老师谦虚地说，她没做过红焖羊肉，所以请我来主厨，她可以打打下手。于是，我们便一起操作起来，先用花椒水将羊肉适当浸泡、洗净，除去膻气，再将羊肉及葱段、姜片、蒜瓣、花椒、八角等调料放进锅内，倒上适量黄酒、酱油腌制。考虑南方籍人士比较多，又放进少许白糖调味，约20分钟后，兑适量清水，用武火将汤烧开，再改文火慢慢煨。一个半小时过后，肉香飘溢，酌加精盐，再焖煮20分钟左右，即大功告成。

晚餐时，一小锅鲜香酥烂的红焖羊肉端上了席面。大家举箸品尝，纷纷赞美，怀师边吃边夸赞道：“这个羊肉做得好。”到后来，怀师又站起身去夹羊肉，不料锅内已经空空如也。看到老师兴犹未尽，我直后悔这次的羊肉做少了。我想，下次如果要做，一定得多做一些。所幸，怀师和大家都吃得很开心。红焖羊肉虽属北方风味，但古圣说得好：“味之于味，有同嗜焉，”所以“地无分南北，人无分老幼”，只要是佳肴美馔，一定会受到绝大多数人的欢迎。

怀师对歇后语也有浓厚兴趣

去年8月初我刚到香港那几天，晚上开着空调睡觉依然觉得热，思来想去，发现是被子太厚的缘故。可巧老师身边的工作人员担心我不适应香港的气候，特地来问我日常起居有哪些不便之处，好适当调整或重做安排。

我非常感谢老师和大家的关心，觉得已经安排得很周到了，便回答

说："一切都不错，感觉挺好。"接着想起被子的问题，就随口加了一句："只是这被子，要按北京的歇后语来说，还真是'皇上他妈——太后（厚）'。"对方起初没听明白，愣了一下神儿，经我一解释，才清楚是怎么回事，觉得很有趣，便开心地笑了起来，并迅速给我换了一床薄被。

晚餐后茶叙，怀师笑着问我那句有趣的歇后语，我便把中午那件事又说了一遍。许是在座诸位都是第一次听说这句歇后语，觉得新鲜，加上近期大陆港台电视里有关皇上和太后的连续剧又比较多，极易产生联想，所以当我一说完，怀师又一板一眼、带着温州口音重复了两遍："皇帝他妈——太后（厚），噢，是皇上他妈——太后（厚）。"大家听了，都忍不住笑了起来，其中素美师姐和马有慧小姐笑得最厉害，直笑得前仰后合。

接下来的几天，歇后语竟成了餐后的热门话题。看到怀师和大家兴致如此之高，我便把随时想起的歇后语结合当时所谈论的人和事，说给大家听。诸如："瓜子里嗑出个臭虫——啥仁（人）儿都有"、"猪八戒上城头——倒打一耙"、"武大郎放风筝——起手就不高"、"老虎拉车——不管那一套"、"蝎里虎子掀门帘儿——先露一小手"、"蛤蟆打哈欠——好大的口气"等等。有一次，我把当年上山下乡在西双版纳时自己编的一句歇后语——"屎克螂翻跟头儿——臭来劲"，也给抖落出来了。怀师很感兴趣，便叫赵海英一一在纸上记下来。

有一天，海南航空公司董事长兼总裁陈峰先生来看老师。茶叙时，他向大家介绍了海航公司从一千万政府贷款，历经6年坎坷，到现在跻身全国十大民航公司之列，拥有固定资产45亿、运营资产70亿的发展情况。陈总口才极佳，绘声绘色，十分精彩。

我听完后，颇感振奋，便随口用歇后语开玩笑道："海航创业之始是'骑着墙头拉屎——粪（奋）发涂（图）墙（强）'，一路拼搏下来好比'老和尚坐飞机——秃（突）飞猛进'，这其中的重要因素是因为海航有你这个好当家人，你是'绱鞋不使锥子——针（针）好'，'狗撵鸭子——呱呱叫'。"

刚一说完，怀师和大家都笑了起来，赵海英强忍着笑，把这几句歇后语也逐一记录下来。

广泛流传于南北各地、属于民俗文化范畴的歇后语，大概该算是汉语中的特有景观，以汉语为母语的人都不难理解，能迅速沟通，可对外国人来说就麻烦了。记得文革时期，毛泽东对美国友人、著名记者埃得加·斯诺发表谈话，曾引用过一句歇后语："我是'和尚打伞——无发（发）无天'。"斯诺先生按字面理解，译成英语竟变成：我是个打着雨

伞，云游天下的孤独僧人。这可真成了“猴儿吃麻花——满拧”。

同样，英美等国家的语言中，也存在着丰富多彩的俚语、俗语，而且其含义往往也超越了字面上的范围，母语非英语人士倘不认真研讨，详加揣摩，也会闹出类似的笑话来。

怀师热情推荐《狄公全传》

一次茶叙，怀师笑吟吟地取出荷兰汉学家高罗佩所著《狄公全传》，又名《大唐狄仁杰断案传奇》，向在座诸位热情推荐：“这书写得好，值得一看。高罗佩很了不起，虽然是外国人，但比很多中国人更了解中国。”

怀师接着问我看过没有，我虽然久仰高罗佩大名，但近年忙于杂务，读书甚少，故只闻其名，未读其书，只好惭愧地回答：“听说这书写得极精彩，只是还没有读过。”怀师慈祥地笑着，说：“抽出点儿空看看，就算是休息吧。不过，这书只要拿起来，就放不下了。”

其后几天，我几乎一口气将这套长达140万字的《狄公全传》看完。书中鲜明生动的人物性格，跌宕曲折的故事情节，的确引人入胜，尤其是其中所蕴含的中华传统文化根底，令人叹为观止。更难能可贵的是，作者是荷兰人，所写虽然是中国古代公案题材，却融东西方文化于一炉，突破中国传统公案小说在语言、人物、情节上的程式化、类型化藩篱，成功地展示了一幅唐代中国社会历历如昨的风俗长卷，堪称大家手笔。难怪此书于五十年代一经面世，即在欧美引

起轰动，一版再版，畅销不衰，成为众多欧美人士了解中国文化的形象教科书。

我想，怀师热情推荐高罗佩和他的《狄公全传》决非偶然。作为著名汉学家，高罗佩著述宏富，通15种语言，尤精于汉语，毕生热爱中国和中华传统文化。而几个世纪以来，像高罗佩这样对中华民族始终怀有真挚、友好感情，致力于东西方文化交流的欧美人士，诸如利玛窦、南怀仁、金尼阁、马若瑟、熊三拔、拉铁摩尔、李约瑟、费正清等等，不胜枚举，他们热爱并高度推崇中华文化，这和某些国人弃本民族文化若敝屣的极端态度恰成鲜明对比，也足以发人深思。

怀师素来认为，中华传统文化乃中华民族之根，倘将此根拔去，中华民族将何以自立于世界民族之林？且中华传统文化作为世界文明宝藏之瑰宝，博大精深，源远流长，必将在未来光大于世，这一文化发展之大趋势任何人也阻挡不了。然而，令怀师极为感慨的是，自20世纪初以来，中华传统文化日见式微，斯文扫地，学术思想更是非驴非马，混杂不堪。因此，怀师矢志弘扬中华传统学术，并致力东西文化交流，早在

1969年即力排众议，在台北创立东西精华协会。当时，怀师曾赋诗一首以明志，诗曰：“辛苦艰难独自撑，同侪寥落少晨星。松筠不厌风霜苦，雨露终教草木青。熟读经书徒议论，实行道义太零仃。乾坤亘古人常在，欲起天心唤梦醒。”

几十年来，怀师不惮其劳，筚路篮缕，奋勉前行，著述等身，教化遍及海内外，诚常人难以企及。也许，正因为如此，当怀师见到高罗佩所著《狄公全传》，想见其特立独行，才学卓异，自然是“身无彩凤双飞翼，心有灵犀一点通”，“于我心有戚戚焉”了。

# 南怀瑾与经典教育

“ICI国际文教基金会”简介

“ICI国际文教基金会”成立于一九九零年二月，由南怀瑾先生创办，并由世界各地热爱文化事业的人士组成。该会的宗旨是发扬中国文化精神，吸收西方文化精华，藉各项文教活动之推广，从而改善社会风气。并通过各种途径，促进社会福利。

自成立之日起，该会即在两岸三地，特别是中国大陆开展慈善事业。先后在北京大学、清华大学、复旦大学、厦门大学、哈尔滨工业大学等三十几所高等院校设立奖学金；并在各地方兴建多项福利工程，如老人安养院、社区活动中心、医药发展基金会等等，同时赞助多项国内外学术会议。

从一九九八年起，该会将在海外及香港收效甚佳的“儿童中西文化导读”之活动推广到国内，希望籍此活动开发儿童过目不忘的记忆能力，使青少年在轻松愉快的学习中了解中国和西方优秀的传统文化，加强自身的文学功底并达到陶冶高雅情操的效果。

几年来，中国已有200多万小朋友参加诵读经典的教育，直接受影响的家长和亲属等超过700万人。

我们的心愿是：只要有中国人的地方，就有人读诵中国文化的经典。

重整中国文化断层的宏图大业

—南怀瑾先生推动儿童中国文化导读

（源自政论家魏承思先生之文）

一九九七年八月，金温铁路全线铺通。伟大的孙中山先生80年前的梦想、温州和周围16县1,500万父老的期盼终于实现了。这条铁路全长251公里，有隧道35公里，沿线地形复杂，施工艰难。从申请报批到竣工，总共投资近30亿人民币，费时10年。南怀瑾先生在完成这一艰巨的铁路工程后，又提出新的目标：重整中国文化断层，推动儿童中国文化导读。

一、一个没有文化根基的民族是没有希望的

南怀瑾先生为什么要推动儿童中国文化导读？这首先基于他对近百年来中国文化出现断层的深刻危机感。无论是在著作中、讲堂上，还是

在与学生或友人的言谈中，南先生都表达了对民族文化发展命运的深切关怀。他常说，一个国家，一个民族，亡国都不怕，最可怕的是一个国家和民族自己的根本文化都亡掉了。这就沦为万劫不复，永远不会翻身。我们只要看看犹太人就知道。自摩西出埃及，到现在二、三千年来，犹太人在世界上始终是第一等人。在几千年以后的现在又重新建国。犹太人几千年来的教育，自成一个独立的系统，始终保存他自己的文化。可是世界上的人忽视了这一点，尤其我们中国人更不注意。

南先生无限感慨地说："中华民族有着五千年的文化历史，如今却像个乞丐一样，向西方讨文化的饭吃。"这是因为中国历史进入近代后，经济、科技和军事等许多方面都落后于西方国家，遭受西方列强的欺负和侵略。一些知识分子寻找中国贫穷落后的原因，结果把账算到了文化传统的头上。他们以为是旧的文化、特别是孔子的儒家学说禁锢了中国人的思想，拖累了中国社会的进步。尤其是"五四"运动时的一班人，为了使中国走向现代化，提出打倒"孔家店"，推翻旧文化。可是，他们分不清甚么是中国文化传统中经过几千年考验积累起来的精华，甚么是后来人穿凿附会、肆意曲解，加进去的糟粕，结果就把精华与糟粕一起抛弃，就像倒洗澡水把小孩一起倒掉了。旧文化推翻了，新的中国文化是甚么，并没有建立起来，就这样把中国文化传统拦腰砍断。

他们彻底否定中国传统教育，提倡接受新的教育。传统教育以人格的养成为贯彻始终的精神。新的教育内容和方法，对于开启国民知识和普及教育的效果，的确迥非前代可比，但知识并非就是学问。人格的养成和国家民族文化的传承，并非有了知识就能成功。我们现在的教育大体上都是传授知识和技能，并没有真正顾及到国家民族承先启后的百年大计。现在的教科书变得只学语言，没有文化。小孩子上学读的是"小猫叫，小狗跳，猫叫狗跳好热闹"，没有任何文化内涵。这种教育方法一直沿用到现在，造成的流弊与祸害是很大的。这一代的中国人变得没有文化根基，文化断层很严重。

南先生多次意味深长地说：一个没有文化根基的民族是没有希望的。没有自己的文化，一个民族就不会有凝聚力，始终像一盘散沙。没有自己的文化，一个民族就不会有创造力，只会跟在外国人屁股后面模仿。没有自己的文化，一个民族就不会有自信心，也不可能得到外人的尊重。其实，中国经过几千年考验形成的文化如果丢弃，绝对是人类的巨大损失。中国文化的繁荣发展，对人类进步都有巨大的积极意义。现在，西方国家在现代化过程中已出现很多社会病。这些社会问题依靠西方文化本身已很难克服。很多有识之士反而从中国传统文化、从东方文明中寻找解决的办法。而我们中国人反而妄自菲薄，看不起自己的文化，月亮也是西方的圆，这不是开放，而是浅薄。

二、寄希望于儿童，寄希望于未来

半个多世纪以来，从大陆到台湾，从美国到香港，南怀瑾先生一直苦心孤诣地为重整中国文化断层在奔走、在呼号。近年来，南先生更强调文化重建要从儿童抓起。他说：“像我们这个年龄层，七、八十岁的人快要死光了，将来要想靠我们承先启后、继往开来，把国家民族文化保存下来是几乎不可能的了。”而从三、四十岁的人，从小就没有打好中国文化的基础，不中不西，不今不古，很难担当复兴民族文化的重任。这一代没有办法了，只有寄希望于儿童，寄希望于未来。趁我们接受过传统文化教育的老一辈还在，极力培养下一代，把中国文化的薪火传下去，使得命如悬丝、不绝如缕的文化传统得以保存，进而发扬光大。南先生经常动情地说：“我是看不到小树成长的那一天了，但我相信，小树是一定会成长起来的。”

每个民族的文化都有其宝贵的文化资产，这是传统得以代代相传的载体，也是这个民族始终保持创造力的活水源头。中国文化的优越性就在于由一批历代流传的经典构成了我们的文化资产。例如，印度也是一个文明古国，可惜他们的文化传统是靠一代代人口耳相传保存的。战争的浩劫，人口的迁移，民族的融合，口耳相传的历史文化很容易中断。因此，印度到现在就没有完整的历史记载。公元三到七世纪印度的许多历史面貌还是从西行取经的中国和尚，如法显、玄奘和义净的著作中知道的。即使有些国家保存了古代文献资料，但也未必能对后代产生影响。因为世界各国的语文，如英文、德文、法文，文字和语言是合一的。语言大约三十年一变，所以一百年前的英文、法文书籍到了今天，除非专家，否则是莫辨雌雄的。我们中国的老祖宗，晓得语言是要随时代变化的，所以把文字脱开了语言。只要用很短的时间，经过两、三年的训练就会写出来。这种文字，也就是文言文，单独成为一个系统，表达了思想。中华文化的宝库都在上下五千年的古典书籍里，古书都是用文言文写成的。文言文所保留下来几千年前的思想，对后人来说没有障碍。通过文言文，后人就能凭借这些经典与前人沟通，从前人的智能中吸取思想养料。中国的文化传统就这样一代代延续下来，但每一代人也不是墨守成规，总有自己的创造和贡献，使我们的文化充满生机。每一代人的文化创造力就是立基于这些经典之上的，经过融会贯通，推陈出新，转化出新的生命力。

然而，“五四”运动时，胡适一班人提倡白话文。这本来有益于普及文化，但他们却以废弃文言文为代价。于是，这一代知识分子不再能够使用文言文，基本上就读不懂古书，结果失去了民族文化发展的源泉，无法再从传统经典中吸取养料，产生出新的创造活力。相反，只得拾人牙慧，从欧美文化中一麟半爪地讨一点来卖弄。因此，如今提出重整中国文化断层，不是一句空洞的口号，而是有实际内容的，就是要培养熟悉中国古代文化经典的一代人，找回打开这个上下五千年文化宝库的钥匙，让传统重新成为文化创造的动力。

儿童中国文化导读，就是提倡教十五、六岁以前的孩子熟读经典、开发潜能。读诵的内容，主要是中国传统文化的经典著作。南先生说，不管四书五经，或是其它古书，任何一段，教小孩子像唱歌一样，很轻松愉快地背诵，不给他讲解，偶然稍稍讲一点。这样背下去以后，一辈子都有用，一辈子都忘不掉。不但中国文化要背，外文也可以背。教小孩子背书，这是中国人已丧失的基本教育方法，可以说西方人也忘记了。人类原始的教育方法，只有一个，就是背诵。尤其是读中国书，更要高声朗诵。朗读多了，音韵和字义等因素都会逐渐影响读者，书读百遍，其义自现，慢慢悟进去，将来长大后的学问就广博了。在中国古代，这是个普通的教育方法，但在二十世纪中国开始接受西方文化后，对儿童的教育，不再采取朗诵、背诵的方法，而着重知识的灌输和理解。这是受美国教育家杜威实用主义思想的影响。胡适等人将杜威"生活即教育"、"理解为教育前提"的理念引入国内之后，将背诵经典视为食古不化的传统积弊。他们主张：教材的选编要按照分类化原则，依儿童理解能力，按部就班，由浅入深，由易到难，他能懂的才教。教育目标遵循实用原则，儿童生活上有需要才教。教学方法要注意兴趣原则，也就是要顺应儿童的兴趣，有兴趣才学得好。结果儿童教育就变成了"小猫叫，小狗跳"。其实，背书的方法不但不妨碍社会发展，反而使社会文化更发达。背诵可以增强一个人的智力、记忆力、思考能力，使头脑更细腻、更精详。

南怀瑾先生对儿童背诵经典的这种看法是有科学依据的。德国医学博士林助雄医师等人的论证就证明了背诵经典的科学性。美国医学博士杨定一医师在台湾长庚纪念医院进行儿童读经所经历的身心变化的科学试验。他说，初步研究显示：参加文化导读活动的儿童，其记忆力增强，且数项EEG变化也类似高级静定的反应。当朗读经典时脑波韵律慢下来，而且比较同步，类似激光作用。这些脑波变化，可以解释为儿童在读经时所呈现宁静安详的身心状态，也因此更有助于注意力集中与持久。经常有家长表示，参加读经活动后，会迸发创造性见解，这些是与缓慢的α波及同步的脑波韵律十分有关联的。

三、推动儿童中国文化导读

南怀瑾先生在全球华人社会推动儿童中国文化导读，是1997年王财贵博士在台湾提倡儿童读经后开始的。

王财贵是国学大师牟宗三先生的弟子，现任国立台中师范学院语文教育系的副教授。王财贵博士从1994年起就在台湾提倡儿童读经，到处奔走讲演，希望以中国文化宝典开启儿童的纯洁心灵，让他们从小在潜移默化的熏陶中，奠定优美人格的良好基础，继承中国文化传统，在不知不觉中识字、拓展知性悟性、陶冶情操、培养人格。多年来，王财贵博士倾心倾力地为社会净化、人性升华的理想而默默耕耘。然而，在当

今这个金钱至上、人欲横流的社会，他常有孤掌难鸣之感，儿童读经推展缓慢，始终难成气候。此时，他最需要的是能有一位德高望重的长者呼吁带领，将儿童读经推向更广阔社会阶层和更深入的教育领域。

这样一位长者终于出现了。南先生得知王财贵提倡儿童读经后，立刻予以热情的支持，这正符合重整中国文化断层的理念。儿童读经为培养下一代，传递中国文化薪火，找到了一条实实在在的途径。1997年秋，南怀瑾把王财贵博士请到香港，举行一次公开讲演，讲述他的理念，介绍指导儿童读经的具体做法。然后，南先生又将推动儿童读经活动作为他领导的国际文教基金会的一项长期任务，由李真吾女士具体负责儿童读经的组织工作。

率先响应国际文教基金会的倡导的是台北薇阁学校。这所私立学校在台北以其高质素的教学闻名，薇阁学校从幼儿园的四岁小班和五岁大班起就都设有儿童中国文化导读课程，让孩子背诵四书五经等文化经典。这个学校的学生在读经后，不仅增加了识字和词汇量，提高了阅读能力和作文能力，而且人格也发生了变化，变得比较懂事，不与人计较，懂得体谅他人，具有反省精神，易于接受他人批评，容易静下心来，具有羞愧心，能够自我规范，爱整洁，守秩序。

此后，越来越多的家庭、社区和学校参与到这项活动中来，而且成效显着。例如，台中县大里市崇光国小六年级四班，从四年级开始读经，两年后全班面貌彻底改变。这个班级开展读经后，在整洁比赛、秩序比赛等团体竞赛中，几乎每次都拿全校第一；作文比赛、朗诵比赛、学科评比也都名列前茅。目前，台湾参与读经活动的少年儿童已从最初的1000人增加到80多万人。

香港的儿童读经活动起步较早。1997年6月，天平儿童基础教育中心的主持人陈鸿远律师从国际文教基金会听到介绍后，就开办了第一个“经典文学诵读乐园”课程，招收一到四年级的小学生，每个星期到中心上课一个半小时，诵读《论语》、《大学》、唐诗、《三字经》等中国古代经典。由于课程效果显着，不仅提高了学生的中文水准，而且改善了他们的气质和行为，获得家长和教师的赞同。天平中心不仅自己开展读经活动，而且逐渐向香港其它教育机构推广。他们协助九龙的伍华小学和马鞍山的泰白纪念学校在全校范围内开展儿童读经活动，为他们提供教育大纲和免费培训师资。目前这两个学校的读经活动正在如火如荼地开展起来。尽管在这个华洋杂处的前英国殖民地，推动中国文化殊非易事，但经过三、四年的努力，读经活动正从天平儿童基础教育中心扩展到香港社会。特区政府教育署的总督学在考察了天平中心的读经课程后颇为欣赏，主动向其它学校推介。目前，不仅保良局属下的各个学校开展了读经活动，而且天主教会所属的各校也在课外开设朗读中国文化经典的课程。据保守估计，全香港已有3000到4000名学生投入了儿

童读经活动。这个曾经被称为文化沙漠的城市开始露出中国文化复兴的盎然春意。

四儿童中国文化导读的推广

1997年秋，国内拉开了推广活动的序曲，首先是国际文教基金会李真吾、郭姮妟等直接到国内各省演讲，积极倡导“儿童中国文化经典导读”。此外，在南怀瑾先生的支持下，中国青少年发展基金会也组织开展了“中华古诗文经典诵读工程”。

1997年10月，王财贵博士在香港公开讲演后，又与国际文教基金会李真吾、刘雨虹、周勋男等一行人就前往海南岛，在那里首先开始儿童中国文化导读在国内的推广试点。第二年的早春，李真吾、郭姮妟母女以及香港中文大学的赵海英博士等再次往赴各地，开始了“儿童中国文化导读”的播种工作。李真吾女士母女俩都是学教育的，郭姮妟先后获得美国纽约大学金融与国际贸易双学士和哥伦比亚大学教育学硕士学位。她毕业后先后在一家美国投资银行和法国里昂投资银行在香港的机构工作，为了推广儿童中国文化导读，毅然辞去了银行的高薪职位，与母亲一道走遍了中国的大江南北、长城内外。他们在六个月里到过天津、北京、青岛、烟台、连云港、上海、武汉、云南、兰州等地。他们的足迹还深入到贫困山区和偏远边陲。

天津是国际文教基金会大陆推广的第一站，也是国内儿童中国文化导读的里程碑式的起点。天津河西区的副区长张俊芳说：“中央正在提倡素质教育，我们抓教育有了目标，却苦于没有能够落实的方法。现在儿童中国文化导读活动带来了经验，与国家的教育方针是完全吻合的。”1998年4月，在河西区举行的第一场演讲会就来了30多位校长。他们听完演讲后热情高涨，纷纷要求作为儿童中国文化导读的试点。最后，区政府选了10所小学、幼儿园作为第一批单位，实验期为三年。一年半后，参加实验的单位增加到14个，参加人数近万人。上至区长、教育中心主任，下至校长、老师，层层领导重视，社区教育中心指派专职人员负责，并制定阶段性的实施计划。学校将每天诵读的20分钟排入课表，每天对诵读情况有检查、有纪录。学生各方面素质提高的事例比比皆是。河西区先后举行了两次儿童导读活动展示会，并邀请台湾读经儿童同台表演。他们还专门编印了《河西区中国古代经典导读实验成果集》。四年来，这个区的儿童中国文化导读活动开展得扎扎实实，生动活泼，持续有效。

武汉是全国儿童中国文化导读推广的中心。1998年，在各方面的期盼下，武汉成立了大方儿童中西文化导读推广中心，全面宣传国际文教基金会倡导的导读理念，系统挖掘整理经典文化教育的各项领域，涉及中文经典、西方经典、经典音乐与乐教、胎教、儿童礼仪、儿童身心锻

炼、儿童开发智能系列教程、师资培训、经典文化讲座（中国文化与经营管理、中国文化与世界未来趋势、文化产业与中国文化战略）等。推广中心武汉大学的留法博士余一彦教授几年来也一直在全国义务演讲，并拿出了仅有的积蓄支持导读的推广与教学，在这个汲汲于功利、热衷于炒做宣传的时代，为了文化的传续而不为名利所动，犹如浊流中的清泉，足以代表为文化而奉献的新文化一代。

推广中心一向以低调务实的精神，投入所有的人力和资金，将儿童中国文化导读的火种传播到全国各地，还负责向全国各地开展导读的贫困学校、希望小学赠送导读课本。他们积累了大量的推广、教学经验，始终引领全国导读推广的前沿。该中心正在筹备建设全国一流的儿童中国文化导读教学基地，向各地有志于望子成龙的家长伸出了真诚的手。

儿童中西文化导读推广中心的主要教材有由南先生指导、郭姮晏负责，选编的儿童中西文化导读系列（含成人）教材。包括《大学》、《中庸》、《论语》、《老子》、《庄子》选、《孝经》、《千字文》、《孟子》、《诗经》、《易经》、《菜根谭》、《幼学琼林》、《黄帝内经》、《药性赋》、《礼记》、唐诗、词曲选等古代文化经典，分成三个阶段，每一阶段共十二册单行本和相应的合订本，约三到四年可以学完。由郭姮晏选编的《儿童西方文化导读》教材在台湾省获得读经教材一等奖。

鉴于导读的理念还将会影响到更多的教育或其它领域。国际文教基金会还成立了儿童智能开发中心，并与华东师大教育科学研究院合作，在师大附属的幼儿园、小学进行实验教学。1999年8月，双方联合进行儿童中国文化导读与潜能开发绩效实验。他们选取上海2所幼儿园和4所小学中的几个班级为实验班级，并选定了平行相关的对照班级。对实验班级实行了两个学期的经典导读训练，分别对他们在识字量、记忆力、注意力、智商和人格等五方面的指针进行实验前后差异、对照班和实验班之间差异的比较和检验，作出研究报告。统计分析结果发现：儿童中国文化导读活动对于同时提高儿童的识字量、记忆力、注意力和人格都有不同程度的促进作用。最明显的效果是增加识字量。每天诵读15－20分钟的华东师大幼儿园实验班的大班儿童，平均识字比对照班的儿童多129．92个。宝山实验小学二年级实验班的学生比对照班平均多识字289．15个。可以说这些实验已经触及了一个巨大冰山的一角。

1999年起，ICI国际文教基金会、大方文教开始邀请王财贵博士到全国各地巡回演讲。当年10月，武汉市教委通知市区400多所学校的校长、骨干教师参加，会后有数十所小学陆续开展，形成一个高潮。王教授每年在各地的巡回演讲极大促进了导读进程。

在南老师的家乡温州，刘煜瑞、吴震东和南小舜先生创立了“绍南文

化心”，积极推广儿童中国文化导读。2000年9月17日，温州中华古诗文诵读工程委员会等单位联合举办了“温州古诗文朗诵音乐会”，300名儿童登台朗诵《大学》等古代经典。12月17日，又举办了“小状元比赛”，温州市和附近乐清、泰顺等县的300名儿童参加了背诵《大学》等7个科目的比赛。2001年3月，该中心邀请余一彦博士到温州一带巡回演讲，推广儿童读经，听讲的师生和教育管理干部约有4千人。

李真吾母女和赵海英博士曾去广东连州山区推广。许多乡村教师跋涉了五、六个小时、翻山越岭来听讲演，为的是给当地学生带回外界的学习讯息。这个山区每个家庭的年平均收入只有400元人民币，但他们毫不迟疑地购买导读课本。因为这里的孩子读书认真，如饥似渴地吸收知识。他们知道唯一能走出这穷乡僻壤，到外地去谋求发展的就只有读书这条路。河南长垣县马野村希望小学是一对农民夫妇办的民办小学，校长马文仲还是一位全身瘫痪的残疾人。但他们坚持带领全校200个学生开展导读活动已经二年了。学生们已经背完了《三字经》、《孝经》、《弟子规》和近百首唐诗。

目前，由国际文教基金会和武汉大方推动的儿童中国文化导读活动，在全国各地普遍展开。各地开展的儿童中国文化导读活动，既有在地方政府支持下，有组织、有计划开展的，也有公立、私立学校自发加入的，还有志愿者自办的大小义务教学班。在武汉、天津、上海、北京、南京、重庆、成都、深圳、广州、济南、淄博、郑州、漯河、南宁、桂林、长沙、株洲、福州、厦门、海口、兰州、乌鲁木齐、沈阳、长春、大连、连云港、昆明、贵州、西安、杭州、温州等地，甚至远到内蒙古的巴盟都有。全国国内29个省市直接参加读经的少年儿童已达200多万人，受影响的成年人超过700万人。

五、中华古诗文经典诵读工程

中国青少年发展基金会以组织扶助农村贫困失学儿童的“希望工程”而闻名于世。1997年10月，“希望工程”经过近十年的历程，已取得了巨大的成功，原先的目标大致已经达到，需要提出更高的战略目标。此时，南怀瑾先生向徐永光先生推荐儿童中国文化导读活动。徐先生认为这是一项继承和弘扬中国优秀传统文化、提高青少年道德文化修养的新的希望工程，遂将其定名为“中华古诗文经典诵读工程”。

1998年初，青少年发展基金会决定推动“中华古诗文经典诵读工程”，组织孩子每天用15－20分钟的时间来诵读中国传统古诗文中的经典之作，用经典来充实、开发孩子们记忆力的黄金时代，让中华文化在新一代中国人中传承。徐永光认为：指导儿童诵读中国古代诗文经典的意义，一是在于开发记忆力，是一种终身受益的文化准备；二是打好语言文字功底，现在很多大学毕业生不会写文章，其原因是语文基础差。

中国语言文字之根在古诗文经典，这些千古美文就是最好的范文，而学习它的最好方法就是幼时背熟。三是获得熏陶和修养。古诗文中蕴含着中华民族优秀的传统文化精神，如“天下为公”、“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”等。这些积极的人生理念和道德精神，都会对孩子的一生产生积极影响。青少年发展基金会为此成立了“中华古诗文经典诵读工程”全国组织委员会，由青年学者陈越光先生担任主任，负责落实全国儿童读经的组织推广工作。

1998年2月18日，组委会开始在北京、湖北的1500名小孩中进行三个月的试点工作，以便取得经验，全面推广。试点单位包括农村贫困地区小学、城乡结合部小学，城市普通小学、高校附属小学、民办学校、幼儿园和文化背景较好的街道社区等7种类型。试点单位的大多数教师和家长从孩子们的变化中亲眼看到，读经不但能在传统文化和价值观方面对孩子产生潜移默化的作用，有利于孩子的人格发育，而且有助于提高孩子的语言表达能力。根据国家科技部研究中心进行的评估结果显示：94.2%的家长和100%的教师认为，诵读古代文化经典对提高孩子的语言文字能力有好处。

试点成功后，1998年6月，“中华古诗文经典诵读工程”正式在全国范围内激活。组委会向全国青少年提出“读千古美文，做少年君子”的口号，确定以“直面经典，不求甚解，但求背熟，终生受益”的方针指导儿童读经。他们原先指定的计划，是开展10年，组织全国的100万孩子参加，但活动一开展，发展速度大大超出预料。最初是学校的热情比教育主管部门高；家长的热情比老师高；农村学校的热情比城市学校高。后来，各地的学生、家长、教师和地方政府都以极大的热情投入了这项文化重整工程。广东廉江市“读千古美文，做少年君子”已成为青少年的自觉行动，全市490所中小学的近4万名学生积极参加。湖北罗田县实验小学利用校内闭路电视，开办《古诗文导读》专题节目，每天向全校播送10分钟，时间一到，全校2800名学生便与主持人一起齐声朗读起来。河南尚义县副县长刘善修称，“古诗文诵读工程是构筑新的希望工程，看似平常最奇崛，成就容易却艰辛。”山西右玉县是国家级贫困县，县委书记高厚说，“与物质贫困相比，精神的贫困更为可怕。古诗文诵读工程可以帮助贫困地区的孩子从小树立远大的理想，长大后为富民强县作出贡献。”

文化导读工程在各地铺开后，效果是显着的。一个十来岁的孩子在参加导读后，已能阅读《资治通鉴》，流利地说讲英文和大量背诵莎士比亚英文原著。北京21世纪实验学校发现，孩子形成背诵习惯以后，往往更喜欢背诵那些稍长一点，一气呵成的诗文。像《陋室铭》这样的文章，小孩子往往用二三十分钟就能背下来。家长起初比较多地着重于开发孩子的记忆能力，后来家长发现参加活动后，孩子们的语言文字能力

大大提高，下笔成文，出口成章。在许多地方，小学生每天诵读20分钟，坚持3年后就能背诵10万字经典，超过大学中文系本科生的背诵量。更重要的是家长越到后来越看到，孩子在经典古诗文中吸取了做人的精神力量，气质也提高了，就是苏轼说的“腹有诗书气自华”。许多家长和老师来信，对于孩子们把诵读的内容举一反三地用于现实生活，都感到非常意外，非常惊喜。如一所私立学校有个男孩子，由于家庭富裕，从小娇生惯养，平常在家里什么活都不做。学校开展读经活动后，孩子居然主动在家扫地。妈妈觉得不可思议，问他怎么想起扫地来了。孩子用一句古文回答：“一屋不扫，何以扫天下？”2000年3月，中国青少年发展基金会与美国朗讯科技基金会、国际青年基金会在北京联合搞了一次“古文诵读—城乡手拉手”行动。当外国友人走进学校，看到成千成百的小学生大声背诵《论语》、《老子》和唐诗、宋词时，他们有一种被震撼的感觉，说：“虽然听不懂内容，但从孩子们的神情上感觉到中国传统文化的一种精神力量。”

1998年9月28日，中国青少年发展基金会、ICI国际文教基金会、台湾薇阁学校、澳门中华教育总会在北京共同举办了“中华古诗文经典诵读四地少年文化交流活动”。14个台港澳的孩子与50个北京孩子参加了这次交流活动，增进了孩子们对本民族文化的了解和感情。1999年春节，在北京音乐厅举办10场“中国唐宋名篇音乐朗诵会”，北京8所小学的500名孩子与艺术家同台表演，在社会上引起强烈反响。党和国家领导人江泽民等欣赏了朗诵会，对儿童读经的成果予以充分肯定。2000年12月，“中华古诗文经典诵读工程”全国组委会在北京国家图书馆举行表彰大会，16个省区的50个单位和150名个人获得表彰。文化导读活动得到越来越多人的认同，社会影响越来越大。

儿童中国文化导读活动不仅在中国内陆及港澳台推展，而且波及到东南亚、北美、欧洲的华人社会。在马来西亚、新加坡、印度尼西亚、美国、澳大利亚、加拿大和荷兰的中文学校都开展了儿童读经活动。马来西亚的儿童读经是从1998年底开始推动的。南先生请王财贵博士去那里演讲，引发当地华人社区留意儿童读经活动。他们还专门组织儿童读经考察团到台湾取经。目前，当地有数千儿童参与了读经活动。1998年7月，南先生安排王财贵博士到美国举行专题演讲，带动了美国的读经活动。杨定一、王瑞华夫妇积极奔走筹备支持。美东中文学校协会会长童振邦极力将活动推广到所属六州的中文学校，德州、加州等地区也都先后加入。许多家长亲眼见到小孩朗诵《大学》、《老子》、《论语》都相当惊喜。这些家长也就自觉地成为推广核心。许多人在家自组小班，朗诵经典。1999年5月29日，在波士顿举行的美东中文学校年会上，数十名儿童搭乘巴士赴现场做朗诵示范表演，使儿童读经的影响在美国进一步扩大。目前在杨博士的推动下，美国成立了“世界儿童智能开发基金会”，希望发展到英文及其它语文的经典导读，同时争取各项文化

及国际组织的认同，以便推广到西方文化圈。

由于儿童中国文化导读的实际效果明显，国家中国青少年发展服务中心以及青少年彩虹服务基金从2001年3月起，在全国推展“少年儿童中国经典文学诵读活动”。该中心主任艾玲女士先行组团到香港观摩儿童中国文化导读活动，返京后积极推动这项活动。他们在北京选定首批试点学校，然后向全国推广。目前已有1万5千名北京儿童和5千名内蒙儿童参加读经活动。国际文教基金会向他们捐赠了2万册教材，香港热心人士温金海和张宗利募集了活动经费。

这项重整中国文化断层的工程,南先生引用《易经.坤文言》的“无成有终”做为这项工程的总结，希望年轻一代努力做下去,真正完成中国文化断层的重整,因为这是一代中华儿女肩负的历史使命。

五十年来的近事——怀师秦明着

前尘非梦

半百光阴说长不长，说短不短，从一个童年故事到两须星霜来讲，真有前尘如梦的感慨。但是这个梦境毕竟还是真实的故事，它永恒的存在，永远不会消失。说它奇特却也很平凡，说是平凡似乎又很奇特，如果不是这样一个层风叠浪，惊险离奇的历史大时代中，很可能不会使人永远记忆，也不会使人永难期望将来的世界。

当我童年就读中学的时代，那个时代的年号叫做民国三十四年，也就是一九四五年的夏天。暑假我回到嘉定竹根滩五通桥外公家里看望我的妈妈。现在我已无法回忆那年的暑假妈妈为什么回五通桥。妈妈如果还活着，已是九十五岁的人了。她当年也算是四川青年女性中的一位杰出人物，从师范毕业后，曾经担任隆昌的教育局长。在那个年代，女性出任教育行政首长的她还称是绝无仅有的一位，所以很受人尊敬。

我回到五通桥外公家里，那里亲戚人众很多，有大妗娘、舅舅、二妗娘、老表，还有几个比我还小很多岁的小姨妈，其它住在隔壁的姑婆表叔等等，多得更不要说了这些人等，尤其是我的大妗娘，经常随着妈妈到山上多宝寺去听经参禅。

据说多宝寺中，从头年（一九四四）年的冬天，由娥媚山来了一位高人在这里继续闭关，他有道又有学问，能文也能武。五通桥是盐场所在地之一，盐场一位主官性秦，浙江人，据说也是一位有很高学养的好官，而且又有很深的佛学修养，他也对这位高人皈心膜拜。是高人也罢，是高僧也罢，什么佛，对我来说，都是漠不关心，也是一窍不通的事。我只有妈妈最重要，但是妈妈又经常要上山去，我显得很落寞。有一天，我要跟妈妈去多宝寺去，看看五通人敬重无比的多宝道人。妈妈听了很高兴，就带我上山。进了山门到大殿，看到许多人，其中男女老少都有团团围着一位似俗似僧的人。他剃了光头，留五绺长鬓，手里拿着一支板子（后来才知道那名叫香板）。此人不怒而威，目光炯炯有神，环顾鸦雀无声的大众，然后开始说话。那个时候我只能讲他是在说话，因为我实在不懂他说的是什么！后来才知道他是在说法传道。我虽然不懂，但是我也跟着大家繞圈子，听说话，好象有一股吸引力定住了，我敬佩之心也油然而生。

之二

多宝寺是五通桥的名胜之一，是峨嵋山大坪寺的下院，后面有一大片挺然秀拔的大松林、松针如毯、闲花盛开，真有〔山不在高，有仙则名〕的味道。听说每当夜半月明的时候，这一位在多宝寺闭关的高人 -

怀师，就会在松林中舞剑练形。后来又来了一位曼达法师，他是四川人，从前留学法国，学的是摄影艺术。回国以后，不知道为了什么，到西藏做了喇嘛。学了很多年后，又回到四川，追求禅宗的佛法，一路追到峨嵋山，又追到多宝寺，随着怀师住在山上一个时期，画夜切磋参究，他也是我当年想不通的奇人之一！

禅在书堆中

有一段时期，五通桥善男信女们，要怀师去住入山更深的石印寺，但他婉辞不去，他另推荐了一个人去住持。总之，怀师在多宝寺的消息传出了，来访的人渐渐多起来，怀师感觉太厌烦，因此，妈妈和家人商量，便请怀师移居到我外公家的书楼上，也好长期供养。外公的书房有三间，左边的书房堆满了图书，其中有全套的永乐大典，和四书备要，右边是卧房客房。怀师住在我们家里，安禅打坐外，便埋首在书丛之中，这应该是他最惬意的事。可惜这许多名贵的图书，后来遭遇文化大革命的浩劫，都被付之一炬。但总算都被怀师阅读一遍，现在回忆起来，此情此景，反而觉得无限安慰，不然真辜负了那些书本。

光阴快速，到了这年的秋天，第二次大战结束，我们的八年抗战赢得了日本人投降，我为了开学先回成都。现在再读到怀师的诗集，才回想起那年的冬天，怀师还住在五通桥，因为他有一首五言律诗，便是在那个时候作的，题目是：　乙西岁晚于五通桥张怀恕宅。张怀恕是我妈妈的名字，这首诗是这样写得：

去国九秋外　钱塘湖泛悬

荒村逢伏腊　倚枕听归船

戍鼓惊残梦　星河仍旧年

人间很岁晚　明日是春光

读了怀师的这首诗，便可知道这段时期，在四川的下江人（外省人）以及党政军的官员们，都是急急忙忙为了（复员）回乡，做官的赶做官，发财的抢发财，但是正在长养圣胎，名山养道的怀师，仍是默默无闻的蛰居住在五通桥的书屋里，所以他便有（钱塘湖泛悬）（倚枕听归船）的心声了。也许那时他也想到钱塘和想要回到浙江的故乡吧！一直到第二年，４５年的春天，怀师方回到了成都，住在维摩精舍后面的一间偏房里。

之三

维摩精舍的大师兄

维摩精舍那时设立在旧名提督街的三义庙中，主持人便是怀师的得法师父袁焕仙先生。人们称他大禅师，大禅客、大居士，甚之，或毁或誉的各种称呼都有。古人说（谤随名高），千古人情，谁也弄不清楚是是非非是什么！而且维摩精舍的开辨，开始是艰苦的，到了稍有名气以后，很多人都说自己有功劳，或有功德。事实上，维摩精舍便是袁太老师，袁太老师便是维摩精舍。

他与怀师当年在灌县青城山右边的灵岩寺结识。那是抗战时期，灵岩寺的住持和尚是传西法师，他也是欧阳竟无先生的弟子．住在他寺里闭关的有袁太老师，以及当时一代知名学者冯友籣、钱穆、郭本道、李源澄、王恩洋、傅真吾等人。当然在中央军校的教官南怀瑾等等人。也经常往来住山中。据妈妈对我说，怀师就在灵岩寺休假安居期间认识了袁太老师，由忘年之交的朋友而变为师生。袁太老师闭关期满，下山到成都成立了维摩精舍，如果照小说一样来说，怀师就是维摩精舍的开山首座弟子。

所以无论男女老幼都称他为大师兄，一直到现在，维摩精舍的弟子们，年高的有九十六岁，最小的也有七十上下了，他们的师兄弟们，一提到他们的大师兄－怀师，都会引以为荣，肃然起敬。我们由他们那里，也看到了传统文化尊师重道，谦谦君子的做人为学的风格，真是得益不浅。

妈妈对我说，也正因为怀师对佛法禪道真有会心之处，便辞去了他在中央军校教官的职务，随着袁太老师到重庆与虚云老和尚会面，又跟着太老师去潼南玉溪口过冬。玉溪又是怀师少年时的别号，他随袁太老师到了潼南玉溪口，哑然失笑，难免确有前缘之感!后来怀师为为求深入，就悄悄地离开成都，到峨嵋山大坪寺去闭关。起初，袁太老师也不知道他到那里去了，只有温江的印华尼师与杨光岱先生知道，因为印华尼师是圣士法师的师弟，圣士法师抗战前是怀师在杭州至交好友。

现在,杨光岱先生还健在人间，我现在才知道那时的怀师只有二十七岁的华年，但他的才华横溢，出口出众。

之四

沙弥通禪与王恩洋

妈妈又说，怀师在峨媚大坪寺闭关时期，据说有许多神奇的故事，也许只有现在还健在的峨媚山大坪寺的通永法师知道一点。但通永法师今年八十多岁了，讳莫如深，他当年也是受怀师的告诫，万万不可说神说鬼，但有一件，差不多在维摩精舍的同门老前辈中都在传说，而且有书为证，那便是『释通禅与王恩洋』。

可是怀师自己数十年来一直不提此事，因为他不赞同当时龙门洞的演观法师，把怀师与王恩洋的谈话纪录印行，

使怀师在峨媚山闭关的消息曝光，二是他指演观法师借题发挥，表示峨嵋山僧中有高人，藉此自豪打击王恩洋居士的盛名。这也就是僧俗之争的陋习，怀师认为这是犯菩萨戒的，『所谓自赞毁他』最为大忌。其实王恩洋与怀师也是朋友，例如马一浮、谢无量、傅养恬，还有一些老一辈的知名学着、大师们，以及四川五老七贤之一的刘豫波先生，许多都是怀师忘年之交的好朋友。至于方外之交的满空法师，神通具备的风了和尚等等，与怀师的交情，大家就不知道了。

法师把怀师与王恩洋谈话记录带到成都印出，大家看到为之哗然，才知道怀师正在峨嵋闭关，但也故意加上一个头衔：沙弥通禪。这是有意损王恩洋的，等于说，你王恩洋是个大大有名的唯识学居士，却比不上我们峨嵋山上一个小沙弥。沙弥当然还不是大法师，通禪便是怀师在峨嵋山上皈依普明法师普钦法师的法名。

我妈妈对王恩洋的唯识学也很尊敬，自从怀师出川以后，妈妈也跟王恩洋研究唯识一段时期，而且也是遵从怀师嘱咐的。在这个阶段，傅真吾知道怀师在峨嵋闭关，特别独自上山去看他，还拜托当地政府好好在外面照料。

后来，袁太老师也亲自上山看他，并且在大坪寺为僧众举行了一次禪七，又为大坪寺作了一副前无古人的对联

此地即普贤道场　来天未雁　看岭外云　数遍色色尘尘　都是晴空一旦

何处觅秀头和尚　饮赵州茶　读慈明榜　历画山山水水　依然秋月半轮

这些故事都因为演观法师，印行了这本书所发生。怀师对我妈妈说，佛法世法，什么魔事都不可怕，最可怕最难过的还是人事魔。因此，怀师闭关的后期，才再避到五通桥多宝寺来，他是为了逃名，而更要逃禅啊！其实如怀师与王恩洋的对话记录，从佛法的角度来讲，的确是很精彩的，但怀师一生与诸多老前辈的访问对话录，还有很多殊胜的妙品，我妈妈所记录的还有很多，可惜都经劫火而散失了。

之五

康藏密缘

由五通桥回到成都，怀师虽住在维摩精舍，又有几个月大家找不到

他在那里。我记得是一个初秋的天气，成都还很炎热，我家有个游泳池，每天游泳的人少，忽然怀师又回到我家来，妈妈与大妗赶着为他制备冬装，据说，他要去云南的昆明讲学，然后要回浙江故乡去了。那个时候，成都的名流，以及军政界的高层人士，敬仰怀师的人很多。据怀师的同门师弟们讲，当时有身任四川省主席的王赞绪，前后任财政厅长的甘典夔，吴景伯，老前辈的曾子玉，谢子厚，萧静轩，刘航琛等人，都恳切挽留怀师住在成都。甘典夔愿意将他百花洲的别墅请他常住，王赞绪还挽留他出山做官，他都一一婉谢告诉我妈妈说，我必须要快走好，成都是万万不能久住了，有人问他为什么?他只说梁园虽好，决非久住之乡这些话。等他离川以后，世局起了剧大的变化，我妈妈才明白了，他当时要走，还叫我妈妈和大家，如果肯出川远游，最好远走一番为妙。

其实怀师在这一段时期与那位神通具备的风了和尚又不声不响的去过西康、西藏等地，参访密宗各宗各派。为他护法安排的是风了和尚，为他在贡噶呼图克图、根桑呼图克图等大活佛面前翻译的是满空法师，供养他红教、白教、黄教所有秘藏的法本的是谢子厚大居士家的密藏密本。

谢老是四川高等法院的首席检察官，同时，据说怀师还有一个始终不愿意亮相的身份就是当年与其青年好友萧天石，都是西康行辕主任贺国光任内聘请的少将参议。他们两人都是最青年的少将参议头衔，因此他能够在康藏一带，得到顺利的安排，而有参透密宗各派奥秘的方便，但也始终不说这些世俗的事，因为他认为这是无聊的事，正如古人所说『今古茫茫貉一丘，功名自笑澜羊头』。

在他去昆明之，前又应曾子玉老先生的邀请，到过大竹，去过明末清初鼎鼎大名的禪宗破山海名禅师的双桂堂等地，讲学弘法，这个时候，现还健在的辛亥老人，现年九十八岁黄埔毕业的名将傅渊希，那时还在达县任警备司令。所以怀师在大竹的一些故事，傅老到今一提起来，还很得意。

他们谊属同门，过了半个世纪，路隔几千里，友道情怀，老而弥笃。每逢年节，我们代表怀师去向傅老致敬或拜年，那便是他最开心的时候。喜笑颜开的赞叹怀师的往事，以及怀师的学问修养，并感谢他，身在海外，依然随时不忘故人的念旧高谊。由大竹再回到成都，西藏的著名学者活佛贡噶呼图克图正率领一班高徒喇嘛，到了成都，他与怀师因缘特别投契，就在成都的古刹大慈寺，也就是唐代玄奘法师出国之前挂褡的寺院，贡噶活佛特别为怀师传授了显密大小戒律。贡噶活佛还亲亲手书写了藏文传法传戒的证书付给怀师，在怀师出川的时候，放在我家，妈妈代为保管，可惜这件珍贵希有的文件，也在文化大革命遭劫失去了。

之六

出川的疑情

人生的聚散离合真是缘会无常，正如怀师诗集中的词句：

云水萍飘岂偶然　九年足迹遍四川

管他鬓到秋边白　落得人间月似烟

肠空转　事难全　又入閻浮欲界天

樽前酒醒荒唐梦　君向潼南我向滇

怀师真要走了，他的老朋友中，最舍不得的一个是傅真吾。他名傅常，原是川军刘湘的参谋长，后来是中央军事委员会副参谋长，学禅又学密，说是与怀师切磋受益很大。另有一个是伍心言，也是川中的名士，相传是欧阳修后身，据说此人还担任刘湘的秘书长，他很敬佩怀师，曾经在怀师出川之前，亲自到重庆送行，在北碚温泉畅聚一画夜，依依惜别。

据说伍老先生不但记得三生的事，而且，遇有些宿命通，他曾预言，蒋介石先生不会成功，不可能统一中国。当时我真不能想象。为什么那么多年岁地位都是老前辈的人，都低首甘心崇敬一个二三十岁的少年，岂不奇怪。

据怀师的同门师弟说，当时有个中江人当过师长的林海波，认为怀师系一代奇才，他们认为只有南先生能挽当时政局之狂澜。但是怀师从来视功名如粪土，乱世功名更不会为其所取。我妈妈认为他志在发掘、并要发扬光大中国的传统文化与禤宗。那时怀师决心出川回乡，便有人怀疑怀师与他的得法老师，袁老师有了距离；因为那个时候，袁太老师出任第一届制宪国大代表，要去南京，他要怀师同行去南京。怀师是淅江人，在中央军校任过教官，与蒋介石认识，同时怀师与陈诚又是家乡的同门同学，袁太老师认为宏扬传统文化与禤宗，怀师如果去南京，得到当时的同意，便对佛法有所做为。但怀师认为，此时此世，佛也无能为力，认为如果为了传统文化与佛法应特立独行，从事社会工作，与其依赖权力，不如广结社会群众的善缘。所以怀师后来仍去昆明讲学，在这点上引起了少数人的议论，但老前辈都知道怀师与袁太老师之间彼此一贯配合默契。

这些故事都是我妈妈在平常闲谈中，无意向我提过一些，谁知事隔数十年，才证明他们师生之间，真是神奇默契。

袁太老师在南京参加制宪国大会议时，曾去过台湾，在台北的龙山寺讲过佛法，而结果呢!怀师从一九四九年起，便在台湾一住三十六年，养道蓬众，弘法东土，谁又能知他们师生之间的度世心情，是如何的呢!我的认为是伟大。

现在怀师对传统文化的弘扬影响，他的声誉几乎已遍及全球，袁太老师在灵山会上，一定也会为之拈花微笑了。

之七

慈母老师

写到这里，现在又要先回到我妈妈的故事了。妈妈自怀师离开四川以后，虽然也常到袁太老师处走走，但他毕竟忘不了至心皈依的怀师。怀师曾要她对唯识学更要深入，他就去到王恩洋先生处，听学唯识一段时期。也许像听戏看戏一样，一个曾看过名角演出的人，不管如何，他总觉得有些分别。因此，她老人家有时会对我说起怀师，说怀师是一个不世奇才，

是一个胸怀大志的大英雄，他不会以名利为念。在后来的一段历史演变中，妈妈很后悔当时没有听怀师的暗示，没有带我追随怀师出川，所以常常对我说：将来有一天，你要见到怀师，一定要代我好好供养他，照料他，怀师便是肉身菩萨中人，你们不知道，等你知道了，后悔己来不及了。

一直到现在，我们虽然与怀师取得联系，不但没有好好供养他，反而多多受到他的照料，甚之连我妈妈，以及雪倩师母的身后事，也都在怀师的念旧照应之中。

中国解放了，由于两岸的体制变化，信息不通，亲朋离散，骨肉分离，妈妈为得不到怀师的信息而悬念万分。后来妈妈告诉我怀师去了台湾，他一直盼望着两岸通邮，后来于一九八六年他的愿望实现了，但已太迟了，因为妈妈已于一九八二年带着对怀师的挂念证道仙去了。

解放后我妈妈仍一直从事医务工作，由于他的医德医术都十分高明，是门诊部的主任。为此在十年动乱中被作为技术权威而被打倒，遭到劫难。但由于她一直未停怀师教导她的佛理修为，并一直默念着怀师的加庇，以怀师教导为精神支柱，任随风吹浪打无嗔无喜，得以超脱一切。但不管如何流逝，她总是系念着海峡那边的怀师，遗憾的是，可想而不可见，有如闻知海上有仙山，山在虚无缥渺间。

天外飞鸿

光阴迅速，四十年多年了，我已是儿女长大成人，两鬓星霜，半百余年的人了，虽然说有万里怀人的情绪，但前尘如梦，当梦不成真时，一切恍如隔世了。妈妈走了以后，我好象一叶断梗浮萍，觉得自己再也无依无靠，思念，流泪，常常想念妈妈。有时就会因妈妈联想到怀师，他究竟在那里?妈妈在生前，每当苦难岁月，她会常常想念怀念怀师，如果怀师那时知道平常最虔诚崇敬他的弟子已经先他而去，不知会作何感想。其实这些也都是梦境中片段点滴，在人生的思维幻想中，或多或少，总会在潜意识中，飘浮不定，时起时落。

到了一九八六年的三月上旬，我忽然接到一封美国华盛顿的信，是寄给四十多年前我们家的老地址，收信人是妈妈的名字，真是乍见翻疑梦，还没有打开信封，我已心潮澎湃，情绪激动，下意识的想到，该不会就是怀师的信息吧!不会，是下意识的疑虑，是的，是不敢希望。打开信一看，我几乎是喜极而泣，高兴万分，果然是怀师写来的，好象是一封试探性的来信。历史的变迁，流浙的岁月，他依然照原来的住址写信查询。事实上我们从一九四九年以来，己搬过四次家了，而那位邮递员仍然送达了这封信。我拿着信，便想去给妈妈看，虽已不可能，但我还是在她的遗像前读给她听。真难为了邮局的邮递员，他高尚的责任心追踪查询，使这封信能送到我的手里，他做到了尽忠尽守的美德。由于他忠诚负责的送达了这封信，从此以后，四川成都多少男女老友，如大地回春般，得到常悬念己久的道德温馨的滋润啊!过后我们也曾经找到他道谢致敬，但此中的时空因果，留给后来的，就不只有一声谢谢可尽了。

我心情平息以后，很快的回了怀师的信，向他倾述妈妈已离我们而去世了，家境一切的变化，也大概简单的作了一说明，我只是说妈妈如果还在世，能够亲自见到怀师的来信，也一定会新起生机，高兴而有信心的多活些岁数，一定会等到再见怀师面才一笑而去。可惜妈妈来不及等到人世间真实的这一天。

从此以后，怀师在美国，经常与我通讯，当然我从少年的那段时期我便是常见到他的人，妈妈走后我已是无亲人，我不愿意把怀师照老一辈的称呼，我把怀师当做亲人。为不见外，写信就尊称他为瑾叔，他也默认而不觉怪，只是陆续来信开列了几处几十年的旧址，要我们一一查诣那些人的下落，代他联系。就在这过程中，我们发现怀师是人，而且是一个极念旧的人。他几乎对每一个有交情有认识的人，都不放过。如果那位本人己经过世了，他也要我们找到他的后人，或加以馈赠，或另作安排，因此使我们后来读到怀师的著作，说到学佛必先从做人开始，如果人没有做好，切莫勿躐等学佛。学佛要修行，修行便是先要修正做人的行为开始。行为包括了内心心理思维行为和外在的作人处事。这些理论，我从怀师与我这多年的通信交往，指导对人处事的原则中，的确深有体会，得益不浅。

之八

师门恩义

由在美国与我联系上开始，不出一两年，怀师又回到东方国土迁居香港了。他所交代要寻找的人，即由张文树积极去找寻，文树虽未见过怀师，但他相信妈妈和我，所以一定要代怀师做到。可是这些事情虽然相隔不久，但我是最健忘的，当我现在要记述这些故事的时候，必须还要慢慢的追寻回忆，略略把他整理一下来写。首先要写的当然是怀师对于师门恩义。当怀师信上通知我维摩精舍的旧地址，并告知我袁太老师故居的旧地扯。由于城市的新建和扩建已大大改观，但是经过多方面询问找寻这些人的任务终于落实完成。我们走访了维摩精舍，与李自申先生取得连系，李老先生自谦是怀师的师弟，事实上成都方面，对于大师兄怀师，无论年高年少，都是一律心仪有加。在这点上，我们已经开始意识到维摩精舍对师道尊严的传统精神别树一格，而且他们都是品行高洁，持身律已严谨的老前辈们。后来又见到了邓岳高、杨光岱、杨志坚几位我原来在维摩精舍见到过的几位，现在都已成为老先生，并识得李绪灰老先生和参加辛亥革命傅渊希老先生。因为去替怀师送信又认识了贾题韬先生。怀师对他们几位同门师兄弟们，谦虚有礼，逢年过节，都托我有所存问，这不但是道义至情，同时也是社会上人与人之间的友道精神，实在是值得后辈效法的好榜样。我还是在解放前见到过袁太老师的女公子袁淑平老师，在怀师的来信上，也不敢多提他们的师门家世。以袁太老师在中国传统文化上的盛名，有禅宗泰斗的头衔，海外传闻国内宗教政策，得不到一个结论，所以他要我到袁太老师的旧地址，探访他们，我们便找到了袁太师母雪倩夫人，以及袁太老师的女公子，袁淑平老师。淑平老师自少便从他父亲袁太老师学佛，当时太老师在灌县青城山右侧灵岩寺闭关，也正是怀师开始认识袁太老师，由友谊而转成师生而且为维摩精舍传承禅宗心印的首座弟子之后，怀师经常往返太老师家里的时期。他们师兄妹之间，当然早已情如手足，那时淑平老师大概还在读高中，她大学毕业后，早已是解放时代，她担任中学教师多年，在文化革命的浩劫中她和不少教师一样受过不少委曲，现在我和淑平老师，还有一位怀师昔年的好友，也一直担任中学教师多年的黄幼勤老师，我们三人解放前曾多次见面，当我们再得相聚时更份外投缘。我敬重他们如师长，这完全是道义上的交情，比世俗的交情好象不太一样，因为我们互相结伴研究怀师的著作，听怀师讲佛经的录音带，经常都在一起。

自从有了袁太师母的着落，又与淑平老师联系上以后，怀师为表示对师门恩义，寄来专款专托老师兄弟们，代他孝敬供养师母，而且怕淑平老师负累，要我们千万不要使她心理有负担；儿女孝养父母，是儿女的事，学生供养师母是学生不忘其本的事。当然淑平老师也知道了此

事，对于他平生最敬佩的师兄之作为，此心也不必细表，他自然又直接与怀师通信联络，怀师素知师妹的个性学养，为人处事的种种，非常爱护师妹，因此淑平老师在佛法上的修为上更突飞猛进，已经不是当年停滞在得少为足的阶段上了。不过这些我到底还是外行，什么见地与功夫都谈不上，只是看来似乎有点高山仰止而已。到九一年三月份袁太师母逝世，经淑平老师与大家同意，将怀师存储供养师母的专款也完全用在安葬师母身后事上，可以说他是心安理得了。但怀师留给我们做为人处事的榜样，却不是有关资财与物资的形式，而是无限的情谊。不但如此，在这里我还须说明，如怀师对于我母子几度迁葬的事，也都是如此尽心尽力，关怀得很，因为土地环境的关系，迁葬太费神，怀师才写信教我早应火化母亲遗骸，他告诉我佛门的名言『一火能烧三世业』，我最后遵照怀师的嘱咐辨了，才使我母亲了却无生。

之九

前缘续梦

怀师念旧是人之常情，但亦不尽然，在一般世俗凡尘中人，往往喜新厌旧。如古人所说『一贵一贱，乃见交情。一死一生，交情乃见』念旧不一定是平常的事，但以我的感想，怀师数十年来不但念旧情深，而且几乎有无微不至的行谊，此正是大乘佛法菩萨学处菩提萨埵的行为。据佛法所讲，菩提是觉悟，萨埵是有情，翻成中文简化来说，菩萨便是悟道了的有情人。既然悟道，还未忘情，怎样悟道?此亦正是我们凡夫不了解的道理了。在四川怀师最关心的当然是师门一段因缘，从这个角度来讲，我们的心目中，怀师便是四川人。凡是四川的道友们，从来不觉得他是下江人，外省人，所以在情感上特别的亲切。但他在友道上还有三四个人，有钱宗本、传西法师、印华法师与黄幼勤四位，都是怀师到成都最初交好的良友。尤其是钱宗本，单名一个吉字，所以也叫钱吉。他是彭县人，有一段惨痛的恋爱故事；年青的时候，在封建思想极深厚的彭县乡下，他与同村的一个少女有了恋情，结果被女方家里知道了，家族群起反对，他们想离家出走。但那个少女却家族们抓回去，活埋了。钱宗本怀恨在心，便要杀人放火，结果受一高僧指点劝化，钱宗本就带着老母离家，出家为僧，住在成都的贵州会馆成都佛学社里，养母修行。

怀师初到成都就寓居在贵州会馆里，因为会馆供的神像是南霁云将军，所以怀师寄居在那里，与钱宗本成为莫逆之交。不到半年，怀师要去川南云贵边境，担任大小凉山垦植公司总经理，兼自卫团总指挥的职务。钱宗本奉母还俗，追随怀师左右，到川滇边境辛苦维护怀师。后来怀师回到成都，任职中央军校，钱宗本又回到成都奉母安居，直到怀师学佛，又去了峨嵋山闭关，钱宗本自谋生活，做小生意。好象也在这一段时间里结婚成家，以后钱宗本

与传西法师、印华法师、黄幼勤都认识也成了好朋友。现在事隔数十年，经过多少风风雨雨的大小劫难，怀师找他不到，据说，怀师与黄幼勤取得连络以后，才由黄幼勤老师在信上告诉怀师，在文化大革命时期，还见过钱宗本一面，那时他在街上摆地摊卖旧衣服，还把一条很好的裙子，要送给黄老师，并且再三打听怀师的下落。那种情形说来是小事，其实是多么感人的故事啊！

『当时只是寻常事，过后思量倍有情』确是一点也不差的名言。据说，钱宗本与怀师最初结识的时候，作了一首老一辈极为称赞的诗赠怀师。

侠骨柔情天付予　临风玉树立中衢

知君两件关心事　世上苍生架上书

这首诗的确写照了怀师少年时期在成都的风格，也可以说钱宗本真是怀师的知己。所以怀师在成都寻找旧友，想有所还报钱宗本母子当年的情义时，钱宗本与他老母都已去世作古了。怀师写了一首极有深度的律诗纪念他，在这首诗里，还包括怀师初期在成都受过极大挫折的故事。因为当时川军的军阀集团们，怀疑是国民党中央派来潜伏成都参谋团中的人物，一度遭遇很惊险的曲折经过，所以怀师这首诗说：

蜀道初登一饭难　唯君母子护安康

肯知苏季非张俭　不信曾参是项梁

徒使王陵有贤母　奈何维诘学空皇

千金投水淮阴恨　今古酬恩枉断肠

诗的内涵，据别人问过怀师自作批注，苏季子便是苏秦的别称，张俭是晋朝人，历史说他有一段遭遇，『望门投止』那是很痛苦的经验，项梁是楚霸王项羽的族叔，因故杀人，才带着项羽逃亡都淮泗一带，王陵是与项羽，刘邦同时起义抗秦的人，王陵母亲告诉他，勿自立为王，最好跟着刘邦，所以王陵后来在汉朝封王，维结是维摩结居士，空皇空王，都是佛的别称，淮阴千金投水是韩信得志以后，为报漂母当年一饭之恩，将千金投入水中的故事。

有人说，这样引用历史典故，简单扼要又有内涵是有极深感怀的古典作品，在现在的时代中，是很少见的名作。其实以我现在文化水平来讲，只觉诗好，不知道好在那里。

之十

雪泥鸿爪

自从怀师与我们取得连络之后，他要我找的两位方外知交都已作古，我们也只好对怀师交了白卷；一个便是传西法师，灌县灵岩寺的住持，同时也就是灵岩寺的冷庙孤僧，前面提到过法师也是欧阳竟无大居士的弟子，与王恩洋、态十力都是同学。他住持的灵岩寺没有僧众，只有一个知客僧，另请了一位做饭的老头子。住在灵岩寺作客的人，都是他的朋友，也都是当时知名的学者，或大居士。袁太老师在灵岩闭关，怀师因暑假期间到灵岩惜住，经过传西法师的挂钓，而结合为殊胜的法缘。冯友兰在灵岩住了一段时期，下山之后，出版了名动当时的大着〔新理学〕〔新原道〕〔新世训〕等书。燕京大学的名教授郭本道，将全部道藏带到灵岩寺的下院铁佛寺，潜心研究道家学术著作，也便利在山的诸位学者们的阅读。

怀师在峨嵋闭关下山到五通桥时，路过嘉定（乐山）拜访在乌尤寺办复性书院的马一浮先生。马先生听到怀师来访，特别大开门迎接，也许受到〔沙门通禅与王恩洋〕一书的影响，或是他们以前就在灵岩寺认识，现在还没搞清楚，总之传西法师与这些许多的知名学着都有很好的因缘。在抗战时期，成都华西坝是华西大学、金陵大学、齐鲁大学等的流亡学府所在地，传西法师与金陵大学心理系的知名教授倪清源都是好友，华西大学请传西法师讲一门〔爱的哲学〕的课，当时也哄动了一时。那时，金陵大学正在办研究院，怀师一边作事一边参加金陵大学研究院社会福利的研究。传西法师的确也是个奇人奇事的人，与怀师交谊之深，可想而知。但我们知道灵岩寺已今非昔此，遍访传西法师的下落，毕竟毫无结果，

正如苏东坡的诗『雪上偶然留爪印，鸿飞那复计东西』，这也是怀师最为惆帐的事。

另一位便是印华法师，她是温江人，有相当的家世，但自少出家为尼，与圣士和尚两人都是一位神秘游方僧的弟子。相传他们师兄弟两人是参禅破参的人。她在太虚法师所办的汉藏教理院学习过，与讲唯识的法舫法师也是师兄弟；后来回到温江办尼众的佛学院，有学僧百人左右。她是当时川西尼众中的翘楚，也是一位极有学养的人。有时也请怀师在佛学院讲学授课，同时又向怀师请益。怀师在峨嵋闭关时期，她是虔诚发人供养的外护之一。

怀师要我们寻访，结果知道她在文化大革命前已经历劫而去了。怀师又要我们找到她俗家的侄子，加以存问，总算了却怀师番心愿。我们在怀师的诗集中，看见一首忆印华法师的诗：

印心促膝记当年　定起绳床月满月

几点腊梅花欲蕊　经窗相对两无言

人生的因缘际遇，幸与不幸，真如佛说的不可思议。游于方之外的两位法师无法代怀师找到，交了白卷，可是一位在方之内的老朋友黄幼勤老师，总算在经过一些转折，最后找到了。黄老师比怀师小五岁，怀师在成都这个阶段，上峨嵋闭关之前，她刚考上朝阳大学就与怀师认识。那时朝阳大学流亡到大后方，在望江楼附近，与四川大学在一起，并不在华西坝

一带，所以她没有与传西法师等人相识，否则她在那个时候也许早已进入佛门了。后来怀师从五通桥回转成都，有时在我家里，黄老师也曾同林海波师长来过我家与怀师晤谈，因此我也见过她。但事隔三四十年，时代与社会的变化又那么大，黄幼勤老师她们搬迁在那里，寻寻觅觅结果，总算找到她的住处，可是等我们拿着怀师的信去看她时，她也正同她先生伉俪

两人，整装待发，第二天要动身去美国探望他女儿女婿。于是只是匆匆交代了怀师的通讯地扯给她，以后的事，就由她们自己在美国与怀师取得联络。过了一年多，他们伉俪从美国回来了，才有机会使我与袁淑平老师、黄幼勤老师三人变成忘辈份的道义莫逆之交。她们二位实在是我的良师益友，我们能定期随着成都的老前辈们共同研究佛法，有怀师的录音带和着

作，使我们大家的晚年，得到精神上的皈依，乐趣无穷。老实说我们在这几年的平静岁月中，悠游自在，实在都是怀师之赐，这可不是一句虚言的客气话，有人还引用陈搏老祖的对联来形容怀师：『开张天岸马，奇逸人中龙』。怀师就是龙，龙行一步，百草沾恩，希望他步步行愿，还要普福群生。

之十一

松月和尚与大坪寺

峨嵋山在历史上有数不清的多少神话传说，也有若干高人逸士的踪迹。怀师在四川与峨嵋、青城两处仙佛名山，都有很深的因缘。尤其是中峰的大坪寺，是怀师三年闭关，专修与阅读全部大藏经的胜地。我可以理解他在任何时候，任何地方，峨嵋在他心中是永远不会忘情的。大坪寺的开山祖师是松月老和尚，这位高僧祖师的来历也是永远无法查考的。妈妈在生的时候说起过，她曾问过怀师松月和尚是什么时候的人，怀师说应是明末避世的得道高人，出家以后，独自住在中峰绝顶的棒莽丛中，的确只有茅草盖头，没有吃的，只有吃乌头；那是一种毒药草，就是天雄、附子之类。没有徒弟只有猴子、老鸦、蛇，三种生物与他为

伍，还有一只为化巡山的黑虎。也不知他几时入山，几时圆寂，到了康熙初年冬天，寺众必会煮一天一夜的乌头，全体常住众都要吃，这是为了纪念松月祖师的草衣木食，专修苦行的精神。

据说，大坪寺中的蛇与猴子老鸦都受过松月祖师的三皈五戒。历代以来，大坪寺的蛇，决不咬人，如果出了山门，人要惹它，那就不客气了。那只黑虎据说与怀师有很深的特别因缘，可惜是什么故事，妈妈没有对我细说，我也忘记了问她。怀师选定这个地方闭关，据说是普钦大法师的建议，印华法师的介绍，因为大坪寺藏有全部的大藏经。在那个时代，一个

寺院能藏有全部大藏经的并不多，尤其是受帝王封建传统思想的影响，大藏经不是随便可以阅读的。怀师是个家居，更无资格准许入山闭关读藏，那是佛教的规矩。可是普钦大法师是负有盛名的大德，他是大坪寺嫡系出家的弟子，由他提议允许，又加上许多重要人物的关系，闭关有条件，要怀师在闭关阅经的三年时期，穿上僧衣，成为大坪寺正式的弟子。这就是后来演观法师，要为峨嵋山上的和尚们出气，央请怀师出场，煞一煞王恩洋大居士素来看不起出家人的傲气，才有『沙弥通禅与王恩洋』对话录的前因后果。

大坪寺在当时真是一个绝险的孤峰，只有两条悬崖峭壁的山路，猴子坡与蛇倒退。由这两个坡度的命名，就可知道真是不太好走的路，所以游人香客并不多。山上无水，只有一个靠天落和冬季冰雪所化的蓄水池。到了秋未冬初，大约旧历十月之后，便大雪封山，好几个月寸步难行。我们在怀师的诗集中，读到他的：

长忆峨嵋金顶路　万山冰雪月临扉

也就可以心向往之，想象得到的境界，那是多么美丽，又多么凄清的情景啊！

在这样的孤峰顶上闭关真不容易，可是怀师在大坪寺的时候，也带来了大坪寺最兴旺的道气。那时通字辈的青年僧众，一时之间，便出家了七八位，其中因怀师的关系而入山出家的不少，有大学生，有军官，也有军人出身的，所以当时峨嵋山的和尚们说，大坪寺近出家的和尚有六通具足的传闻。

修苦行，担任执役僧，常常要下山挑米，买办杂物的通字辈中人，使怀师最怀念不忘。其中经常为他补充日用品，还在早晚劳务之余跟着修行的师兄弟中，便有哑巴师兄与通永师兄。这也是怀师对我妈妈讲过的苦行高僧中最出色的两位。据说哑巴师兄聪明绝顶，怀师说他究竟会不会讲话也不必深问。通永法师在怀师出川以后到过我家，访问怀师的

下落，对怀

师的道义之情的确不比寻常。我们背后有人叫他扁担和尚，因为他是挑米上山的执役僧，苦行僧，修行第一，人又好，大家都喜欢他，尊敬他。他现在已八十多岁，比怀师年长。但他们二人谁是师兄，谁是师弟都分不清，他们彼此称师兄。据说，他的俗世家是贵州人，是老一辈的军人出身，基本不识字，但在峨嵋山僧众中，大多都知道他是开了智能的和尚。所谓开了智能，便是悟了道的意思。可是他自己不承认，自从大坪寺毁在文化大革命中，寺院也没有了，老少僧众，死的死走的走，真是人境两空了。通永法师无处可归，便被他徒弟接去挂褡在万年寺中。他徒弟是万年寺主持，他在万年寺中直到现在。

我们奉怀师的指示与通永法师取得联络之后，他是多么的高兴啊！他希望还要见到怀师，同时也希望怀师回来重建大坪寺。每次他来我家，或我们随着维摩精舍的老前辈上峨嵋山去看他，我总觉得他清净光明的童心永远常在。一提到怀师他就笑了，怀师交代我们，要好好的供养他，但他却自己出钱，为怀师请了许多出家法师，在成都文殊为怀师念经，做法事，祈求怀师长寿住世。我们还把他这场法会的录音带寄给了怀师，怀师回信要我们向他道谢，并且要我们告诉他，长寿是三灾八难的一难，师兄啊！不要枉自多情吧！看来他们二人都在打机锋，说禅话，我们也只有奉命行事，不懂，就袖手旁听吧！通永法师还经常义我们提出，要想到海外去看怀师。但我们和他的徒弟及其皈依弟子们都婉转劝他，年事太高了，不宜远行。

大坪寺通字辈的师兄弟中还有一位通孝法师，现在住在金顶白云庵，他是青年便到西藏去学法的，与通永法师们一起的时间很短，但他对大坪寺的重建却很悬念。据说曾经将一件偶然得到价值很高的法宝，交托专送到海外去给怀师，要他设法重建大坪寺，结果怀师又派专人还给他说，重建大坪寺是将来的因缘，法宝归法宝，原璧归赵。由此看来，通孝法师也

是一位了不起的高人，他们都是心存大坪寺。

除此之外，怀师还要我们找到一位大坪寺六通中的通远法师，怀师自己也到处发信查访，至今仍无下落。据说他与怀师因缘很深，他们二人在一九四九年的正月里才在杭州三天竺分手的。那时通远法师的母亲也出家了，法师正奉母住在中天竺的中印庵里，怀师往来于南京、上海、庐山之间，都住在中印庵里，鸿飞冥冥，雪泥爪迹无痕，直到现在，我们也无法交卷。

之十二

巴蜀情深

从一九八六年怀师与我们开始联络上以后，所有他要寻找的故人，找到人后，又要存问回护，这些要联系的事，都是由书信往返。到了八九年底，怀师派了他的三位学生，李省吾、贾宁、尹衍梁博士等到成都，遍请维摩精舍诸位老宿以及贾题韬先生等人，代表怀师的问候。他们也到过灌县灵岩寺，当年怀师与袁太老师因缘会遇的地方，也是怀师最怀念的地方。尤其在灵岩寺灵泉石壁上所刻的两句话『愿天常天好人，愿人常做好事』，怀师还为它特别请人制成一颗长方的印章，做为图记。他们三位临去的时候，由李省吾留下了两万美金，后来还从台湾寄来一部新文丰出版社印出的一部大藏经，〔龙藏〕给成都维摩精舍的诸老，做弘法及广结法缘之用，结果都由贾题韬先生自行处理了。接着有李淑君小姐来过成都，她也是怀师的学生，也是代表怀师来访问的。到了一九九零年的三月，怀师又派了出家

的弟子，宏忍、亲证二位法师（尼师）来成都，带来美金二万伍仟元，希望诸老宿们代表发扬维摩精舍的法缘。他们与李自申老先生、邓岳高老先生、杨志坚老先生、袁淑平老师、傅渊希老先生等商议，将此款先存进银行，后来贾题韬先生从外面回来，别有意见，于是经李、邓、杨、袁、傅诸老的决议，既不能专款专用，将原款提出汇转给怀师。他们临财不苟的风格使我们敬佩不已，从此怀师对成都佛法界的一番心愿，暂时搁起，因为他正在发愿为浙江修造一条金温铁路，事情实在太忙，就无暇及此了。

至于贾题韬先生，自己直接与怀师通讯联连络，并且于一九九０年十月十日，随厦门南普陀寺的妙湛老和尚到香港面会怀师。其中经过种种我们就不得而知了。妙老也就是闽南佛学院的主持人，年过八十岁，为当今佛门大德。怀师为南普陀发起修建了一座禪堂，据说出资美金四十万元，是由郭姮晏、李省吾、李真吾三位发心供养的。我们曾在信上问过怀师有关禅堂的事，怀师回信只简单的说『禪堂易建，僧宝难求』，又说只恐是『禅堂有住，心无住，那就会辜负西来一瓣香』。但有了一个禅堂也好，总可少被外国人笑我们『大唐国内无禅』吧！

之十三

在这段时期，据怀师那里过来的成都的学生们提起，贾题韬先生曾有信劝怀师出来做〔马丁路德〕，为振兴中国佛法努力，而且在香港当面也提出这个问题。贾说：有世出世间的学问，无真修实证过来不行；有修持的但无世出世间的学问不行；又有学问又是真修实证过来，而且更有一层是别人所缺少的，你还是陶朱公呢！怀师却一笑而说：贾先生真想把我推到火炉上烤呢！我既无修为又无学问，而且是一个假陶朱，那有真材实料。于是他又引用了首张船山的诗来形容自己，引用之妙，

又非常的恰当可爱。

炉火焙香静自焚　维摩一室断声闻

到门宾刺如红叶　过手家财是白云

食少只堪分鹤料　心空无碍入鸥群

尽将书籍零星卖　遮眼唯留梵荚文

怀师好象很喜欢张船山的诗，大概因为他到过遂宁，在张船山当年读书的地方，他见过石刻张船山写的诗，其中有：无数游鱼啑竿影，衔花来听读书声。妈妈在世时，也很喜欢这两句诗，所以曾经对我说过，怀师、谢无量、王恩洋、陈健民、张澄基等等，都是抗日时期在成都佛学界的健者，无论各宗各派，都有他们的踪迹。郸时章嘉活佛也住在成都与怀师很熟，还有来成都弘法的西藏黄教喇嘛如东本格西，阿旺堪布等，曾经为了一句山河大地是不是佛的问题，闹得满城风雨。据说，怀师与章嘉活佛出面，谈笑之间，解决了这场争端，我们因此也可以问，既然怀师对佛法有这样的造诣，他为什么不彻底出家为僧多好呢？我想对于这个问题，可以在怀师的诗集里找出答案，他有一首诗

不二门中有发僧　聪明绝顶是无能

此身不上如来座　收拾山河亦要人

据说达摩祖师说禅宗除了明心见性之外，最注重的是行门。所谓行门，就是大乘道的入世救世的行为。据我所知怀师的一生，直到现在为止，处处以做人处事的行门表法。目前他在为国家、为故乡修造一条铁路，同时又为整个的文化教育做了许许多多不为人知的贡献。譬如为国内各名牌大学发放奖学金等。至于乐于助人的布施等，已经不计其数。这些种种我因为只凭听闻，所知所见的事实资料还太少太少，也无法多说，至少在我的一生，自觉得能够学到做到怀师行愿的一二已是很难了。

有人提议我把怀师四川老朋友联络上七八年的经过写出记录，我觉得这个很有意义，所以就提笔记述了这些真实的故事。但是由于我的水平限制，未能够将怀师这部份的事迹，详尽而完善的表达出来，也使我联想到历史上另一个人陆放翁，他也是浙江人，在四川做官，他的一生，对四川始终不能忘情，在他的诗集还题名为剑南诗钞呢！又如唐代的社甫，那就更不要说了，当然其它还有许许多多的名人也数不之不情。至于怀师，依我看他对四川的情怀也和古人一样的深，我们可以在他的诗集中看到：

峨嵋山顶一轮明　照到人间未了情

回首嘉陵江畔路　心随帆度蜀山青

在我的心目中，怀师是我们的蜀人，也许他正如李寿民 - 还珠楼主所写的小说，蜀山剑侠传中的老祖师，长眉真人吧！（一笑）但是我们不希望他是长眉真人，我们祈求他是长寿真人，永远住世，正如自己所企望的：

愿天常生好人，愿人常做好事。

之十四

我记述这个的故事，先后也是四十多年，将近半个世纪的时间，几多风风雨雨，几多历劫难忘的往事，师门恩义，友道情深，看来并不特别。但使我想起论语上孔子的几句话：故旧不遗，则民不偷；善与人交，久而敬之，能够做到的实在也不易啊！

我们成都的老朋友们，都很怀念怀师，那天邓岳高老先生还谈到他在四川大学任讲师时（后为教授），一次四川大学请怀师去讲学，追随前去的就有好多人，如林海波、谢庶常、傅养恬、范仲纯等颇有名气的人。听众除广大学生外，教授讲师等也有不少的人。所讲内容及间答涉及面广，记得的一点是：人生与万物本源。那堂讲座下来，哄动了听讲的人，后多派他去请怀师再来讲学，无如机缘难得，至今还令人回味不已。

至今青年后起的一代，也争相购买怀师的书，同时跟着老前辈听怀师的录音带，觉得法喜充满的，实不乏人。怀师著作在蓉城发行以来，供不应求，有两次在书店遇上出售怀师的书，身上钱未带够，拿钱再去就已销售一空。目前怀师著作在蓉城各大书局大量供应，畅销得很。

据悉还有一些书店，直接找到老古文化出版社刘雨虹先生，想要大量自行出版销售怀师的书。怀师的著作、思想必将成为五千年东方文化新的里程碑，必将弘扬于天下。

之十五

题外追踪

在前面记述怀师的方外之交的圣士法师，又名檀波。在抗日战争之前他是杭州西湖闲地庵的住持，与怀师原为好友。闲地庵本是史量才的家庙，在杭州的名刹招贤寺隔壁，与外界不通往来。史量才先生所收藏的仙佛秘芨很多，史量才被刺身死后，这些藏书原由圣士法师保存。因

此怀师在抗日战胜以前，能够如此善缘，已遍阅仙佛两门的秘本。据我妈妈当年的回忆，当怀师在五通桥我外公藏书楼上阅读群书时，曾经提起过，他在闲地庵阅读佛经时已经知道道家秘本的夺舍法。后来他跟贡噶活佛研究密宗修法时，贡噶活佛告诉他，西藏的秘法对"颇哇成住"，意译就是夺舍法已经亡失了，活佛听怀师说懂得道家此法，因此就和他交换了许多宝贵的密法。

圣士法师曾经跟过月溪法师，在南京的牛头山参话头有省，抗战初期与怀师同在成都，以后转住在流井（自贡市），因入定被人误以为死亡埋葬了。怀师从西南边陲回到叙府的宜宾，在金岷日报任编辑，听到圣士法师圆寂的消息，非常伤心，便和钱宗本由宜宾徒步穿草鞋，走几百里到自流井找他的坟墓，人死不能复生，只好又与钱宗本回宜宾。这样的古道热肠，实在值得后辈景仰效法。在那个时候，交通绝对落后，生活条件很差，为友情徒步走数百里，是非常难能可贵的事，不像现在有车可坐，那便不同了。

在自流井的几天中，还有一段插曲，就是怀师与李宗吾的关系。李宗吾是众所周知的自称厚黑学教主的怪人，他在成都教育厅任督察的时候，在成都少城公园棋社与怀师认识。那时怀师初到成都，从蓬溪梁子彦老先生研究小学说文，又从商衍鎏老先生游。商老先生是前清最后一榜的探花，好象也是成都五老七贤中的一位。当时如刘豫波老先生，大家都叫

他刘豫老等人，时常会述谈天，都在棋社。萧静轩、曾子玉当时诸位大老，也都在那个时候与怀师成忘年之交。怀师为了凭吊亡友到自流井，李宗吾先生又是自流井当地人，正好闲

居在家，怀师当然要去拜访他。两人相见甚欢，李宗吾每天只喝家酿的米酒，很少吃饭，据说是一位律已极严的道德高尚的人，不像他自称厚黑教主，给人那么可怕的想象。他见到怀师到了自流井，劝他不要回宜宾，他要介绍他到自流井的一个山僻小村叫赵家坳的地方，跟

一位赵老太爷学轻功武艺。因为李宗吾知道怀师从小学过武术，而且能文能武，而赵老太爷的武功已经达到踏雪无痕的化境，可惜找不到传人。赵老太爷的内功武学是得自前清未年一对浙江藉的老夫妇在自流井赵家担任教书先生。但他俩夫妇都有很高深的武功，深藏不露，

只看中赵家三个兄弟中的老幺，便传授他武功，这个老幺便是赵老太爷。但他又是跛子，一生绝学怕失传了，拜托李宗吾找传人，所以李老便恳邀怀师同去赵家坳留下学武功，而且自愿助怀师在学时期生活费用，一切由他负责。但怀师终于拒绝了李宗吾的要求，后来怀师在

峨嵋闭关时期，听说李宗吾过世了，他还亲自为这位老友诵金刚经一百卷，报此一番友情心意。

当怀师追随袁太老师，代表成都佛学界到重庆请虚云老和尚来成都弘法的一段故事，资料在维摩精舍丛书中，不再多说。虚云老和尚在重庆，是应当时国家主席林森字子超，与考试院长戴传贤之邀请，在重庆做护国息灾法会。显坛由虚老主持，密坛由贡噶活佛主持．这是为了对付日本人正在请高野山的密宗僧人修降伏法来压伏中国的。怀师与虚云老和尚结上很深的因缘就在此时。后来怀师随袁太老师回潼南玉溪口过年，转返成都以后，他又去过江津，拜访在江津支那学院讲佛学的欧阳竟无大师。那个时候陈独秀也隐居在江津，与欧阳竟无先生研究佛学，他们谈论些什么，就不得而知了。

怀师峨嵋下山转到五通桥多宝寺闭关时，路过嘉定（乐山）乌尤寺。那时一代大儒马一浮先生正在寺中办复性书院。马一浮先生是浙江的名宿，据说禅学、道学都很高深，名重一时，但与欧阳竟无先生又有不同。当怀师请人通报马先生特来参访的时候，马先生便告诉来人，请怀师在外面稍坐，过了一会先生命人打开复性书院的大门恭请怀师相见。就是这一做作，把怀师一肚子要问他的问题都缩回去了。怀师后来对我妈妈说，马先生大开门中迎接，那个举动就是禅宗的机锋吧！结果两人只述了一番乡情，谈了一下峨嵋山闲话。中间怀师曾问经提出，听说马先生在著作中说：灵光独耀、迥脱根尘是果位上事，有吗？马先生立即回答那是当年的著作，现在看来统统是葛藤语言，我很想把从前的著作烧了。怀师一听，立即起坐顶礼说：先生言重了，是我多嘴胡闹。就此告辞退出，马先生亲自送到大门，互相作礼而别。

怀师在峨嵋山大坪寺闭关三年之中，国家主席林子超先生经常来洪椿坪小住。洪椿坪那时留有一间清静房间，是专为主席住的。每天无事的时候，林主席便帮忙和尚擦香炉，林主席偶然也上大坪寺，但因山高路险，到底脚力不行，又常常半徒而返。山下住有一连军事委员长的警卫兵，因为故官博物馆的所有文物，为避日本敌机的轰炸机在此地。警卫连的兵大多是江浙一带的人，连长是后来通远法师的好友，又是老同事，彼此又是同乡，所以这些外缘便成了怀师三年闭关中的无形护法。当时山中和尚传说，峨嵋山有位闭关的师父是大官出身悟道出家的，林主席也常常去拜访他，这些消息便是这样来的。

抗日战争胜利后，国共合作破裂，国事和川中人事纷纷扰扰。怀师在四川大学演讲以后，川大哲学系主任傅养恬，中央军校教官留苏出身的，好象还有一位沉天泽，在报上发表和过毛泽东沁园春的词，因此被蒋校长免职了。他们都是怀师的好友，连同许多学者知识分子都想纷纷起来组党，这个时期也正是国民党第一届大会开始的时候，许多关心国事的人，

认为另组新党参与国事正是时候，傅养恬、叶道信都以私人身份在成都西门外茶馆开讲座，对平民阶级、劳动群众，讲中国文化的精义。傅养恬讲学大学中庸，叶道信讲社会革命，非常热闹叫座。但他们几位却对怀师提议，要怀师担任组织新党的党魁。大家认为怀师年轻有为，而且具备世间出世间的学识修养。怀师听了哈哈大笑说：你们大家是我的好朋友，真想

把我抬到火炉上去烤啊！这也是促成怀师赶紧离开成都，先到昆明再回浙江的摧命符。

现在贾题韬老先生，又希望怀师出来做中国佛教的"马丁路德"，怀师答复他不可能上火炉上被烤。现在又要旧事重提，先后一相对照，默想怀师的一生是多姿多彩吗？还是多灾多难呢？真也难下定论哩！

总之依我看来，怀师的一生，应是一个苦行僧，他的苦行是很难被人理解的。总之，怀师一直为了继承发展弘扬中华五千年来的灿烂文化，作了不懈的努力追求，并有了巨大的贡献，堪称是：

业迹留天地　佛坛一伟人

# 道家部分

道家、密宗与东方神秘学

作者：南怀瑾

第一部分道家、密宗与东方神秘学

第一章　道家、密宗与东方神秘学

第二章　密宗的神秘、神秘的密宗

第三章　密宗的神秘

第四章　密宗理论之依据

第五章　人身的内密

第六章　声音的奥妙

第七章　声音对人体神妙的作用

第八章　意密与佛学理论之依据

第九章　意识的神秘之研究

第十章　从世俗到出世

第二部分道家《易经》与中医医理

第一章

第二章

第三章

第四章

第五章

第六章

第七章

第八章

第九章

第三部分道家学术思想与佛家密宗文化

道家神仙修炼的学术思想

汉魏以后的神仙丹道派

禅宗与密宗

影印《雍正御选语录》暨《心灯录》序

西藏佛教密宗文化简述

西藏密宗艺术新论

影印密宗法本前叙

谢译《即度瑜伽健身求》序

《印度军荼利瑜伽术》前言

南怀瑾先生著述目录

# 第一部分

# 第一章　道家、密宗与东方神秘学

宇宙是一大奥秘，人生是一大奥秘，宇宙何以生成天地万有？更是大奥秘中的奥秘！宇宙的生命，何以有人类？人是怎样生成？为何会死去？死去以后有无灵魂？生前心灵的功能和精神的作用，究竟有多大力量？人的寿命和现有的肉体生命，能否有方法长久地活下去？这些都是宇宙和人生奥秘的问题，也是古今中外人人迫切想要知道的学问。

人类在上古时代，知识并未普遍发达，无论东方与西方，人们想要寻求这些问题的答案，只有投向宗教的解释和信仰，把心灵付托于坚定的信念而不必再求深究。可是信念大体是偏重于感情的作用，求知究竟是偏向于理智的要求。感情与理智，在人类的心理中，往往自相矛盾，理智的求知常会怀疑感情信仰的可靠性。因此，运用思想之慧思以求知的要求，便如脱羁之马，自动跳出宗教的范围，运用自己的知识去探寻宇宙与人生奥秘的究竟。于是，哲学求知的领域，便由此而建立起它的权威。宗教的教义，也需运用哲学的解释来增加它的真实，人生的思想方向，行为道德，生活意义，同样需要哲学来确定它的善恶标准。但是推崇爱好思想的玩意久了，人们对于思想本身的可靠性，又发生了怀疑。因此先要缩小范围，研究思想本身和运用思想方法的逻辑学问，便由此产生而成为专门的学识。可是，宇宙与人生的种种奥秘，并不因为有了逻辑的运用而求得了明确的答案，所以科学便从哲学的口袋里脱颖而出，到自然的物理世界与现有实际的物质中，去探求究竟。

到目前为止，科学研究的结果，比古人更加进步，而懂得自然与物理世界的知识，而且可以部分把握物质和运用物质，的确有了空前的成绩。但是，累积古今中外几千年的文化，由宗教而到哲学，由哲学而到科学的今天，人类知识的范畴，可以远上太空，细入无间，仍然不能明白切身生命的奥秘，并未寻求到宇宙生命奥秘的结论。从这个角度看来，可以说，芸芸众生，熙熙攘攘，依然还在浑浑噩噩，无识无知地过着莫名其妙的人生。所以东西方的文化中，自古相传迄今，似宗教非宗教，似哲学非哲学，亦宗教亦哲学。同时，也有它自己的科学精神作用的神秘学，照样屹立不倒，仍然被人们所乐于接受，乐于追求。甚至，在物质文明高速发达的今天，更为吃香，更为人们所倾倒。这是什么原因呢？因为物质文明发达的结果。这个世界，几乎成为机械的世界，距离自然愈来愈远；这个世界上的人生，几乎成为机械的人生，枯燥乏味。而神秘学所讲究的，虽然还没有离开人体和自然物理的关系，但它是讲究精神生命的学问，它在追求精神生命和宇宙生命综合的究竟。

从神秘学的立场来讲，有悠久历史文化的东方古国，如：中国、印度、埃及，都是神秘学的古老泉源，也可以说，东方的中国，极富有神秘的奥秘，已经引起西方人的兴趣，而且非常注意地开始追求。但是现

在流行在美国方面来自欧洲的神秘学，却多是承认从埃及文化的系统而来。他们研究人体潜在的功能，倾向追求人自己具有超越现实力量的神通妙用，相似于科学幻想小说中的境界。有相当的道理，但并不知究竟，同时保存了埃及和希腊文化综合的天文星象学与人类生命的关系。由此可以看出，它与中国上古文化互有共通之处的特色。因为有了这种趋向，在西方的文化思想中，人们逐渐相信有前生和后世循环因果的关系，相信有灵魂的存在，而且正在开始追求灵魂存在的证明，渐渐形成为灵魂学的专门学问。从表面看来，它与中国传统流传的道家，以及佛教的密宗，有些相同之处，实际上，其间的差别异同，大有问题。至于对中国道家方面的学术，并不了解，虽然已经有人把道家丹道方面的书籍《太乙金华宗旨》译成英文；暂且不管它的翻译是否准确，到底还如弱水三千，取得一瓢而饮。

近年来，也有人想把中国的道教和神仙丹道的学术，传向美国，其志固然可嘉，其学可惜未充。那些拉杂繁芜的道家表皮之学，并不足以真能代表道家学术而引人入胜。倒是佛教在西藏流传的密宗书籍与部分方法，自十九世纪开始，经过英国、法国学者和传教士们的研究和翻译，有几种精要的法典，都有法文和英文精确的译本，而且一部分被西方流行的神秘学派，吸收融化而别出心裁，另行树立格调，更增加了西方神秘学的神秘性。但很可惜，西方的文化思想，它的原始根本存有极大的障碍，始终挡住了趋向形而上学真正解脱的道路。（一）因为西方的文化思想，基本上是偏向于唯物的，所以它把精神领域的奥秘，和形而上学的结论，非常自然地都会归向于物理的作用，不能彻底明白和求证到超越心物的究竟。（二）西方文化的基本精神，始终包藏在“新旧约”的怀抱里，到了追求神秘到无法用人类惯性的思想知识去解释时，仍然把它推向宗教的领域里，寻找答案。

因此，我们现在要发扬中国传统文化自古相承的人生与宇宙奥秘之学，必须要从学术的整理而寻求配合科学的求证，才能光前而裕后。此外，有些西方人，把禅宗也掺进神秘学里，那更是严重的问题，岂止嬉皮们歪称渊源于东方中国的禅与道的风格呢！

# 第二章　密宗的神秘、神秘的密宗

密宗，在中国佛教中，被列为十大宗派之一，又称为秘密教，或简称密教，其别称为喇嘛教，是从西藏语的习惯而来，因为西藏流行密教的出家僧徒，称为喇嘛，所以便以喇嘛而名教，实以人事作为教派的代名。密宗起源的传说，约有两途：

（一）从传统佛教的观念，认为释迦牟尼入涅槃以后几百年间（公元150—公元250年间），印度佛教中，出了一位龙树菩萨（又一说是龙猛菩萨），打开了释迦佛留在南印度的一座铁塔，取出密宗的经典，从此世上便有了密宗的流传。到了中国唐朝玄宗时代，有三位印度的密宗大师来到中国——善无畏、金刚智、不空三藏——便传下了密宗的教门。再到宋末元初，由蒙古人带入了西藏的密教，经过融会以后，到了明朝永乐时期，认为密宗过于怪异，便下令废逐，以后就一直流传在日本，这在中国佛学史上，后来便称它为东密。

（二）从西藏密教的传说，认为释迦佛的一生，所传授说法的重点，都是可以公开讲说的，所以便叫它为“显教”。至于具有快速成佛的秘密修法，释迦恐怕说出来了，会惊世骇俗，所以终他的一生，便不肯明言。到他涅槃后的八年，为了度世的心愿，需要传授密法。因此，他以神通显化，不再经过母胎而出世，又在南印度的一个国度里，正当国王夫妇在后园闲游时，看见池中巨莲中间的一朵忽然放大得异乎寻常，顷刻之间，又从这巨莲的花蕊中跳出了一个婴儿，就是后来密教的教主——莲花生大师。长大以后，娶妻生子，继承王位，以种种神通威德治理国政。以后舍弃王位周游传法，到过尼泊尔，发现国王残暴失德，他便取而代之，为尼泊尔治理好了国家，飘然而去。当中国唐太宗时代，他便进入西藏传授密宗的教法，从此使西藏成为佛国。他的传法任务完了，在西藏乘白马升空而去，返回他的世外佛土。据说，莲花生大师永远以十八岁少年的色相住世，始终不老，偶然嘴唇上留一撮小胡子，点缀他的庄严宝相。西藏密教徒们集会，虔诚修习一种密法“护摩”，以火焚许多供养的物品，有时感通了莲师，亲自现身在火光中，如昙花一现，与大家相见云云。这一路的密宗，在中国佛教史上，后来便称为藏密。

过去藏密很秘密地固守在西藏的封疆，在元朝，曾一度传入内地，但不久也随元朝的势力而消失。清初又一度传入，但大半都限于清朝的宫廷、王室。藏密部分流传到欧洲，被掺入西方神秘学派的事，是十八世纪，英国在印度建立起殖民地的统治权之后，又想侵吞西藏，极力挑拨汉、藏之间的民族感情，煽动地方情绪，英国的学者与传教士们，便又辗转进入西藏学习密法。同时法国的传教士和学者们，有些从越南通过云南边境进入西藏学习，有些通过英国，也从印度人藏。

一直到1924年以后，汉、藏之间，互通款曲，显教与密教的学人，才有了往来，而藏密各宗若干知名的喇嘛大师们——俗称为活佛的，也就亲自来内地传教，于是藏密便在内地渐渐流传。尤因佛教各宗的衰落，听到密宗有秘密的法门，可以快速成佛面加快了流传。要发财的，它有财神法。要不舍世俗的男女夫妇关系，而又可立地成佛“不负如来不负卿”的，它有双修法。要求官求名的，它有增益法。总之，密宗几乎以有求必应，无所不能的姿态出现，而且以神通相炫耀，幻弄玄虚。不管是真是假，这些陪衬密宗外表的作用，便不知赢得多少善男信女们的倾心膜拜！

但从人类文化的发展史来研究，或从佛教文化发展史来看，无论东密与藏密，原始起源的传统说法，实在过于神秘，令人无法置呼。如果站在宗教性的立场，只有“信”便是，稍涉怀疑，即是渗漏。可是时代到了今天，科学的文明，到处都向神秘的壁垒钻研透视。因而，固守旧封并非上策。密宗的方法，倘使真有利于世人的，何妨再度开放南天铁塔的锁钥，把它的无上威德，多给世人沾些利益？如果打开神秘的大门以后，并无其他东西，那又何必敝帚自珍呢！因此，我来说密。

# 第三章　密宗的神秘

——近于神人之间的龙树

密宗的历史渊源，已如上文所说，有“东密”与“藏密”两种不同的传述。但都是扑朔迷离，更增加了密宗的神秘。笃信现实资料的学者，对此“莫须有”之说，益加不信，甚至讥笑它为愚妄的迷信。虔诚信仰密教的人，对此神秘而难明其所以然的说法，则更加肃然起敬，视为神奇尊贵。其实，两是两非都非定论。密宗之密，经过智慧的透视，究源溯本，也并非完全不能使之明朗化。总之，从现代学术的立场来研究密宗，首先要把握它的关键，从早期的东密传述中开出南天铁塔的龙树菩萨说起。（菩萨，是梵文“菩提萨(土垂)”译音的简称，意义即是得道的觉者，但又留情入世而广度众生的慈悲大士。）

龙树，迟于释迦牟尼五六百年，出生在印度。幼时聪敏过人，而且喜爱神秘的学术。在少年时代，与同学二人，曾经遍学印度的神秘学。据说，已经练成隐身的法术，便与他的同学，行为不轨，夜入王宫，戏弄宫女，有些宫女们因此而怀孕，震惊了整个宫廷。国王用尽种种方法，甚至请术士入宫捉妖，但都无可奈何。后来接受大臣的建议，认为如非鬼怪，必是人为。就连夜在宫中布防，使每一角落，都遍布武士，随意向空握戈刺杀，只有国王周围一丈以内，不准侵入。结果，他的两个同学都被杀死，失去了法术的灵效，而显现人身。只有龙树，屏闭呼吸，躲在国王的身后，虔诚向佛祷告，许下忏悔罪恶的心愿，立誓过此一关，即出家为僧，方免于死。

龙村出家以后，潜心佛法，不久，即遍习大小乘的佛经，而且融会贯通，毫无疑义。于是就认为佛法不过如此，而释迦既然能够创教，当然他也可以独创一格。据说因此而感动了龙王现身，欢迎他到龙宫的藏经处参观收藏的真正佛学经典。他在龙宫的“图书馆”中，骑着白马，走马看佛经的题目，三个月还没有全部看完。因此，大为折服，放弃他的傲慢思想，便向龙王商量，取来人世尚未流传的《华严经》一部。据说，龙树自龙宫取出的《华严经》，一共有十万偈（印度上古原始的佛学，喜欢用长短句的诗歌方式记述，后来翻成中文，经文之外，又有长短句的韵语，便称它为偈语）。中国佛经中，由梵文翻译出来的三种《华严经》，最完备的一部，也只有八十卷。据说，龙树仅只取出原经的万分之一而已。后来龙树登台说法，也时常显现神通，使听众们只见座上有一圆满的光轮，但闻其声而不见其人云云。

关于龙树菩萨个人的历史故事，在佛教《大藏经》中，另有他传记的专著资料，译文虽然不大典雅，但大体可读，足资参考。而龙树所著的《中论》，以及与《般若经》有关《大智度论》等的佛教要典，确是

佛学的重镇，思精义深，绝不可以轻视。后来传入中国的佛教，经过四五百年的吸收融会，到唐代为止，建立了中国佛教的十大宗派。而龙树菩萨，却成为中国佛教的八宗之祖，如：禅宗、密宗、唯识（法相）、天台、华严、三论、成实、净土等。可以说他真是佛教中的主药，方方有份，实在不大简单，也并非偶然的事。

知道了这些比较简要的龙树菩萨的历史资料，如果也用考证的方法来求证，实在无此必要。例如龙王是否代表某一人名等等问题，都是无法解决的事实。

（一）因为上古到中古的印度文化，已经没有文献可徵。过去的印度人，自己并不注重历史。后世的印度文化史，是在十八世纪英国的东印度公司成立以后，才由欧洲的学者们开始搜集中古以后的残余资料，并以推测为考证，处心积虑地建立起它的体系，此须再加小心地求证于中国佛经所保存的资料。因为大乘佛教在印度，当中国的宋朝中叶，早已销声绝迹，完全从南北印度传入中国，成为中国的佛教了。

（二）世界上的神秘之学，如果都可一一考证得出来，它就失去了神秘的价值而不神秘了。

但中国近世和现代研究佛学的学者们，也稍微注重考证，重新估价，认为佛教史上所称开启“南天铁塔”、传承密宗的大师，不是龙树，而另有其人，名为龙猛。于是龙猛与龙树，又二即为一，一又为二的迷离两可之说，更无定论了！然而无论如何，密宗与唯识学一样，大体说来，都是释迦牟尼涅槃（灭度）以后五百年间开始，到八百年间而集其大成的印度后期佛学，应无疑问。

把握住以龙树菩萨为密宗中心的关键，暂时撇开佛教，再来研究印度文化发展史的另一关键，就应当了解古印度的文化思想向来就偏重于宗教和神秘的学术。尤其南印度方面，是古代世界上神秘学术的发祥地，它与埃及、中国、希腊、大西洋文化系统等神秘学，都有一脉相通的关联之处。至于印度的宗教学方面，强调一点来说，它与中古以来，流传各地所创的宗教，都有亲切和秘密的关联，犹如古印度的香料一样，东西双方，都从那里输入。如果说，在这方面，就说是印度传统文化的光荣，当可受之而无愧。除此之外，又须另当别论了！

释迦牟尼创立佛教以前，印度原有存在的宗教，便有婆罗门教，而且他的教士们，还是印度历史上第一等阶级的人物。与婆罗门同时存在，先后流传，甚至与释迦创立佛教时，也同时盛行，比较庞大而有力量的，还有瑜伽士派等许多派别，也就是佛经上常常提到的外道六师门。他们都与婆罗门教一样，在佛教以前，就有出家修行、吃素苦行的制度和习惯。中国佛学翻译梵文的“沙门”这个名词，在古代的印度便是

一切出家修行人的通称。自释迦创建佛教的理论与行证以后，虽然他毕生说法四十九年，弘扬正理，驳斥盛行于当时印度的许多宗派和哲学理论——包括有唯物思想的，有放任主义的，有以苦行为道的，以及婆罗门教的宗教哲学，主张“神我”独尊的观念。但真正服膺释迦佛教，笃信“缘生性空”、“性空缘起”的“般若”正观的，为数并不太多。而且他当时教化所及的地区，多在中印度和邻近北印度一带，并未完全到达南印度的区域。

释迦涅槃以后，他的弟子，又因戒律（制度）和所闻心得的见地不同，逐渐分成二十多个派别，而且多半属于小乘的佛学思想，互相争论见解，达四五百年之久。至于奠定大乘佛学的根基，实由马鸣菩萨开其先河。但使释迦尚未完成的传教大业得以完成“般若空观”与“非空非有”的“中观”体系，实自释迦过后四五百年之间，由于龙树的兴起，确有密切的关系。换言之，龙村曾经遍学佛教以外的各宗各派的外道，就利用他们的习惯方法，揉集而成为另一系统。但将佛学的中心见地与思想，灌注其中，并不违反人们固有信仰的习惯，而乐于接受，使得佛法普遍弘开，厥功甚伟。因此可知，密宗，实在便是印度各宗派神秘学术的总集成，而它的中心见地与思想，却皆归于佛的大教。至于显教和密教的佛法，真正开张推广的，却是后来印度名王，笃信佛教的阿育工之力。但这种演播，只是限于原始的东密而言。有关后来藏密建立大小乘佛学完整体系的理论，使释迦与龙树尚未尽臻美满的教理，完成“唯识”心学的体系和程序，则归功于距释迦八百年后，弘扬“弥勒”法统的无著、世亲两兄弟。因此而使后来的藏密学理，贯串显密的学术而成为通途的条贯。融通“般若”的“毕竟空”，与“唯识”的“胜义有”为一体两用，使佛学的奥义，更上一层楼而目极霄汉，诚有莫大的功勋。

# 第四章　密宗理论之依据

无论东密与藏密所标榜的历史渊源如何久远，但它的佛学和修法理论的完整体系，虽自释迦过后八九百年间无著、世亲两兄弟完成“唯识”法相学后，为密宗的修法，建立了一套完整精详的理论，但根据“唯识”与“般若中观”的精义而确立密宗“即身成佛”的奥义，在藏密的发展系统中，由初唐开始一直到明代，从阿底峡尊者著《菩提道炬论》，再到宗喀巴大师著《菩提道次第论》止，才是正式的完成。其次，由初唐到元明之间，如红教的“大圆满”，花教的“大圆胜慧”，白教的“大手印”等等修法，虽然也本于“唯识”与“般若”的见地，但与其说是“中观“的修法，毋宁说是禅宗心法的同源异派，较为适当。再其次，东密修法的理论，唯未完全采用“唯识”的大系，但其主要重心，实不离于“唯识”的“胜义有”观。有关这些学理依据的理由，牵涉太广，暂且不谈。

大日如来与宇宙万有的本体论

东密最基本的大经，便是《大日经》、《金刚顶经》。《大日经》以“毗卢遮那佛”为密教的本尊，也别称为“大日如来”。他是法界独一无二的一尊，借用哲学的术语来说，他便是超越于宇宙独一无二的本体。用佛学的名词，他便是“法身佛”。他与自性成为眷属，也等于说，宇宙万有，都是他自性本能的附属品，他在秘密性的金刚界的心殿之中，永恒不断地自受所有的法乐。《大日经》所说的道理和境界，便是他说出自身所证到的圣智境界。

透过《大日经》所说的这些基本原理，我们便可知道人类本自具备超越于宇宙万有的自性本能，根本上，便自具有无比的纯真、至善、至美的万有功能。它便是法界宇宙万有和人类本性自我的主宰。除此以外，再无其他另有的第一个因，更不是人类所奉献给他的成果。它便是由小我归还到本有的大我，而且无所谓有你、我、他的分别之真我。那么，他与显教、密宗互相共同的《华严经》上所说的“毗卢遮那佛”的原理完全一致。同时，也和唯识学所标榜的人性与众生共有同体的“阿赖耶”藏识的正反面，本自具有“真如”性体的理论和原则，完全相契。而且《华严经》由龙树大士所出，《大日经》也由龙树（又说为是龙猛）所出。《华严》为唯识学的基本要典，同时也通为密宗的大经。由此而知，后期佛学之有密教，它与龙树菩萨关系的来龙去脉，就不难探索可知。

心向往之的即身成佛

但是，一般显教的佛学，无论大乘和小乘的理论和修法，都说由一个普通平凡的凡夫，要修证到成佛成圣的阶段，实在非常之难。在小乘

的佛学中，认为至少要死后重生人生，连续修持好几生才能证果。到了大乘佛学的唯识法相宗，认为由凡夫到成佛之路，必须要经过三大劫。等于说，要经过无数次的世界成坏，才有成就的可能。一般人在开始学佛学道时，总带有多多少少，或潜在而不自知的功利观念，对于多生累劫修持成佛的说法，和遥远而不能把握的道德升华和善行的结果，不是望而却步，就是多数半途而废。极难至诚修学，遭遇曲折困难而永无退志。只有禅宗，标榜出“明心见性，顿悟成佛”，比较富于吸引力，会使一般人生起追求的渴望。除此之外，密宗“即身成佛”的号召，则更能引人入胜。

此外，在佛学的修法中，无论显教的任何一宗，乃至禅宗，除了采用禅定的静虑——止观等方法，作为修持的凭借以外，其余的学理，大体上都是智慧思维所得的成果。而且汪洋倘恍，难穷边际，使一般浅智的人，感觉到难以凭借，更无绝对的把握。而在密宗呢？提出有“三密”的加持功德，使人容易得到“即身成佛”的效果。而且花样百出，可使修学密宗的人，昼夜忙着“有为”而求达“无为”涅槃的成果。这是人们多么喜欢的事，也可以说，它是经济价值高而成本较为低廉的成佛捷径。所以释迦牟尼遗言中提到，后代末世的时期，大乘佛学的智慧成就之学，一一衰落，唯独密宗与具有宗教性信仰的净土宗，才能流布不息。以此证之于现代的趋势和事实，却甚为相似。

密宗三密中的身密

密宗所谓的“三密”，就是身、口、意的三重内涵的秘密。所谓身密，归纳起来，应有两种意义：（1）人体本有的奥秘，它与天地宇宙的功能，本来便具有互相沟通的作用，只是人们没有通过大智慧的理解，没有经过合理方法的修持，所以永远没有发挥伟大的作用。（2）密宗认为有各种传统渊源于远古的方法，加持到修学密法的人身上，便可使他有事半功倍的效果，可以迅速地与神人互通，天人一体，进而至于成佛成圣。

但是，从东密与藏密的范围来讲，关于身密的道理和修法，却各有不同的基础。以东密来讲，透过人体两手十个指头，配上心理想象的意念，契合某一修法，便互相结成各个不同的“手印”（中国的道教，叫作捻诀），便可产生加持修学密法者的效力。因此，对于人体十指具有无比潜能的奥秘，实在有值得研究的必要。而以藏密来讲，认为除了“手印”的威力以外，关于人身气（气机）脉（内腺）的作用，便本自具有“即身成佛”与天人互通的奥秘，几乎与中国道家的气脉之说，可以互相辉映，益增光华。（有关密宗“手印”的部分图）

手指秘名

轻轨之中手指密号多矣。今且出行记中所用示之。谓两手名二羽，亦名满月。两臂亦称两翼。又十指名十度，亦名十轮十峰。右手名般若。亦名观、慧、智等。左手名三昧。亦名止、定、福等。

十度号。从左小指起以次数之上，即檀戒忍进禅。从右小指起以次数上，即慧方顾力智。五轮密号亦然。从左右小指起次第向上数之，即地水火风空也。如图须知。

看了这些密宗的“手印”，浅见者流，也许就会轻易地认为它是“玩魔术”，或者等同儿戏地变戏法。其实，这是“人体光学”和“人体电学”的奥秘。需要将来科学再发展的配合，或许可以慢慢了解它的内容。现在还没有时间详说，而且也非片言可尽，暂且留待以后专论。

# 第五章　人身的内密

关于密宗手印的神秘

东密的身密，注重在“手印”的结合，而前图所例举的图式，只是有关“手印”的一部分姿态而已。因为密宗“手印”的种类过于繁多，暂时从略。总之，在密宗的理论里，认为双手的十指，对外则与法界佛性（宇宙本体的功能）相通，对内则与五脏六腑相通。所以修习密法时，结成“手印”，便可与法界中已经成就的请佛菩萨的身密互相感召，增加速成的效果，同时自身也就等同有佛菩萨的神通功能。

其实，对于“手印”具有神秘效力的观念，并非佛法之密宗开创此理论，它在印度固有的婆罗门教中，早已流行着重视“手印”的作用。中国秦汉以后的道家符箓派的方士们，也已有了“捻诀”结“手印”的玩意。甚至，有些特别崇拜道家，爱护中国文化的人士，还认为密宗的“手印”与气脉之学，乃至印度的瑜伽术，都是从中国传过去的。这就相当于北魏以后和唐末五代的道教之徒，杜撰道书经典名为《老子化胡经》，说老子骑青牛出函谷关，西渡流沙，到了印度，摇身一变，便成为释迦牟尼。同时佛教之中，也互不相让，杜撰佛经，说迎叶尊者行化中国时，便摇身一变而为老子。儒童菩萨，乘愿而来，化为孔子。这些都是基于狭隘的宗教情绪和宗教心理的作祟，自找麻烦而自成不经之谈，徒为有识者所讥。

有关人体气脉的奥秘

但到了初唐时代，从莲花生大师由北印度进入西藏，传授了流布在西藏的密宗开始，对于人体身密的奥秘，忽又突出三脉七轮，或简称为三脉四轮的学说，涵盖了密宗和瑜伽术等一切修法的内容。由此发展，便构成由莲花生大师传统的藏密，对于色身（现有的身体）的修持方法，综合起来，便有“修气，修脉，修明点，修拙火（或称为灵热和灵能）”等的成就步骤。同时，对于修心的心法，综合起来，就有“加行瑜伽、专一瑜伽、离戏（戏论）瑜伽、无修无证”等的成就程序。再从色身修法部分，详细剖析气脉，由三脉四轮开始，顶轮概括三十二脉，喉轮概括十六脉，心轮概括八脉，脐轮概括六十四脉等共计有一百二十脉有关生命奥秘的精辟理论，而且认为人体气脉与宇宙的功能，实有直接关联的奥妙。

三脉四轮图（此等脉轮空通全身并通中脉旁脉）

了解了东密与藏密对于人体气脉的观念以后，由此与道家的气脉（奇经八脉）理论互相对照，配合中国固有的医理学——《黄帝内

经》、《难经》等学理，再和现代生理解剖学、神经学、内分泌学等相互发明，则不但对于人体生命神秘的研究有更为深入的新发现，同时对于人类医学也必有更为重要的贡献。无奈现代的科学研究，只求科别分工的精细，不管分析以后归纳的综合研究。因此，使通于此者不能通于彼，而互以先入为主的主观成见，深闭固拒，争相攻讥，甚为可惜。可是在欧美研究神秘学者，经过一二百年的辗转传习，已把藏密部分的要义，吸收融会而变为神秘学的内容，却又自行号称来自大西洋或埃及文化的远古渊源。如今逐渐发展，已进入科学中“超心理学”范围，若更求深入的研究，其前途演变，势必大有可观之处，绝非目前闭塞于自然科学者所能推论。

佛学显教与密宗在学理上的异同

此外，在佛学的范围来讲，一般修习显教各宗（当然包括禅宗）的见解，不但认为密宗之学，几乎有等同外道的嫌疑。甚至，认为学习密宗的人，便是专搞男女关系，或者是不可救药的坏种。而且根据佛学大小乘经典的学理，都认为人们的身体，只是“四大”（地：身体的骨骼等。水：血液涕唾等。火：暖力。风：气。）假合之身，仅为我暂时偶有的所属，并非真的为我之所有。而一切众生，却“妄认四大为自身相，妄认六尘缘影为自心相”，不知“四大”从缘而合，暂有还无，本自性空。而密宗的修法，恰恰与此相反，不但重视人体的气机，并且注重修炼身体，认为它是成佛的妙道。于是一般显教便视之为不经之谈。这种理论形成的观念，严格说来，对于全部佛学中，经、律、论三藏的奥义，并未透彻。而且，对于后期佛教性宗“般若学”“中观”的毕竟空，与相宗“唯识学”的胜义有，更未融会贯通，所以便不能汇通学理而造成误解。

其实，密宗的依身起修，认为“五大”（地、水、火、风、空）的自体，就是五方佛的自性，其中最高义理，并无丝毫与显教的经典相违之处。因为属于色法（物理世界的一切种子）的“四大”，它的自体本性，也就是“阿赖耶识”所属的附起功能，心物同源，互相依附而发挥它美丽的光辉。所以先从“四大”起修而了却身业的根本，进而转此心物一元而返还为大圆镜的光明清净。准此学理依据，确是契合佛学最高原理的深密。玄奘大师所著的《八识规矩颂》中，便已指出“阿赖耶识”具有“受熏持种根（人体生理的六根）、身、器（物质世界），去后来先做主公”的作用，充分显示物理世界的一切和人体生理的功能，本来便是一个同体的分歧变化。所谓“四大”本空的理论，只是从心物现象的分析而契合于实际本体的观念，并非完全推翻妙有的缘起而成为断灭论的空观。可惜一般学者，只注重“去后来先做主公”的一句，而忽略了“受熏持种”以及它能生起人类生命的生理（根和身）与物质世界（器世界）等等的作用。而且显教经论所讲的，大多都是着重在形而上本体论的辨正，以彼破除凡夫执著现象为实体的观念。如果依佛学全部的真义而论，这些都

是注重于“法身”的修持，而不管“报身”与“变化身”的实证。况且一般的人，又忽略了经论所指出离欲界以后，还必须住于色界方能成就的重点，所谓“卢舍那佛”（报身佛），有必须住于色界而后方能成佛的内义。

但是这种理论，流传夹杂在中国的道家思想中，便一变再变而成为道家神仙丹法的学术。所谓修成大罗金仙以后，可以散而为气，聚而成形的随心所欲。至少亦可修到现在脱胎换骨而白日飞升。近世以来，再由藏密与道家方面，辗转流传，被欧、美的神秘学所吸引，几乎完全抹去了形而上（法身）的性空原理，而只一味追求生理本质的自性功能，特别注重神通与物理关系的实验，并且有突飞猛进，日臻玄妙的趋势。但是停留在十九世纪末期思想阶段的密宗与道家方面，却仍故步自封，闭户称尊而日趋凋零破碎，岂非东方文化的一大劫运，自取没落之道。

# 第六章　声音的奥妙

## 有关身密的论辩

东密与藏密最大的差别，就是对身密修持方法的不同。东密所传对身密修持的方法，大多都是配合梵文字轮的观想，布满身体内外的各部分，它仍是利用心意识趋向“专一”的定境。藏密对于身密修持的方法，除了一部分仍然保持字轮的观想，配合身体内外各部分的作用以外，它唯一的特点，就是特别注重气脉的修持。这在原始密教所传的经典文献中，几乎是找不出同样的根据，显见它与东密是另一传承。所以东密原始传统尊重龙树或龙猛。藏密的原始传统，却别树一帜，推尊莲花生大师。但因藏密传承，特别注重气脉的关系，它与中国道家的修炼方法，有许多地方非常相似。因此便有人怀疑藏密的修法，实含有道家的成分。甚至，也有人干脆认为藏密之中的有关身密的修法，便是道家丹道方术的变相。并且因藏密的弘开，以及传说莲花生大师入藏传授密教的时期，正当初唐的时代，也便是唐文成公主下嫁藏王松赞干布和蕃之后。而当文成公主入藏的时期，她曾经带去道士及儒生各若干人。于是就以此事作为有力的证据，认为藏密对于身密的修法，实在是与道家的丹法有关。相反的，有人认为道家丹法的修炼方法，实含有佛教密宗的成分。甚至，还有人认为道家大部分的方术，都从印度神秘学派等传进来的。因为在秦、汉以前的道家修炼方法，与汉、魏以后，显然是有区别的。但在秦始皇时代，所谓梵僧——婆罗门，已经有人到过中国。这事在《佛祖历代通载》上，也曾经有过记载，因此特别提出作为证明。

这些有关文化历史考证的事故，确实很难断定，在此只列举双方的论据要点，稍加牵涉而不愿再作深入的探讨。不过，在过去的西藏，的确早有“太极图”的标记，而且喇嘛们运用念佛珠等的占卜方法，大体上，与中国的天干、地支的占卜方术，也实有相同之处。究竟是“老子化胡”，或“迦叶变老子”，我认为与真正修持的经验谈，都不关紧要。关于这些问题，正如清初诗人吴梅村所谓：“故留残阙处，付与竖儒争。”所谓“古今多少事，都付笑谈中”而已。

## 三密之一的“声密”

无论东密或藏密，对于身密做如何的争辩，但密宗之所以成为神秘的特点，它最重要的部分，便是神咒“声密”的秘密。这里所谓的“声密”，就是密宗所称三密之一的“口密”，也便是一般人所谓的“咒语”。

关于神秘的咒语问题，这是人类文化史上非常有趣，而且也很重要的事实。世界上富有历史性的神秘古国，如埃及、印度与中国的文化中，都认为它与原始的语言、文字，几乎是不可分离的文化重心。甚

至，还有人认为它的历史重要性，也早在文字语言之前。但因为人类有了实用文字的进步之后，对于音声的研究，除了应用在文字言语的结构以外，便把有关声音的神秘部分，轻轻松松地归到神秘的迷信里去，而留给巫师们作为巫术的神奇运用了！只有佛教的密宗，还比较有系统地保留了印度神秘的传说，特别形成了密教的中心。但随时代的推进，就此残余仅有的密教，也将随历史文化的变迁，快要成为过去，而只有留待未来的科学去研究了。

重视咒语的神奇早在佛教之先

早在释迦牟尼之前，印度传统文化的重心——婆罗门教，素来便很重视咒语的神秘性。他们也和密教瑜伽士们的信念一样，认为咒语的作用，可以与形而上天神的心灵，直接感应而发生效力。等于修持密法念诵咒语的人，认为咒语便与佛菩萨的电报密码相似，可以呼应通灵，互相感召。因此，念诵咒语，绝对用不着去运用思维，只须深具信念，专心一志去念就好。上古的印度，不但婆罗门教，佛教如此，其他如瑜伽术以及任何教派，大体上也都相信咒语具有神奇的能力。如果从释迦牟尼所传“显教”的经典而言，他是极力破除迷信，提倡智慧上的正思维。但是积重难反，因此大乘的经典中，有时也利用梵文字母音声的作用，阐声教义的重点。例如，在中国佛教的显教中，普通最为流行的观世音菩萨所说的《心经》，其末了的一段，便是采用这种方法，利用一般人习惯的观念，强调地宣说般若（智慧）的解脱法门，就是至高无上的咒语。如云：

故知般若波罗密多，是大神咒，是大明咒，是无上咒，是无上等等咒，能除一切苦，真实不虚。故说般若波罗密多咒。即说咒曰：揭谛。揭谛。波罗揭谛。波罗僧揭谛。菩提婆婆何。

其实，最后的咒语自“揭谛”开始，它的内容，并非是不可明说的密意。只是不加说明，反而更为有效。这如同孔子所说：“民可使由之，不可使知之”的道理一样，有时反而更有效果。但是人们的心理总很难说，永远就像一个小孩，愈是不让他知道，愈要迫切地求知。因此也有人强作解人，硬把它的内义很简单地译出说明了。所谓“揭谛”以下的意义，便是包括“自渡啊！自渡啊！快求自渡到彼岸啊！而且要快来救渡大众到彼岸啊！快快地觉悟自救吧！”等道理。但由此也可说明印度文化中重视咒语“声密”的神奇，便早在佛教以先就已存在。

人类的知识真已了解音声的神秘吗

密宗既然如此重视音声的神秘，难道音声的本身，真正具有神秘的作用吗？事实上，这是真的。综合东西双方的学问知识，人类的文化虽然有了上下五千年的成就，但对于音声的神秘功能，直到目前为止仍然

还没有穷其究竟。古今中外所有的音声之学，也只是为了文字言语上的应用而加以研究，并未真能做到更进一步的探讨。在物理科学上，虽然对声学与光学的研究，已经有了超过前人的成就，但是也只限于在传播人类文化、思想、情感的作用。甚至，最新的科学，正在追求银河系统的音波作用，但所研究的目标，也还没有转移到探讨音声与宇宙万有生命关系的神秘功能。可是至少比过去大有进步，在人类的知识范围里，总算已经知道宇宙间还有许多音声的存在，而且用人类的耳朵，绝对是无法听见的事实。例如频率过高与频率太低的音波，人们都无法听到，这已是大家知道的事实。所以老子所说："大音希声"，也很自然地巧合于科学的道理了。但是透过有形音声的作用与功能，在人类的知识范围里，已经有如上述许多的无知，更何况还有无形象可得的心声的神秘呢！

## 密宗咒语的根据

至于密宗所谓三密之一的"口密"——"声密"，就东密而言，它所根据的，是印度上古梵文字母的声与韵母的组合。（印度自古至今，始终流传着几十种文字与语言。梵文，仅是其中之一。而且梵文还有古今音声的不同。就是古代印度的梵文，约到中国唐、宋时代为止，还有东南西北中五印度发音的差别，与字体形声的不同。所以，现在世界各国有许多研究梵文，或者透过印度其他文字而研究梵文，以便了解古印度密宗所传梵文密咒的神秘，以及唐、宋以前译过来佛学经典的真相。这种想法，我们几乎可以说它是不可思议的自我陶醉）。至于藏密方面，自初唐开始，依梵文而创造了藏文以后，它所传授的咒语，也便以藏文为根据。东密在盛唐开元时期（公元713—741年）传入中国，直到明代永乐年间（公元1403—1424年），才被放逐出国而流传在日本，便有了东密的称呼。但是在日本高野山东密大道场所传出的咒语，大体上都已变成带有日本音的梵语了。所以现在要详实地研究密宗咒语的音韵，实在是一件非常复杂的问题。如同中国流传最久而最普遍的《大悲咒》，便有南方北方音声上的少许差别。至于密宗所观想的梵文，或藏文，同咒语的音声一样，也有古今书写方法的相异之处。

# 第七章　声音对人体神妙的作用

## 声音的妙密

密宗所标榜的“口密”，就是修习密宗的人口里所念诵密咒的奥秘，有时又称为“真言”，这具有信仰的作用。从尊敬修法的观念而来，认为世界的文字言语，都是虚妄不实、变动不拘的假法，只有佛菩萨等神秘的咒语，才是真实不虚，通于人天之间极为奥密的至言。是否果真如此，那是一个非常复杂的问题，留待将来神秘科学去研究探讨。现在要讲的，便是音声对有关人体妙密的问题。

音声在物理世界中的作用，到目前为止，除了自然科学已经了解声学的原理和应用以外，至于宇宙间的生命与音声的关系，以及植物和矿物等有无音波辐射和反应等问题，都还是尚未发掘的领域。音声对于人类和其他动物的作用，早已被世人所知。但人类对于音声的学识，耳熟能详的，还只知其能沟通人与人之间，人与动物之间的思想、情感等。至于利用音声促使人与动物等的生命，得以启发生机，或者感受死亡的秘密等，在目前的科学知识范围里，还是一片空白，尚须有待新的研究和努力。

如果从密宗念诵咒语的修习方法来讲，它是利用一种特别的音符，震动身体内部的气脉，使它发出生命的潜能，变为超越惯有现象界中的作用，而进入神妙的领域，乃至可以启发神通与高度的智慧等。所以在东密的三部密法中，如金刚部、胎藏部、莲花部，便各有不同的咒语，使修习者为不同之目的而达到不同的效果。如果从这一观点的立场来说，密宗咒语的音声秘密的最大重心是音声与人体气脉的关系，纯粹是一种超越宇宙中物理的神密作用。一方面可以摆脱对另一超人信仰的神秘观念，而完全从理性中去寻求真义，但另一方面也可以透过纯理智的了解，而毕竟归向于坚定的恭敬信仰。

据密宗的说法与显教经论的教义来说，咒语的秘密只有八地以上的菩萨可以了解，而证到八地以上的菩萨，也能自说咒语。在中国佛教的禅宗里，就有普庵印肃禅师，曾经自说一种咒言传给后人。因此，一般习惯叫它为“普庵咒”。这个咒语的本身非常单调而复杂，但念诵起来却很灵验。所谓单调，它是许多单音的组合，犹如虫鸣鸟叫，或如密雨淋淋，但闻一片浙沥哗啦之声，洋洋洒洒。所谓复杂，它把这许多单音参差组合，构成一个自然的旋律，犹如天籁与地籁的悠扬肃穆，听了使人自然进入清净空灵的境界。由此可知，真正的悟道证道者，能够了解密咒的作用，并自能宣说密咒的说法，并非是子虚乌有的事。

## 三字根本咒与人体气机的关系

东密与藏密念诵咒语的原始根据，都是从印度中古时期的梵文发音而来。据玄奘大师留学印度时代的考察，梵文有南印度与北印度等不同的差别，《大唐西域记》卷二曰："详其文字，梵天所制。原始垂则，四十七言也。……因地随人，微有改变。语其大较，未异本源。而中印度特为详正，辞调和雅，与天同音。"梵文书体右行，为古今印度文字之本源。南北发展各异，行于北者多方形，行于南者多圆形。但唵（读如嗡音）、啊（读如阿音）、吽（读如哄音）三个字，却是梵文声母的总纲。因此只用此三个字的发音，组合成为一个咒语，便是普贤如来的三字根本咒了。普贤如来，是意译的妙密，也有意译为普现的。普贤就是普遍而贤善地充满一切处所，无时无处而不存在的意思。

唵字，也就是宇宙原始生命能量的根本音。它含有无穷、无尽的功能。在人体而言，它是头顶内部的音声。和人们掩盖耳朵时，自己所听到心脏与血脉流动的声音相近。所以凡念诵唵字部发音的咒语，必须要懂得它发音机括的妙用。最低效果，它可以使头脑清醒、精神振发。如是伤风感冒，连续不断地念此字音，可以使头部发汗，得到不药而愈的效果。

啊字，是宇宙开辟，万有生命生发的根本音。它具有无量、无际的功能。同时，阿字是开口音，是世界一切生命，开始散发的音声。例如中国佛教净土宗的念诵"阿弥陀佛"，便是属于密宗阿部的开口音。也可以说，它是莲花部基本的声密。如果能够懂得连用阿部音的妙用，就可以打开身体内脏的脉结，同时可以清理腑脏之间的各种宿疾。真能了解而合法修习，久而久之，自然可以体会到内脏气脉震动的效果。

晔字，是万有生命潜藏生发的根本音。也可以说，晔字，是形而上天部的音声；吟字，是物理世间的地部的音声；啊字，是人部的音声，是人与动物生命之间的开口音。在人体而言，吽字是丹田的音声。如果懂得以吽部音来念诵，可以震开脉结，启永发新的生机。最低限度，也可以达到健康长寿的效果。例如东密藏密共同所传的观世音菩萨的六字大明咒："唵、嘛、呢、叭、咪、吽。"它便概括了唵字与吽字的咒身，至于其中"嘛、呢、叭、咪"四字之音，都是阿部音变化妙用。

总之，有关密宗咒语与音声神秘作用，以及咒语的音声与人体的奥秘关系，的确不是片言可尽其妙。而且以上所说念诵方法的巧妙，也无法以我笨拙的文字表达它的究竟。一切均需自己潜心钻研，同时求乞名师经验的教导，以身体力行加以求证的结果，或者可以了解它的奥妙于万一。

除此以外，中国的文字语言，在魏、晋以后，有了"切音"（拼音）方法的出现，实亦是当时从西域过来的和尚们，为了翻译之便，根据梵文拼切的作用而创造了"反切"拼音的方法。演变到现在，有了汉语拼

音，它的源流渊源，实亦由此而来。有关密宗的“声密”，暂时到此为止，以下应当转入“意密”的研究了。

# 第八章　意密与佛学理论之依据

意密，是东密与藏密身、口、意“三密”之一，同时也是密宗“三密”中最主要的一环。因为身体的内密与音声的妙密，都凭借意念（意识）而发挥作用。在佛学显教的经论中，无论大小乘任何宗派的修法，都以清静其意，空了意念（意识）的妄想为主旨。唯有密宗的修持方法，独以运用“意念”的观想，作为“即身成佛”的方法，它的确与各个宗派与大小乘的理论，迥然不同，此中奥妙也当然自有它密意的存在，实在需要深入寻探。

人类之所以自称为万物之灵的主要原因，就是人类具有思想和情感的关系。人与动物的分野，也由此而别。情多想少，智力便低。情少想多，智力就高。思想愈高者，由于智力的升华而进入超人境界。情欲浓重者，由于智力的减退而堕落到动物的意识状态。思想和情欲，虽然话分两头，作用也不一样，但是它都凭借“意识”的功能，而发挥它的应用与效果。无论在大小乘佛学的范围，或是通俗世间的一切学识，对于知觉和感觉的关系，叫它是“心”、是“性”，或认为它是“心理”的作用等等，如果把它归纳起来，也可以强调地说，都是“意识”作用同质的异名而已。

在人类的文化中，不论东方或西方，许多宗教和哲学，只要重视实际的修炼方法，都是依靠人类天赋本能的“意识”思想去做功夫，这是一致不易的原则，也是东西共通的事实。即如佛教大小乘各宗的修法，虽以达到“有余涅槃”或“无余涅槃”为目的，但都是以“自净其意，是诸佛教”作为守则，这是毫无疑问的。小乘道果的“偏空”，和大乘佛果的其空亦空而至于“毕竟空”的原理，其所谓“空”的境界，基本上也就是利用自己心意识的作用而使意识升华，犹如以楔子锲入无比空灵的领域，不依身、不依物，而住于不同凡俗的境界，然后勉强说明它的状况，叫它是“空”而已。因此，可知大小乘佛学和佛法所谓的“空”，也只是抽象地指出另一现象的不同观念。如果从密宗和唯识学的理论来说，无论是有境界的“空”（有余依的空），或是境界亦无的“空”（无余依的空），它都是一个真实不虚的大“有”。所谓“空”，只是意识达到平静的现象。所谓“不空”，便是意识平静的实体本来如是而已。

意密与唯识

其次，大小乘佛学最大最高的课题，便是对于形而上本际的究竟，即“空”和“有”的认识，并不如一般哲学所探讨本际是“心”是“物”的争论。自释迦灭度以后，由印度佛学的“结集”开始，以至小乘佛学发生分宗分派之争，后期佛学转入大小乘之争以后，曼衍流变，便有“般若”的“毕竟空”与“唯识”的“胜义有”之辩。由此传入中国的西藏之后，仍

然还有“般若”的“空观”，与“唯识”的“胜义有”孰先孰后之争的存在。其中关于中国佛学的科判佛说经典的先后次序，姑且不论。例如有关密宗修法与佛学理论的依据来讲，无论东密与藏密，大体上都认为“唯识”的“胜义有”，才是释迦最后所出的究竟定论。换言之，佛说“般若”的“空观”，还只是一时之方便。由“真空”而再证“妙有”，才是最后的究竟。至于空非真实，有非实有，即空即有与非空非有等，双边对等互破而建立“中观”的理论，那都是净化对本际知见的理念问题，在此也暂且不谈。但因此可知密宗修法的理论依据，实以唯识学的体系作为基础，和达摩禅有同出而异名，目标一致而方法运用各别的微妙关系。

总之，大小乘的佛学，大体上，都以净化意念（意识）入手，最后达到无得无依归。因此必须空了心念，舍妄归真。而密宗的知见，依据“唯识”的“识变”理论，认为“空”与“有”的境界，也都是“唯识”的净与污的变化现象，而此心、意、识的究竟体相，“有”即是“幻”，“空”亦非“真”，而且即此意念，也便是心识的本体实际的妙密功能，所以只要直接去“转识成智”，便可“超凡入圣”，甚至便可“即身成佛”了。老实说，不但密宗理论的基本依据是如此，即如中国佛教所创立的净土宗之基本依据，也并不外于此例。

有关心意识修法的粗浅说明

如果我们推开佛学的理论，但从现在通常易懂的方法来说明，首先便须了解我们这个现有的心、意、识的状况，也可以说先要明了这个“心波”的现状。便如一、二两图的表示。图一显示通常人心意识活动的状态。图二则为修习佛法人观察心意识波动的状态（A虚线表示“心体”，B波线表示“意念”，C波线中音的凹点表示“意静心空”）。

了解了这两图以后，便可知中国佛学，综合大小乘与显教、密教的理论，认为“全波是水”，“全水即波”的简要原理了。由此原理的推衍，便可知道密宗运用意念（意识）作观想的修法，与禅定“心一境性”修法的原则，以及般若空观的作用，完全不二。显教是以“波平境净”为教理的究竟；密宗是以“净化心波”为教理的极果。如果独以“波平境净”为究竟，偏之毫厘，便成一潭死水，再不能繁兴大用，而建立升华生生不已的功用。如果只认为“净化心波”，无妨起用为究竟，倘有丝毫偏差，习染于有，也会致于“动则易乱”之迷。因此藏密修法的系统，便有不同于东密之处，以“生起次第”与“圆满次第”作为密法的旨归。“生起次第”，以净化意念而繁兴幻有的大用。“圆满次第”，以止息心波为归真返噗的究竟。其实，这与天台的三种止观，“空、假、中”的修法次序，也只有是名异实同，理论的着眼点与修法入手的起点略有差别而已。归根究底，毕竟无异也。

# 第九章　意识的神秘之研究

再论“意密”

“意密”，这是密宗的特有名称，无论“东密”或“藏密”，都是它列为三密之一的主要因素。这个名称的内涵，究竟是指人们的意念具有无上的神秘力量呢？还是说密宗利用意识作观想的修法，具有另外秘密的道理呢？倘使从一般修学密宗的习惯来说，提到意密，自然就会生起神秘恭敬的心理，不敢去碰它，也不敢去多想它。认为依照上师们的传法去作“观想”，就是“意密”的道理。至于意念的本质，是否具有神秘的功能？或者另有密意而叫它作“意密”？那都不去管它，只自根据密宗传统的习惯，而不敢多事研究。现在为了介绍密宗和西方神秘学的微妙关系，同时也因时代文化的观念不同，必须要剖析“意密”真正的内涵意义，因而改头换面，从一般世俗知识对于“意念”的认识说起，进而探索密宗的佛学内涵。这样不但容易了解“意密”的道理，而且对修学密宗的人，可能也有切实的帮助。

与现代心理学有密切关系的意识

意识、意念、意想、思想、思维、灵感、心灵、第六感等等的名称，在现代科学观念的分类方法上，和确定名词内涵的逻辑（Logic）观念上，应该各有各的定义，各有各的所属范围。如果从普通一般心理学的立场来说，所有这些名词，统而言之，都是心理作用的不同观念，同为心理上主要作用的一种功能而已。我们都知道从现代的机械心理学，和唯物思想——物质和物理的实验结果的生理学与医学来讲，由身体感官对外界事物所反应的知觉和思维作用，便叫做意识。但从现代机械心理学的观点来说，这种心理所产生的意识状态，都由机械式的反应习惯所构成，如果离开生理感觉上的反应作用以外，就没有一个超越生理、超越特质作用的意识和精神。就以精神这个名词本身来讲，它也只是生理机能的抽象名称而已，同神经和内分泌（Endocrine）等等的总和，而得名。这便是现代科学对于意识的认识和定义，包括心理学、生理学、医学、精神学等等的综合观念，可以说也都是偏向于唯物思想的路线的。也许明天科学的发现又有进步而不止于此，那又另当别论了。由于这些理论观念作基础，反观有关宗教和神秘学的信念，都可以说是精神变态，或心理变态，自然而然就不受重视了。甚至，认为哲学上的唯心思想，也只是心理作用上一种不同的观念而已，并无真实的证据可言。直到现在，举世滔滔，一般的科学立场，无论是人文科学或自然科学，大体上都是倾向于这种思想和理论的。只有笃信宗教和神秘学的人，才墨守成规，一成不变地固守一隅。

此外，正在世界科学暗潮中新兴的一门学科——灵魂学，它的基本

信念，绝对是超越唯物思想的。可是灵魂存在的理论和信念，也正想利用许多科学的方法来求证明，并未完全确定。而且灵魂的存在，它与意识究竟有什么关系？目前，一般研究灵魂学者，还没有注意及此。因此灵魂学的研究，在现代的科学观念中，它同神秘学一样还都是科学的外围科学，并没有被纯粹的科学研究所接受。

我们现在既由意密的开端而牵涉到现代心理学等的认识，就必须把密宗所依据的佛学心理学的基本概念，首先作一番介绍。无论东密与藏密，它的基本学理依据，就是印度后期佛教的唯识学。所以过去在西藏修学密宗的严格规定，必须先要花十多年的时间，研究精通了大小乘全部佛学以后，才能正式修习密法。

有人认为佛教的唯识学才是真正的佛学心理学，这个观念实在不敢苟同。因为唯识学虽然是从心理的体验开始入手，但它的终极理论，却是透过人们的心理现状而笼罩身心一体，进入心物一元的形而上的本体论。它与发展到现代为止的心理学，大有相互径庭之处，绝对不可以混为一谈。从唯识学的观点来说，现代的心理学仅能了解“第六意识”的正反两面作用，至于作为人我生命中枢的“第七识”，以及能为宇宙万有自主的“第八识”，也就是精神世界和物质世界根据的“阿赖耶识”，绝非现代心理学所能认识了解的。

建立在唯识学上的意密

唯识学所谓的识，依一般传统观念的解释，它是具有“识别”的作用。其实，这也只是从名词上所作的注解。如果真实了解全部唯识学的道理，它之所以称谓“识”者，是有别于一般“唯心”的笼统观念。因为它的基本功能，便自具备有造作“意识”的分别作用；同时又具备与物质感应的触觉，而构成心理状态的感受，以及生起粗浅浮动的思想作用，和静止清寂的思维等功能。

因此，它指出一般所谓的生理感官如眼睛、耳朵、鼻子、口舌以及整个的身体，都各自具有各别对外界反应接触的识别作用，而以“前五识”称之。也可以说，在生理感官的本身上，还没有与“第六意识”配合而生起作用时，这种“前五识”的本身，它本自具有反应事物的鉴觉功能。它是造作“意识”分别的先驱，同时也自具有感受的连带功能。例如一个人碰到特别的遭遇，心理有所专注时，虽然他的眼睛面对事物，耳朵听到周围的声音，但却不会像平时一样，由于声色的反应而立刻引发心理“意识”的思维分别作用。虽然当时他对现实在前的声色，是有反应感受的，但是因为心不在焉，所以没有像平时一样，立刻和“意识”作用配合起来，而对境思维分别，引起情绪上的种种变化。因此，也可了解当一个人在刚刚死亡的刹那间，其时“意识”的作用丧失，而将生理官能某一部分另加移殖，仍然会有延续复活的生命功能，便是这个原因。

“前五识”是“第六意识”的先驱，譬如用兵，“意识”是全权的指挥官，“前五识”犹如各个不同兵种的前哨。“第六意识”主要的任务是前通于“前五识”，后接于“第七识”、“第八识”。一切思维分别和情绪等等的作用，都受它的支配左右。它也相当于现代公司组织的总经理，上面接受董事会（第八识）和常务董事（第七识）的决策，下面指导督促“前五识”达成各种业务。一个婴儿的入胎之初，和生下来成为婴儿的时候，“第六意识”的功能虽然存在，但并未成长而发生作用。到了成童以后，“意识”受“前五识”的影响逐渐形成，而且愈老愈形坚固，便构成为固定心理形态的一种力量——“业力”。

“第六意识”在清醒的时候，它便代行“第八识”、“第七识”的权能而起思维分别等等的作用。如果进入睡梦的时候，它就发起“意识”反面的潜在功能，不需“前五识”的现场工作，只凭借“前五识”原本收集的资料，就可生起“独立”的潜在作用。因此，唯识学把“第六意识”的这种潜在功能，命名为“独影意识”，又叫做“独头意识”。这种“独影意识”的作用，可以脱离“前五识”而单独活动。它活动的最显著的范围，归纳起来有三种情况：（一）作梦时。（二）神经病、精神病，乃至因其他的病症而进入昏迷的情况时。（三）禅定中某种境界时。所以从唯识学的立场来看，现代心理学所了解的“潜意识”，又名“下意识”，以及“第六感”等，仅是知道了“独影意识”的作用。

但是“第六意识”，它还不是真正的主人，它只是活人的一个账房总管而已。它的后台老板，便是“第七识”。在唯识学上的译名，叫作“末那识”。这个名词包括了很多意义，在此暂时不多作解释，普通一般人叫它作“我执”，或“具生我执”，也并无太不妥当之处。它是“第六意识”之根，也可以说便是真正“意识”的泉源。例如一个人天生的个性（秉赋的特性），以及与生命俱来而莫名其妙的习惯、思想、天才等，就是它的作用。它既不是纯粹“心理”的，也不是纯粹“生理”的，它与生来的身心本质，有密切的关系。因此可知当某一个在清醒的时候，在“意识”理智上，明知道自己的“个性”太坏或不好，要想立刻改变自己，却往往不可能而失败。这个作为“意识”之根的“第七识”，便是人之所以为“我”，也是“我”的真正的“意”根，佛学所谓生命的“业力”，也便是由它而呈现其显著的作用。

但是，“第七识”还是连根的分支，譬如一丛蔓草，它只是原始丛中连根分支的一脉而已。它的真正的主人翁，就是“第八识”，唯识学称它为“阿赖耶识”，这个名词的意义也很多，暂时不去详讲。总之，它是心物一元，宇宙万有同根的一本。它是精神世界与物理世界混合的同一渊源。宇宙万有由此而出生，也还灭而归化于它。它是一个“生生不已”、“生灭不停”无止尽的仓库。

# 第十章　从世俗到出世

——谈意密与观想

大体了解了唯识学上对于“意识”的认识和作用以后，进一步，便须讨论“意识”的本身，它究竟是实际存在的，或是虚幻不实的呢？它是否具有神秘的功能？它与灵魂的作用有何关系？

根据现代一般学识的观念——包括心理学等的知识，所谓“意识”只是人们活着有生命存在时的主要作用。在特别心理学的范围，有时提到“灵感”、“第六感”等的名词。严格说，那也都是“意识”的一种特别功能而已。人死以后，“意识”涣散，是否“意识”转为“灵魂”，那是灵魂学的问题，从现代心理学的立场来说，根本是两回事，毫不相关。而且灵魂学还正在萌芽阶段，尚未在学术界占一正式的席位。“意识”在活人的生命中，是思想、感觉、知觉的泉源，也是人们感觉我的存在之根本。所谓“我思则我存”便是认定意识的思维作用，就是人我生命的主要中心。至少，在现实的生活中，一般都认为它是实际的存在。

但从大小乘佛学的基本观点来说：大致都认为“意识”，只是虚幻不实的妄想思维所形成；它如平静无波的水面上偶然起灭的浪花，根本上并无什么实质的存在，也没有什么实体可得。因此，所有大小乘佛学修证的方法，大致都以破除妄想，空了“意识”为究竟。所以如果借着执行虚幻不实的意念来修习佛法，大体都认为是不对的。

但是密宗修法中的“意密”，主要是运用“意识”来作“观想”。要从“本无”而构成“现有”的观想境界，这是全凭“意念”的功能。如果依照显教大小乘的理论，简直有离经叛教的嫌疑。因为一般学习显教的人，不明白密宗学理的根据，不了解“空”“有”双融和唯识学的真义，当然便误会密宗是近于魔道或外道的修法。殊不知印度后期的佛学，以及西藏密教的学理，早在一千多年前，便有性宗的“毕竟空”，和相宗的“胜义有”之论辩，也正是关于佛法修证方法的辨正。

唯识学将“心”的作用和功能，分作八个部门来解释，虽然说“识”的作用，只是虚幻不实的分别妄想，但是追究八个识的本身根源，却都是超现实的存在。所谓“胜义有”，也便是这种意思。“意识”是八识的中坚分子，当然更不例外。只要把分别妄想的作用，扭转返还于原始静态的如如不动的功能，这便是“转识成智”修证成佛的基本效果了。

## 生圆二次与观想成就

了解了以上所说一般世俗的学理，和大小乘佛学的简要理论之后，推开这些不谈，但从“三界唯心”、“一切唯识”，和意念的现存作用谈

起，便可知道密宗三密的“意密”，它确是具有很深奥的秘密内义。同时也可由此而了解西方神秘学的路线，正与此相通。显教所包括一般大小乘佛学的空相，大体上都是注重把“意识”所生起的妄想幻灭以后，遗留下的那段状如无物无思的空灵境界，而自认为如此即是“空”相。殊不知这个空灵无物无思的情况，正是平静“意识”的一个基本境界。换言之，自己了知即此一念的平静无波，这便是“意识”真正的“现量”境界。自己认为这就是“空”，其实，此“空”也正是一种“幻有”的现象，也只是“意识”幻现的空灵感觉而已。除此以外，又何尝真有超越“现量”以外的“空”相可得呢？如果坚执这种空灵的境界就是究竟，而尽力保持修证，充其量，也只是小乘偏空的果位，并非正的究竟解脱。

因此可知密宗的修法（包括东密和藏密），便是直接运用“转识成智”的原理，引发“意识”潜藏的无比功能，转变世俗的习染而更换为超然物外的境界。初由“意识”的一念专精而作“观想”开始，再渐渐地转变固有的习气，构成自我超越现实的精神世界，中国佛教宗派中，由晋代慧远法师所创立的“净土”修法，也便是同此原理。但是藏密自唐以后，又更进一步，把密宗观想成就的方法，划分为两部分，初由“观想”成就开始，作为密宗修法的“生起次第”。再由“观想”成就而返还于“性空自在”，才是密宗修法的“圆满次第”。后来藏密不同于东密的最大特点之一，便是把每一个修法，都区分为“生起次第”和“圆满次第”。因此而使“空”“有”双融，贯通了“胜义有”与“毕竟空”，而成为“中道观”的“不二法门”。这也可说是密宗由印度传到西藏以后，在修证方法和佛学理论上的一大进步，绝非东密的同一路线。

观想成就的测验

但无论修习东密或藏密的人，能否真正在一念之间，便自作到“观想”的成就呢？那就是大问题了。东密的修法，说“观想”只是“观想”而已。关于“观想”的时效，并无严格的说明，不像有些藏密修法，谨严的规定，要在一念之间便须完全“观想”得起来。

例如黄教修法之一的“十三尊大威德金刚”仪轨，要学者在一念之间，便“观想”成就为九个头、十八只手、三十六只足。每头又有三眼，两角和项、臂、腕等所带的钏、镯及璎珞，乃至足下所跨踏的毒蛇、猛兽、人、鬼、罗刹等等，不一而足。因此，有些人虽然学习密宗修法多年，甚至，修了一辈子，也没有“观想”完全，哪里还谈得到只在一念之间，便能完成“观想”成就呢？这便是学者的不明学理，不通禅定“止”“观”的真实境界，所以往往徒劳无功，反而陷于矛盾，甚至落入神秘的魔障，变成类似神经病和精神病态，或者可说宗教性变态心理病的症状，实在深可叹息。

又例如白教修法之一的“亥母”之仪轨，倘使根据严谨的传授法则，

也必须在一念之间，便“观想”自己转成为“亥母”之身，三脉（中蓝、左红、右白）四轮（或七轮），以及各个轮位之间连带的气脉；如顶轮三十二脉的向下盖垂，喉轮十六脉的向上承张，心轮八脉的垂苏下向，脐轮六十四脉的自下承上，必须—一分明，色相明白。同时海底与脐轮的“拙火”灵能，亦须同时燃起，配合意念和气脉，用到“心气”合一的境界。如此这般，又有多少学者真能在一念之间，“观想”成就而得如愿以偿呢？当然，如果修学密宗的修法，在一念之间的“观想”成就还不能做到，那就根本谈不到有“生起次第”的成就了。换言之，对于这种“生起次第”的效验不能出现，当然是由于不能做到真正“止观双运”的初步基础。譬如读书，不能做到“过目不忘”，或“博闻强记”，不是脑力不够，缺乏记忆力的训练，便是心思散乱，意志不能集中的关系。此外，又如一般学习道家的“符箓”，以及神秘学的基本修法，也是同这样的初步原则一样，如果不能做到意念绝对专一的境界，那也只是一种魔术的游戏而已，绝对不能体验到“心”“意”“识”确是具有无限的神秘功能，和它实存“现量”的“意密”的“密意”了。

# 第二部分

# 第一章

关于中国道家易学与医理的研究，是中国文化之宝藏，我早已希望集合中医西医及科学界等合并研究，一方面是将中国固有的、伟大的应用哲学加以阐扬，另一方面也是对人类的一种贡献。

## 易学与中国医理

究竟《易经》的道理与中国医理有多大关系？这是一个很奇妙的问题，要说起来，医理与易学是没有太大的直接关系。

诸位一定会说，既无什么太大的关系，还研究什么呢？这就要说到道家了。

在秦汉以前，春秋战国时代，道家有所谓“方士”之流，他们讲求修道炼丹。这些丹道派思想的发展，是由《易经》的原理演绎出来的，也就是说，他们的思想是与《易经》配合的。

到了汉代以后，中医的哲学思想，也经过演变，外加道家的影响，而使得医理以《易经》的道理来诠释了。也就是说，透过间接的关系，中国医理哲学思想，却建立在《易经》的基础上了。

中国文化的特色是偏重于抽象，偏向于玄妙，这正是智慧之学，但也在学习研究及了解方面，增加了许多的困难。

中国五千年的医学历史，许多学派发展下来愈来愈为神奇，似乎是走入纯哲学的范围，但其实际应用的价值，却很令人怀疑。

所以，我们可以说，易学与医理之间，只是形而上的哲理的关系，至于形而下的法则方面的运用，却是大有问题的。

## 道家与中国医理

如果要问什么与中国医理关系最密切的话，道家方术思想对医理影响的重大远远超过易学的。

谈到这个问题，我们又不能不承认中国上古文化的特殊气质与雄伟气魄了。

上古中国文化的特点是：敢于假想，敢于追求。

道家认为所谓“人”这个生命，是可以经过修炼，使肉体的人身长生不死，而达到神仙的境界：“与天地同体，与日月同寿。”

试看，这种想法是多么的雄壮，有多么大的气魄与胸襟。不论人类是否真正可以达到与日月同寿的目的，仅仅是这种假想，已够得上伟大了，除了中国人，世界上又有哪一个种族敢作此想呢？

是的，西方文化宗教中提到了“永生”，但那仍是精神的、死后的事，与道家的假想是不可同日而语的。

道家的这种想法，正是像他们自己所说的：“宇宙在手，万化由心。”

事实上，道家并不只是想，并不只是敢于说说而已，他们真正致力于方法的寻求，真要征服人类的躯体，真要控制人类的生命，在他们努力的过程中，所得到的成就，与中国医理关系至为深切。

汉易

提起《易经》来，很多人称其为群经之首，称其为经中之经，称其为哲学中之哲学。

这话实在具有相当的道理，在所有的经典之中，似乎《易经》是包括了一切，《易经》就是智慧的结晶。

在中国五千年文化历史中，关于《易经》方面，可以分为两个阶段。

第一个阶段是汉易，第二个阶段是宋易。

简单地讲，易学包含了理、象、数三种学问。

理——是以哲学的方式，解释宇宙间的万事万理。

象——是以理论科学方式，解释宇宙间事物的现象。

数——每一个现象都有数在其中，也是属于科学的。

汉易偏重象及数，是属于科学性的，也是与道家关联最深切的，所以也有称汉易为道易的。

而宋易所讲求的是理，属于儒易，与道家关系较浅（邵康节则走的汉易道家路线）。所以与中医原始有关的也就是汉易了。

卦是什么

提到《易经》，大家都会想到伏羲画八卦，究竟什么是卦呢？

卦者，挂也。是一种现象挂在我们的眼前，故而称其为卦。

《易经》所说的卦，是宇宙间的现象，是我们肉眼可以看见的现象，宇宙间共有八个基本的大现象，而宇宙间的万有、万事、万物，皆依这八个现象而变化，这就是八卦法则的起源。

能够观察到宇宙的现象，将之归纳成八大类，画成八卦，这岂非是超人的智慧？所以八卦是智慧之学，我们看到京戏中孔明出场，身穿阴阳八卦袍，就是说明高度的智慧，是以八卦为代表的。

画卦与爻

卦既是宇宙的现象，欲把这个形象记录下来就要画，所以卦是画出来的，不是写出来的。

卦是抽象的代表，也可以说是图案的符号，八卦也就是一种逻辑符号。

卦的组成为“爻”。

什么叫作“爻”呢？一直线为一爻，称为“阳爻”，一直线中间隔断也为一爻，称为“阴爻”。

卦就是由“阴爻”“阳爻”所组成的。

我们再看“爻”字，是由两个斜的十字所构成。

照地球物理的解说，地球磁场与经度及纬度呈斜爻，这两个斜爻也就代表宇宙间的一种形态，万物皆系交错而成。

而这两个交错，恰成为两个十字架，爻字也正是两个十字架的代表。

我们的祖先伏羲氏，是否真的这样画卦，可能还是疑问，但中国文字的起源，却是由象形而始，也就是说由画现象开始的，好像画卦一样。

如何画卦

写字多半是由上而下的，可是画卦却是由下而上的，也就是画卦是由内向外一爻一爻地画。这是画卦的一个基本常识。

虽然可以从上而下，从外而内地画卦，但是最初画卦的方法，是由内而外，是由下而上，这是有其重要道理在的。

我们生活在地球上，地球生命的功能，是由地球中心向外散发所产生的。

以一个人为单位来说，个人的行为能力，也是由内而外的。

这是《易经》的基本思想，也就是画卦由内而外，由下而上的原因。

下图是伏羲所画的先天八卦方位图，可是这个八卦图，在唐以前未见流传，是在唐宋以后才出现的。是否是伏羲氏所画，我们不作考据，在此不加讨论，现在让我们看看先天八卦所表现的意义。

离卦——卦象是圆中一点，代表太阳。

坎卦——上下外围都是阴，

中间一画阳爻象征光明，代表月亮。

龚卦——正面下面破碎，代表风。

震卦——下面阳，上面破碎，

代表了震动，为雷。

艮卦——地上有突出的高山，代表了山。

兑卦——上面的缺口，表示了湖泽、海洋。

大家看了这些阴爻阳爻，也许难以了解为什么会代表了日月天地、山泽风雷。但是我们要知道，最初所画的这些卦，并不是像今天所画的这样直，这样整齐，原始的画法，阴爻可能只是两点而已，所谓阳爻，不过是一块整的而已。它的形状也不一定是整齐的，而且卦是立体的。

所以，离卦的形状，只是一个圆圈，中间一个黑点，用来表示太阳。其他各卦，也是如此演变的。

八卦所代表的现象

看了先天八卦，我们清楚地了解到八卦已经将全部宇宙的现象画下来了。

这宇宙间的八种现象，就是天、地、日、月、风、雷、山、泽。

请问，除了这八种现象构成了宇宙自然界外，另外还会有什么东西呢？八卦的归纳真是太伟大了。

孔子在《易经》的《说卦传》上说：

“天地定位”，从任何方向望去，都是天。

“雷风相薄”，大气摩擦发为雷电，雷电的震荡成为气流。

“山泽通气”，这个道理与针灸的应用，是完全相同的，此点留在后面再说。

“水火不相射”，火多则水乾，水多则火熄，极难达到均衡。

至于八卦所代表的人体部位如下，这是丹道派的观念：

乾—头部　1

坤—腹部　8

离—眼睛　3

坎—耳朵　6

震—丹田（生命能）4

巽—鼻子　5

艮—背部　7

兑—口部　2

八卦“数”的问题

我们看到（图三）八卦上的数字，真觉得有趣，一二三四是向左旋转，五六七八是向右旋转。

这是《易经》的基本原理：“天道左旋，地道右旋。”

我们再看这些数字，对面相加皆成为九，所以先天八卦中虽然没有九，但九实在存在于其中，称为九在其中矣！

西洋的微积分，据说深受易理的启示而发明的。

但是《易经》“数”的观念，却认为天地间只有一个数，那就是“一”，这是《易经》的数理观念，这个所谓数理，也并不一定是今天数学上的意义，大家不可混为一谈。

这个“一”，如果加一则等于二，再加一则等于三，最高为九，再加一则又回到了一。

这个思想方法是归纳的逻辑，与西方分析的逻辑，是完全不同的。

在这些数字中，一三五七九，至九为最高数，九代表至阳，阳能至九之数为顶点。二四六八十为阴数，六在中间，代表至阴。

先天八卦方位、气候与医疗

兑为泽，它在八卦上的方位为东南，可以说东南多水，以现在来说，台湾正处于先天八卦兑卦的位置上，正好在海洋的地方。

巽卦为西南，巽为风，那么西南是多风的区域。云南下关的风最大，卡车经过的时候，可以关了油门，任风吹驰而行，其风大可想而知。有人说：此之所谓巽为风也。

各地因气候不同，地理环境有异，造成医疗方面的偏差。比如说，北方多温病，因此《伤寒论》只能适用于南方了；台湾是海洋亚热带的气候，用药的方法与大陆上完全不同。所以，如果将一样的药，一样的方法，应用到世界各地，忽略了气候的因素，那是绝对不正确的。

谈到这里，我想起了二十年前的一桩事，一个朋友害了一身黄肿的病，由另一个中医朋友治疗，在他所开的药方中，使用了麻黄六钱，当时我大吃一惊，因为在大陆上用麻黄非常慎重，绝对不敢用这样多的。这个病友吃了一两剂药未见效，这位中医朋友又增加麻黄为一两。那时我实在忍不住要问他了，他解释说，台湾药品质欠佳，成分有问题，再加上气候的因素，一两等于大陆上的两钱而已，岂知照他的处方服用后不久，病就好了，由此证明，中医最重视的是气候。

道家观念中的人类

我们前面说过，八卦代表宇宙间八大现象，大家一定会怀疑，我们这万物之灵的人类，怎么没有包括在内啊！

关于这一点，道家的观念最为有趣，他们认为地球是一个有生命的东西，而我们人类，只不过是地球上的寄生虫而已。

说寄生虫还好听一点，实际上，道家称人类为“倮虫”，也就是裸体之虫，生下来赤裸裸的裸虫面已。

我们能说道家的比喻胡闹吗？试看看地球上的人口问题吧！人口在不断地增加，依照道家的推论，人口仍要增加，说像苹果里面生了虫一样，一旦生了虫，必定愈生愈多，直到完全把苹果蚀坏吃光为止，那时

虫也完了。

地球上自从不幸生长了倮虫——人类，他们就不断发展所谓科学。挖矿、海底钻油，物质文明越来越发达，破坏性越来越高，直到我们这些倮虫把地球毁灭为止。

道家对宇宙万象的研究

太空人登陆月球的时候，美国朋友曾说到月球的主权应属美国，但是我却说了一个笑话，认为月球的主权应属中国，因为中国的“嫦娥”，早已在数千年前奔向月亮了。这虽然是笑话，但是却真是有点真实的意义，因为我们的道家，早已开始了对月球和太阳的研究。《道藏》里早已有过一本《日月奔磷经》，设想登陆月球和太阳的道书。

在道家的文献《道藏》中，除了有对月球的研究外，还有一幅极为复杂的图，称为《五岳真形图》，是以中国为中心，画出五岳的地下，认为皆有地下道相通，道家的传说，由陕西省的黄帝陵之下开始有一地洞，沿洞中地道前行，三个月后走出来就是南京。

《道藏》中又把中国大陆像内脏一样的分类，地肺在陕西省。

又在前人笔记中，记载天山以北的地方，有一个洞，每到清明的时候，这个洞就冒出大气，说是地球的呼吸，在出气的时候，沙漠上的人都闻其声，人畜早就逃得远远的，以免被气吹得渺散无方，等到二十四小时以后，又可以听到吸气的声音。纪晓岚的笔记，曾经提过到过这个地方。

在沙漠中，湖泊可以受地气的影响而自己搬家，他们像大冰块一样，移动到另外一个地方就停住了。有些蒙古朋友，还说曾经亲历过这种情景。

这些现象是什么呢？它们就是《易经》上的山泽通气。

山泽通气与气

道家把天地视为大宇宙，把地球上的人体视为一个小宇宙。

道家在修丹道的时候，首先是注重人体的气。

地球在道家的心目中既是有生命的，当然也是有“气”的，这就是《易经》上“山泽通气”的原理，被道家所加以应用的原因。

气是什么？在道家学说上的“气”是一个很神妙的问题，在中医学上的“气”，也是一个神秘的问题。

八卦上的艮为山，如果把艮错过来，则是兑卦，就是海洋，这就说明了山下是海，海下是山。

山的最下面与海的最下面是相连接的。

但是，山泽为什么通气呢？

道家的兵学，本是秘而不传的，现在说到了“山泽通气”，先让我们看一遍古代道家兵学上出征塞外的情形吧。

在千百年以前的中国社会里，带领万千大军出塞，既没有现在的通讯设备及补给，单是水源问题，就是不得了的大事。

可是道家却有办法，在行军时，携带许多的蓬艾，到了西北高原或沙漠地带，先挖一个约一丈见方的坑井，把蓬艾放在坑中烧，这时注意遥远的四周，不久就会看见别的地方冒出烟来，从冒气的地方打井，必可得水。

这也就是“山泽通气”的应用和证明。

但是为什么用文草呢？

据道家和中国药物学的研究，艾草是通气的，这点要留待植物专家和科学家去作进一步的研究了。

不过针灸所用的艾草，也正是这种艾草。

卦之作用与道家哲学

我们已经概略地谈了先天卦和中国医学的关系，下次可以介绍文王的后天卦，在唐宋以后，《易》的体用已有明白的分野。

先天卦所代表的是本体，是宇宙的法则。

后天卦所代表的是应用，是根据宇宙的法则，应用于万事万物。

在《易》学的基本观念中，有一种阴阳消长的道理，就是阴极则阳生，阳极则阴生。

如果根据这一点来说，中国的文化，基本上都是以易学作基础，例如以易理来讲历史哲学，便有“话说天下大事，合久必分，分久必合”这种由阴阳消长的道理发挥而来的论调。

阴极则阳生，阳极则阴生，也正是道家的基本哲学思想。

# 第二章

上次我们已经讲过了伏羲的先天八卦图，现在要介绍文王的后天八卦图。

因为时间的关系，我们只能将《易经》方面，作最简略的介绍，请大家注意并牢记后天卦的“数”，因为它与针灸关系极为密切。

我们看了后天卦，发现它的“象”与“数”都与先天卦不同。

一个数与对面的数相加都成为十，也就是说，与对面合成为十。由这里使我们想到，佛教合十的神妙意义，如果引用到医理方面，似乎是表示，保持均衡的重要，能保持均衡才是健康。

中国的教学法，往往把枯涩难记的学理，编成押韵的诗，以便于背诵，后天卦的念法是：

一数坎兮二数坤，三震四巽数中分

五寄中官六乾是，七兑八艮九离门

《易》之体用

《易经》似乎是太难懂了，看了许多易学的书，使我们都是愈弄愈糊涂。

现在我们只要先注意先天、后天两个八卦，就能提纲挈领地了解了。

先天八卦所讲的，是宇宙未形成物质世界时之物理法则。

后天八卦所讲的，是物质世界形成后太阳系的物理法则。

先天所讲的是体。

后天所讲的是用。

《易》的作用，是在汉、魏、南北朝以后才发展出来的，道家的哲学，阴极则阳生，阳极则阴生，也是互为体用的道理。

了解了作用之分，我们自然会明了，许多堪舆方面、命理的各种不同八卦，只不过是将先天卦之“象”，搬到后天卦的“数”上，另成一个八卦，或者是将先天卦的“数”，搬到后天卦的“象”上，也另成一个八卦。

这样搬来搬去的应用，他们有他们的理，但是因为原理未见阐明，这门《易经》的学识，就变得更为神秘难懂了。

三家村与来知德

孔子说“玩索而有得”，是指研究《易经》的方法。

在研究《易经》时，必须反复玩索卦象，才有心得，有人终生研究《易经》，也不一定达到最高境界，这是一门极有趣味的包罗万象的学问。劝大家夜晚不要研究，因为一不小心，就会发觉东方之既白了。

为什么易学书籍那么多，又那么难懂呢？原来与三家村的学者有关。

这些三家村的学者，毕生在古老的环境中研究易学，实在值得钦佩，但可惜的是孤陋寡闻，前人老早已有的心得没有看到，他们仍在独自埋头研究。

明代有名的易学大家来知德，曾隐居二十年，专门研究易学。不错，“来易”是很有名的，他确有极具价值的见地与发挥，但是，也因未通阅先贤论《易》之书，使得他浪费了不少光阴，这些都是可佩而又可叹的，也足为我们研究学问的借镜。

后天卦之用

“帝出乎震，齐乎巽，相见乎离，致役乎坤，说言乎兑，战乎乾，劳

乎坎，成言乎艮。”

这是在《说卦传》中，汉易据此以象数次序而解释物理世界的法则，据说是孔子所写，这个次序法则，当然是后天卦所表现的，也应该说，后天卦是根据这个法则而画的。

孔子的这几句话，简单地解释是：

太阳在东方升起，震为东，为春，一年之始，一日之始（帝出乎震）。

不久就表现了它影响万物的能力，万物滋长，巽为东南，春夏之间，上午（齐乎巽），至正中则光辉而治。

离为南，日正当中，为夏，万物都在充分发育（相见乎离）。

日偏西时，或夏末秋初，自然界蓬勃之象已收，坤为地（致役乎

坤）。

日落时，在一年之中是仲秋气象，这时兑卦已是一阴来到，一切开始进入阴的境界（说言乎兑）。

入夜，也是深秋之时，阳能的乾卦进入阴境，阴阳就有交战的现象（战乎乾）。

子夜，孟冬之时，万物所归，在极阴的境界中，一阳在其中矣，这是新的转机，坎中满（劳乎坎）。

夜去冬尽，宇宙问一切开始暗中萌动了，新的阳能又起来了（成言乎艮）。

如果我们把万有世界的物与事，用这个法则来解释，是没有一桩事不符合这个法则的，所以说，按照易卦来推论天下大小之事，是绝对准确无误的，也是绝对科学合理的。

《易》的三要点

《易经》有三个基本的要点：

一、变易：《易》所说明的宇宙事物，是必变的，也就是说，天地间万事万物，没有不变的。但这个变，是渐变而不是突变，《易｝｝是否定突变的，因为一切突变的事情，实际上，内部的变化已由来久矣。

二、不易：在一切的必变之中，有一种绝对不变的本体，这就是形而上的道理，在西方的宗教呼之为上帝，佛教称之为佛，老子无以名之称它为道，也有人叫它为“一团漆黑”。不论其名如何，所代表的是不变的本体。

三、简易：《易》是归纳法，将宇宙间的现象与人事，归而纳之为极简单的必然之理，称为简易。

六十四卦及六爻

在先天伏羲八卦中，三爻为一卦，但是后来的演变，却将两个卦加在一起，六爻成为一卦。

在六爻之中，下面的三爻卦为内卦，又称下卦，在上面的三爻为外卦，又称为上卦。

六是个奇怪的数字，易学认为第六位最高，据说在自然科学位数方面，也认为六是顶点。

在八卦图上看到的三爻卦，是在八个方位，现在配合成两个三爻一卦，成为六爻卦，结果每卦（三爻）就有八个（六爻）卦了。

如此一来，八个卦的总数就是六十四卦了。

现在让我们先看看乾卦及其变化：

囗乾为天。

囗天风(女后)，根据《易》的必变道理，从内部最下变起，好像宇宙间起了大风，即变成为(女后)。

囗天山辶豚，二阴生起，混然一体的阳气开始退藏，即变为。

囗天地否，天地形成后，则天下多事矣，是为否，等于有天地则有人，从此无宁日，也可以称为《易》的幽默，下一变为：

囗风地观，由内而外视之，颇为可观了，也可以称是持盈保泰的道理，再一变为：

囗山地剥，如不保泰，则为剥，好像是人的身体，如不保重则剥损。

囗火地晋，这是第七变，是外卦初爻的反变，称为游魂卦，等于说，人虽未死，却游魂于废墟之间，到墓场中去观光了。

䨳火天大有，这是第八变，内卦整个还原，称为还原卦，也称为归魂卦，但是，这个归魂，虽象征着生命的延续，却并非自己生命的还原，而是子孙的延续。所以世界上没有任何事是可以绝对还原的，所谓还原，不过是变化的一种，而与以往的形式相似罢了。

以上所说的，是乾卦本身及其变化，一共是八个卦，另外的坎卦、艮卦、震卦、巽卦、离卦、坤卦、兑卦，也都各自变化，其法则相同，共为六十四卦，在此不逐一多作解释了，大家可以对照任何一本《易经》书籍参考研究。

错综复杂的变化

难道说，六十四卦就说清楚世间的一切变化了吗？

不！事情还错综复杂得很哩！

我们仍拿乾卦来说吧，它的第一变成为(女后)卦。

霎天风(女后)。

综：如果把(女后)卦的图，作180度的倒转，则成为：

☐泽天夫，这是(女后)卦的反对卦，又称为综卦。

错：如果把(女后)卦的五阳一阴，变为五阴一阳，则成为：

☐地雷复，这是(女后)卦的正对卦。

一个人到了病的时候，就是剥卦，而剥卦的反对卦就是复卦，复卦岂不就是病体恢复健康了吗！

在六十四卦之中，却有八个卦是没有综卦的，这八个卦就是：乾、坤、坎、离、大过、小过、颐、中孚。

这八卦之中的乾、坤、坎、离，是天地日月的宇宙现象，在任何角度来看，天绝对是天，地绝对是地，太阳与月亮也仍是日月。

后四卦，大过、小过、颐、中孚，是属于人事的，但却是有其不变的性质，所以也没有综卦。

我们看到的错卦与综卦，是属于外在的变化，现在我们再来看一看，事情内在的复杂变化吧！

上爻下为爻，下爻上为互，从字体的形象上也可以看出来这个意思。

以(女后)卦来说，上下外爻不变，只要内部的四爻则成爻互。

互爻如图：

爻☐————————————→☐

卦的复杂爻互，即为乾卦，如此错综复杂，看来真与世界上的事与人一模一样了。

辩证法与微积分

对八卦的形成及演变作分析之后，再研究了其错综复杂之卦，才清清楚楚地体会到，从《易经》八卦的立场观察人事是八面玲珑的，是周密合理而客观的。如仅从一个观点来看事情，错误也就绝对不可避免了。孔子忠恕之道的基本精神，也是说因观点不同，凡事也应在他人立场着想。

最有意思的是，有人发现了《易经》这种对事物的道理，哑然失笑说：这就像是西方的辩证法呀！

听到了这种意见，不仅使我想起了一个故事：有一个人认识一个小孩子，一天这人忽然遇见了这个小孩子的祖父，于是就哑然失笑说，你看这个老祖父长得多么像这个小孩子呀！

这真是有趣之极，《易经》已有五千年的历史，辩证法也不过是十八世纪的产物，不知道是我们文化的毛病呢，抑或是我们中国人有些是颠倒着走路呢？

不来慨叹我们这些伏羲、黄帝的子孙也罢！再看看西方那个微积分的发明人吧！

他研究了《易经》，从《易经》“数”的法则中得到很多的启示。《易经》六十四卦有一个方图及一个圆图，但是他把方圆图弄错了，虽然发明了微积分，但他却十分遗憾自己不是中国人，没有把易学弄得太彻底。否则，成就可能更多了。

其实我倒替他庆幸，庆幸此君不是中国人，因为他如果是中国人的话，弄通了《易经》，也绝不会发明微积分，顶多作个易理卜卦的术士而已。

因为学《易经》的人，都是只重“理”的部分，而不重视“数”，真是可叹！

方圆图与气候

先看八卦的方图（见下页），从右下方的乾卦，一条斜线到左上角的坤卦，一共是八个卦，就是八卦中的乾、兑、火、雷、风、水、艮、坤。

而它们的数字就是一、二、三、四、五、六、七、八。

由此方图，可以看到六十四卦中每一卦的“数”。方图所代表的是空间，圆图代表的是时间。

那么圆图是如何排列的呢？

由坤卦为起点，从方图的最上一排开始，将第二排最左边谦卦，接排到第一排的最右边香卦，如此一排排地接下去，而形成一个圆图。

在圆圈的中心，从乾卦到坤卦划一条线，好像是天体银河的位置，而这一圆圈既是代表着时间，一年之中的二十四节气，及十二个月，皆

由是而产生。

在圆图中，除掉乾坤坎离代表了天地日月，而不采取为节气之用外，下余六十卦。

每卦代表——六天，共三百六十天，是一年。

五天又为一候，三候为一气，六候为一节。

所以一年有十二个月，二十四节气，七十二候。

这是根据太阳系必然的法则，以卦象说明气候的变化，预知气象由斯产生焉！气象变化深深地影响着人类的一切，医理与气象的关系最为密切。

中医的基本书及其他

大家注意一下，可以发现，今天在地震之后，我们的精神特别好，这是气象变迁所造成的影响，也说明了气象变迁与医理的关系。当然，有时在地震之后，气象的影响，反使我们的精神特别坏。

现在，让我们先谈谈三本书，以便了解中医的发展史，实际上，这三本书，正是中国的医学发展史。

一、《内经》：包括《灵枢》、《素问》两部，是原始的医理学，其中以针灸最为重要。可是《内经》并不仅是一部医学理论的书，它更是一部修养之学；要说起来，应与《四书》并重，列入必读之书，结果被局限入医学的范围，实在有欠正确。

二、《难经》：这是一部讲理气的书，所论的是偏重气脉方面的学问，好似堪舆方面的理气一样，除了看峦头、讲形势以外，还要注重理气。

三、《伤寒论》：这是一部实用医学的书，照我的意思来说，应该算是南方医学的书，因为只有南方才多寒病。所以无论是医理也好，实用医学也好，处处要兼顾到人与宇宙的关系，以及气象对人的关系。这部《伤寒论》，如应用于西北区，有些医法就会有问题。

那么医治北方人的病，应该怎么办呢？

北方多温病，应该注重《温病条辩｝）才比较合宜。

到了唐朝孙思邈的医学，是纯粹属于道家派的医学，其所著之《千金方》及《千金翼方》二书，亦应列入国人必读，其中涉及了庭园的设

计、药草的种植，都与健康、医学有关，它将医学融化在日常生活之中，真是一部妙作。

可爱的巫医

中医是由祝由科起源，其中包括有符咒的应用。

听到符咒两个字，一般人难免都想到了神神鬼鬼，以及迷信的巫医。

事实上，符咒的应用，确是巫医所作的事，巫医不但不可怕，他们还是精神治疗的老祖宗呢！

在上古氏族社会的时代，凡是所有的医生都姓巫，这是一个氏族的姓，巫氏门下出良医，巫医是一个尊称。

巫氏名医，用符咒的方法治疗病人，是一种道地的精神治疗，画符念咒是利用病人对医生的信心，以及病人自身的信心，以达到治病的目的而已。

巫医不是很了不起，很可爱吗？他们哪里是西方漫画中的可怖巫婆呢？

中国的医学，在祝由科以后，讲求的是：一砭，二针，三灸，四汤药，等到了吃药时，已是第四步的医法了。

道家的生命学说

前面说到道家的医学，究竟道家医理是怎样演变出来的呢？让我们先看道家的生命变化图吧！

乾卦是阳能，是生命的开始，乾卦的内卦是怀胎时期，外卦代表了出生后至十六岁（女十四岁）。从这个表上，我们可以看到，男子十六，女子十四以后，就进入后天的生命。

《内经》上说，女子二七天癸至，即十四岁开始了后天的生命。

此后，在男十七，女十五岁即进入(女后)卦，每八年（女七年）阳爻变阴，变为另一卦，为辶豚，为否，为观，为剥。

剥卦尽头，男子五十六岁，女子四十九岁，那时的男女，虽然活着，但已是游魂的状态，按现在西方的生理学，是更年期，按道家的学说，生命已是最后的一阳将尽的边缘了。

如趁一阳未尽的时候，也可以说趁炉中的火尚有星点余存，赶快设法修炼，还可以有转机，请看道家的另外一图，修道的升华吧！

道家的修法，就是依照宇宙间自然法则的道理，配合了药物。

在《内经》和《黄庭内景经》中，提到的有上药三品，是精气神。就是用自己的力量，改变自己的身体，一阳来复，生气就有了。

继续的努力，变为二阳四阴，再进步为三阳三阴，最后达到乾卦，恢复为纯阳之体，成为原始的青春状态。

如果已经到了坤卦的年龄，不是一切都完了吗？绝对不是，不过，我们确实要加倍的努力，才能恢复“一阳来复”的局面。

可笑的采阴补阳

道家修身的学说，有一句是：取坎填离。

坎中满、离中虚，坎卦中间为阳爻，离卦中间为阴爻。

如果把离卦中间的阴爻，易之以坎卦中间的阳爻，离卦就变为三爻皆阳而为乾。修道的目的是反本归原为乾卦，所以就形成了取坎填离的说法。

岂知有些一知半解的人，以坎为阴，离为阳，就把取坎填离，解释为采阴补阳。

我们从《易经》的卦象，再看到道家以《易》为基础的生命之说，就不难明了取坎填离的道理，那只是一种学说的定理，并非是修炼的方法。

采阴补阳之说，其谬可知矣。

大师邵康节

说到《易》，说到道，我们一定要说宋代的有名大师邵康节。

邵康节上通天文，下通地理，精研《易经》道家之学。许多人都看过《推背图》，其中包括邵氏在宋代，以《易》的原理推论世界大事。

邵氏由道家医理，说到生命的本能，有诗如下：

耳聪目明男子身（生命的奇妙），

洪钧赋予不贫贫（生命的宝贵）。

因探月窟方知物（物质世界由动能而来），

未躡天根岂识人（宇宙生命来源不能把握，岂能了解人）。

乾遇巽时观月窟（天风(女后)，可知生命法则），

地逢雷处见天根（复卦，见到生命之本来）。

天根月窟间来往（如能把握到生命与宇宙的关联），

三十六宫都是春（可得真正的不死永生）。

# 第三章

魏伯阳和《参同契》

自汉代以来，修神仙。炼丹道开始广为流行。那时，上古的阴阳家、道家及杂家的各种知识学说与方法，才真正地融汇在一起。

就连天文、地理，也都达到一种新的境界，呈现了新的面目。

东汉的魏伯阳，是历史上著名的道家，他所著的一本书，名叫《参同契》，在中国文化上占有极重要的地位。

这本《参同契》，揉合《易经》、《老》、《庄》，及神仙炼丹法于一炉，称为千古丹经之鼻祖，是中国科学原始的基本要典。中国养生生命学的道理，也都包括在内，唯其中隐语甚多，外行人读之颇为费解。《参同契》中引用《易·系辞传》所说：

法象莫大乎天地，

悬象著明莫大乎日月。

前一句的意思是说，自然界里的法则，以天地为最大。下一句则是以日月为喻，说明人体气血的循环，就像日月在宇宙间运行一般。

两汉的医学及炼丹，皆以《易经》的阴阳与五行八卦的原理为依归。也就是说，五行的说法在那时已经开始了。有人也认为五行之说并非上古开始，只不过汉代的伪造而已，但是以所使用度量衡的标准来看，可能两汉以前早已存在。

《易》是研究两性之学吗？

“乾坤其易之门邪。乾，阳物也。坤，阴物也。

阴阳合德而刚柔有体。”

这是从《易经·系辞传》中节录的一句。

所谓“乾坤其易之门邪”，对医理来讲，是指后代的时候，以易为基础，对人类生命加以计算，并研究针灸与十二经脉的关系。

由此而引出了十二辟卦，我们在下一段详细说明十二辟卦，现在顺便说到一个笑话。

有人著书立说，认为《易经》只不过是研究两性问题的学说而已，他们的理由也是根据《系辞》中的这一段。

“乾阳物也，坤阴物也。”这不是分明说男女两性的生殖器官吗？再看《易经》之中，到处都是阴阳，甚至阴爻阳爻也都成了性的象征。所以说，这些人的结论就来了，《易》是研究性学的。

可是我们要明白，“物”在当时只作“东西懈释。因为《易经》的用语，被后人借用，后人的后人，难免又将祖父比孙子了，这也是中国文化上的麻烦事。

十二辟卦

十二辟卦是什么？

辟是特别开辟的意思，而十二卦代表了生命乃至宇宙的消长。根据乾坤二卦所辟的卦，就叫做十二辟卦（其中有关节气之划分，是以中国大陆中原为标准）。

十二辟卦中，各卦经管一方，就像是诸侯各管一方一样，所以又称为诸侯之卦或侯王之卦。

在这十二辟卦的图中，由内向外分别是：

（1）卦名。

（2）卦象。

（3）十二地支所属之月令。

（4）律吕。

（5）二十四节气。

在这几项之中，我们先要谈一谈律吕。

音乐历法和律吕

律吕是中国音乐的一个名词，看到音乐与历法及气象有了关系，难免使许多人大吃一惊。

实际上律吕是表示宇宙气机的变化，同时说明了音律及历法的关系。

中国的历法，本是一科专门的学问，也是一部气象学。历法是从黄

帝开始的，那时用的是阴历，但以太阳的行度为基准。

到了夏朝，就以寅月为正月（现在农历的正月）。

商汤时代，以五月为正月，为一岁之首（现在农历的十二月）。

周朝则以子月（现在农历的十一月）为正月。

孔子删《诗》、《书》，订《礼》、《乐》，对于历法则仍采用夏历。

中国一向是以历法天文学享名世界的，但是现在却落后于西方国家。以台北之大，在校学生之多，仅有的一个圆山天文台，几乎要被改成儿童游乐园了。怪不得台湾的孩子，在外国连北斗如何开始都不认识，其他国家的孩子为此大感诧异，认为天文历法本是中国人的特长，想不到台湾孩子连北斗星都不认识。可叹！这也是题外之话。

在十二辟卦中，我们所看到的十二律吕，各代表一调。这十二个音调，与人体的十二经脉甚有关系。

这些音声是如何开始的呢？原来在黄帝的时候，一位乐师伶伦用昆仑山解谷所产十二根竹管并排起来，一端整齐，一端则阶次长短不齐，在竹中置入葭灰（即以芦苇烧成的灰）。

将这些竹管埋入空屋中的地下，不齐的一端在下，齐的一端在地面。

当气象变化至一阳生时，即“地雷复”卦，冬至时，第一根管子中有气冲出灰飞，吹起了黄钟的宫音。

这个黄钟之音，正说明了土地中的阳能，在一定的时间，向外放射。

人体的气脉，也像地球中的气机一样，随着气象的变化而动。

许多西方的朋友，认为中国的音乐难懂，不易引发感受。因为中国的古乐是不平均的自然律，而西方音乐是平均律，比较适宜合奏的关系。（此节可参考《人文世界》一卷八期及二卷一、二期《律吕浅谈》）

下面就要分别解释十二辟卦中的每一卦了。

诸葛亮借东风　十月

口坤卦，亥月，节气立冬小雪。

这是全阴之卦，天地间之放射能，此时已全部吸收入地，但阴极则阳生，所以在十月立冬后，必会有小阳春，有一两天风转东南，当年诸葛亮借东风，就是通晓《易经》气象的道理，知道十月立冬之后，西北风一定不会天天吹，根据气象的推算，有一两日必会刮起一阵东南风，所以故作玄虚，筑坛祭风，反正一日借不到的话，二日三日下去，早晚可以等到东风。果然被他等到，大破曹操五十万军。

曹操大败之后，闭门读《易》，研究到《周易》蛊卦的“先甲三日，后甲三日”和立冬时，正值坤卦当令，其中有一阳来复的道理，哈哈大笑，悟出了东南风的道理。五十万大军的损失，才读懂了《易经》，代价真不能说不大呀！

冬令进补　十一月

口复卦，子月，节气大雪冬至。

到了十一月，一阳来复。在卦上已看到了一阳之象，现在是阳火之始，地球所吸收的太阳之能，又开始向外放射了，这个时候，我们都会觉得胃口不错，消化能力也好起来了。冬至开始，正是人人高喊冬令进补的时候，一点也不错，复卦早已告诉我们了。

春快来了　十二月

口临卦，丑月，节气小寒大寒。

现在的卦象，已有二阳了，虽是在十二月，可是春已暗中来临，地球内部的放射能已渐升高，变化遂将透出外部了。

三阳开泰正月

口泰卦，寅月，节气立春雨水。

这是三阴三阳的卦，天地间至此时，地球已经是全部阳能充满了。这是春的开始，生命就要出土了。

大地惊雷　二月

口大壮，卯月，节气惊蛰春分。

春雷动了，这一声空中的巨响，惊醒了冬眠蛰伏的动物们，现在纷纷吐出了口中的泥土，恢复了活动，这就是惊蛰的意义。卦象已呈四阳之象，阳能到达地面上了，植物也都开始了生长。

清明时节　三月

口口卦，辰月，节气清明谷雨。

阳能已上升到五爻，天地间只有一点阴气残余，现在的阳气正是最充足的时期，清明扫墓、郊游，天地间充满了新生，到处欣欣向荣。

燥烈的纯阳　四月

口乾卦，巳月，节气立夏小满。

现在的阳气已达饱和点，物极必反，阳极则阴生，四月份太乾了，使人发问，白天也最长。到此为止，均属阳能的活动，称为六阳的上半年。

喝一杯雄黄酒　五月

口(女后)卦，午月，节气芒种夏至。

在纯阳的卦中，最下面生出了一阴，湿气在内部发生了，现在是一年中阴的开始。南方的黄梅雨，常会下个不停，天地间阴的力量又在暗中滋长。端午节吃粽子时，不要忘记喝一杯雄黄酒，驱散一下体内的潮气。

夏日炎炎　六月

口辶豚卦，未月，节气小暑大暑。

二阴生，暗中已有凋零的意味，麦子已经收割了，象征一年中的生发季节已经过去。可是外表上，天气是炎热的，虽然内部衰相已经很深，但大地中仍有一爻阳能，利用它，另一季的农作物得以生长。

鬼节的祝祷　七月

口否卦，申月，节气立秋处暑。

三阳三阴，秋天到了，天地的外部又要开始了明显的转变，虽然热，但是秋高气爽。到了下半月，夏天已全部结束，秋收开始，天气即将转凉，那些可怜的孤魂野鬼，以及家中作古的祖先亲友们，现在也该做一个生活的安排了吧！七月十五日，让我们诚心地祝祷他们，祈求他们有温暖舒适的生活准备！

仲秋赏月　八月

囗观卦，酉月，节气白露秋分。

秋的收割已经完成了，落叶纷纷，天地间呈现了一股肃杀之气，因为阴爻已到了外卦。秋收冬藏的工作都已准备好，夜晚也已有露水下降了。八月十五的月亮多么明亮，搬出来丰收的枣子、花生、玉米、毛豆、地瓜、梨子、核桃，让我们吹着洞萧赏月，合家团圆作乐吧。

秋风扫好落叶　九月

囗剥卦，戌月，节气寒露霜降。

天地间只有一丝阳气存在了，生命至此，阳能已剥到尽头，马上就要完了。深秋的风，吹卷着，满地落叶纷飞，树枝上已变成光秃秃的，除了那些耐寒的松柏之外，如果冬衣还没有备妥，可能会忽然受冻了。

剥复之际生命的法则

前面所谈的十二个月，是地球的生命法则，缩小来说，一天的生命也是如此。一日之中的十二个时辰，也以子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥代表。

这个生命的法则，与人的生命法则是一致的，都处在剥复之际，以十二的一半，六为分野，六阴六阳。

到了第七，就是另一个开始。所以，在《易经》上称为七日来复，人体的变化也是这个法则。至于病情的变化如何，也要注意到时间的因素，中西医尽皆如此。

孔子的《春秋》

在一年之中，有时是夜长昼短，有时是夜短昼长，但是在春分与秋分时，日与夜是平均的，同是一样的长短，没有差别。

孔子著了一部《春秋》，为什么古人称历史为《春秋》，而不名之为冬夏呢？

原来孔子也是采用春分秋分之道，在历史的眼光中，必须以“持平”为准则，所以就取用了《春秋》作书名。

五行是什么

看见了五行这两个字，好像我们要开始算命了。不过，算命的确也是根据天地间的法则。五行是天文的代号。一方面是抽象的原理，一方面也是实际的应用。

《易经》上说："天行健"，行就是动的意思，《易》的基本原理是说，一切都在运行不息。

有人说西方文化是动的，东方文化是静的，不知是根据什么。我们姑不论西方文化的好歹，只证明中国《易经》的文化，是生生不已，一切都在不停地进行着。

究竟五行是与《易经》同时开始的，抑是在汉代开始的，说法不一。但是，汉代时期对于抽象理论科学的建立，极有成就，是一个不可抹杀的事实。

五行是金、木、水、火、土。它们代表了宇宙天体中五个星球：金是太白星，木是岁星，水是辰星，火是荧惑星，土是镇星。

这五个星，加上太阳与月亮，称为七政。

太阳与月亮是经星，五行之星是纬星。

这些星球的放射能，影响了地球，地球当然也在放射能，而影响其他星球。

五行的意义和作用

木代表生发的功能，在人体代表肝。

金代表破坏性及坚固的本体，在人体代表肺。

水代表了冷冻，在人体代表肾及大小肠。

火代表了挥发功能，在人体代表心。

土代表了中和之性，有中和金术水火的功能，在人体代表脾胃。

依照综卦的道理，一切事物都有一种相对性，凡是有好处的，一定也有缺点；有害的，也必有其利益的一面。五行的本身，也是如此，所以五行是相生相克的，它们相生的次序如下：

实际上，四川、西藏乃多金之区；东部生长茂盛；北方天寒，冻结较久；南方则气温较高。

头痛医脚

了解了五行的相生相克的道理，就会明白中医不是头疼医头的原因。

一个人感冒咳嗽了，肺部有了麻烦。肺是金，要想帮助金增加力量，必须先去扶助上，因为土能生金，土是脾胃，所以说一定要同时调理脾胃，并顾及到肾水及大小肠。

事实上，金（肺）有毛病，一定会连累到土及水，所以肺有了咳嗽，胃气绝对不适，肾气也受肺金的影响，而引起耳鸣。

中医的理论根据了五行，在治疗的时候，要找到病源之所在，彻底的治法，所以不是头痛医头，而成为头疼时，反来医治其他的部位了。

天干地支

说过了天体中的五个星球，这五个星球的放射，对地球不断地发生干扰，这个干扰的性质，就定名为天干。

虽然五星是由金木水火土五个代表，为什么天干变成十个呢？因为五行不够说明天干的阴阳全部意义，所以，每个由两位来代表，这十个天干是：甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸。它们代表的意义如下：

地支共有十二，就是前面说过的子五寅卯辰巳午未申酉戌亥。

十二地支代表了地球本身的放射能，与天干交互作用影响，而形成了天地间变动的法则。

十二地支代表了一年的十二个月，在十二辟卦中已说到了。

十二地支同时代表了一日的十二个时辰，每一时辰有两小时。

十二地支同时也代表着十二个不同的年代，在天地间不停地运转着。

十二地支与十天干配合，每六十年循环一个周期，称为六十花甲。六十岁的老人，也称为花甲老翁。

天干地支是一门伟大的学问，这门学问，对物质文明而言，是超然独立的，所以中国以往的年代，不论人事的兴衰、帝位的转移，一律采用干支为年的代表。

天干地支所代表的宇宙，道家称为“造化洪炉”。人类在这个洪炉中，不过是一点点渣子而已，所以人死了，称为“物化”或“羽化而登仙”。

在这个八卦图中，包括了天干、地支、方位、五行及人体内脏。由

中间的对角线，看出了对面相冲，只有土在中间协调。

《易经》的道理是，立场相对、性质相反、等则相冲。

气脉与穴道

看到了五行，以及人体的内脏也以五行来代表，不禁想到了《内经》中的一句话："肝生于左，肺藏于右"。

照生理解剖学看来，肝脏分明在人体中的右边，而肺又是两叶，藏在胸腔内的左右两边。

那么，《内经》不是在胡说八道吗？

绝对不是的！

"肝生于左"，《内经》并没有说肝生"在"左，这不是部位的解释，而是气脉流动的解释。

中国医理注重气脉的问题，肺的气脉就是从右边流动出来的，以后再详细说明。

五行、干支、气脉穴道，对医理及针灸都有直接的关系。最近看到电视上的介绍，荣总的医生以针灸协助拔牙，已有百分之七十的成效。可惜会点穴的人太少，否则成效将更为显著。

许多人的病，事实上都是穴道受伤。身体偶然碰了一下，似乎探一揉就好了，却不知道那里的穴道已经受伤，气脉渐渐不畅，三年五年，就发出了病象。

读书人的三理

中国的文化讲究作人作事的一切道理。

其中最要紧的一项是孝道。

所以读书人要通三理，即医理、命理和地理。

命理是混合在医理中的，都以五行为依归，在医治病人的时候，如果知道病人的八字五行，就可以明白病人体质的弱点，对于治疗的帮助是很重要的。

一个为人子者，父母的命不能不知，由命知道父母衰旺的进展和变化，父母患病要知道医治，父母百年之后，更要知道地理，选择适当的

地方安葬。

所以，这些观念交织成的中国文化，认为读书人要通三理。

但是，实际的情况，是每一种学问，都包括在中国的一切学问书籍之中，它们像织布机上的经线与纬线，都织在一起。只要多读书，一定会涉及到这些学问。

也可以说，这些学问的源头，都是一个，只要一通，不自觉地就三通了。

# 第四章

继续研究下去，根据中国医学的哲学部分为原则，也就是以理论的基础为研究的方针。

至此，应该先放弃《易经》的关系，而以五行干支为研究的重点，因为阴阳与道家合流的阴阳五行，以及干支，正是医理的最基本思想，在医书之中，充满了五行干支，如果不弄通干支阴阳，想读通医书是很困难的。

驺衍是否胡诌

在战国的时候，齐国有个鼎鼎大名的理论物理学家，名叫驺衍（历史上另有邹衍，并非一人）。

这个驺衍也是位阴阳家，在那个时候，他的弟子极为众多，到处都欢迎他去讲学。

他的见地不同凡响，对于所谓世界的定义，他首倡一种见地，把世界分为九大洲，中国不过是九大洲之一罢了，名为赤县神州，在那个时候，说出了这样的话，许多人都骂他胡诌、诞妄。

这是集成阴阳学说的一位大师，而阴阳家的五行、天干、地支等学说，后来成为医理的基本原则。

我们的小天地

道家称宇宙是个大天地，人身是个小天地。

撇开生命的来源不谈，道家认为人的生命作用，与天地是一样的，先从既有的现象来说吧，《内经》上把一个人身归纳为二十六部分，都与天地的法则相配合。

比方说：人的头，圆圆的，在整个人身的顶上，就像天一样；而我们的脚在下，平平方方的，像地一样。

我们的双目，闪闪发光，不是天地间的日月吗？

七窍再加上下体的两窍，恰如天上九洲。

人有喜怒的时候，就像天地之雷电。

我们的四肢，就像一年的四时，如此配合共为二十六，比之天地：

头　　天

脚　　地

左眼　太阳

右眼　　月亮

九窍　　九洲

喜怒　　雷电

四肢　　四时

五脏　　五音

六腑　　六律

寒热　　冬夏

十指　　上古之十日（十日称旬）

十二肋　十二时辰

夫妇　　阴阳

三百六十五骨节　三百六十五天

十二关节　十二月

膝肩　　高山

腋腘　　深谷

十二经脉（十二经水）　江河

卫气　　泉气

毫毛　　草芦

卧起　　昼晦

齿牙　　二十八星宿

小节　　地上小山

高骨　　山石

幕筋　　林木

(月困)肉　聚色

（人有时不生育，地有时不生草）

以上是《黄帝内经》的二十六人身形象，配合天地之形，这种说法是否有理？或者有牵强之嫌？还有一种说法，认为这是魏晋以后的思想。

十个太阳的故事

在前面人身与天地二十六形象之中，说到了上古时候的十日，十日就是十个太阳。

在上古的神话书中，也有一个故事，是说上古的十个太阳，后来被后羿射掉了九个，只剩下一个，使天地间的温度降低了些，植物才能够生长，适合人类的生活。

总之，不论如何说法，我们现在生活的世界，是处在太阳系中。

但是十个太阳的说法，却吻合着佛教的宇宙观与世界观。

在佛教的世界观学说中，以包含了一个太阳及一个月亮的星球系统为一个世界的单位，我们生活的地方是一个太阳系中的地球。

可是，在无限的宇宙中，却有许多许多类似我们这个太阳系的星球世界。以什么为多的代表呢？就算十吧！千吧！万吧！

一千个太阳系，称它为小千世界。

一千个小千世界，名为中千世界。

一千个中千世界，名为大千世界。

所以，在三千大千世界中，人比沙都小了，宇宙是如此的宽阔无垠，说太阳有十个，不过是微微形容一下罢了。

然而，上古的十日，正是对无垠宇宙的一种说明。

彩色有声有味电影

不论人身是否与天地配合得一模一样，人类的躯体，不可否认的是

有声有色，有气有味，就好像七彩玲珑的有声电影所表现的一样。

如果用五行的方法，配合性质来表明一下的话，就可以列出下面这张简单的表：（见128页）

看了这个表，才知道我们每人的小天地，真的五花八门，多彩多姿，色香味俱佳的一具肉机器。

在这个巧妙的机器中，最玄妙的一样东西，就是其中的气。

气功是什么玩意儿

大家都听到过气功治病吧！真正的气功的基础是什么？

原来学道家的人，早已发现六个字的重要性，实际上是六个音对人体器官健康的影响。

这六个音就是所谓的六气：

嘘、口、呵、吹、呼、嘻。

那些修神仙的道家人士们，清晨的时候，面对东方，在生气升发的那段时刻，发出这六声，引通体内的气脉。

当发此六音，不是大声吹叫，而是轻轻地，声音的大小以自己可以听见为准，一直练习，每次作到腹中无气时为止。

用针灸治疗无效的病人，采用这种气功的治疗，发现颇为有效，因此演变出了气功治病或健身的方法。当然，方法并不如此简单，另当别论。

音乐可以治病吗

看见前面的表上五脏配合了五音，前两次我们也说到了律吕（音乐）与五行内脏的关系，证明音乐与人体是有绝对的关联的。

就拿西方的医术来说吧，也早已证明了音乐对人类的影响，对动物的影响，在鸡舍中放某种音乐，可使鸡多下蛋，牧场中的音声可影响到乳牛的产量。

说到我们人类，有些音乐使我们沉沉欲睡，有些会使青年人舞个不停。

所以西医早已采用声音的治疗，而最早的中国医书，时常提到的音

色，也就是以音声的方法治疗病人。

至于道家，有时根本不用吃药的方法，而用音声使人身体好转。

颜色对病人如何

根据五行与颜色的表明，至少由病人的颜色，可以判断出他身体的病况，这一点是毫无疑问的。

再根据这个原则发展下去，颜色对人的影响就很大了，所以颜色与声音一样，都被用作医疗方面考虑的因素和方法，近代的西方医学，也同样注重颜色的治疗。

由目前的实际现状，我们也可以反过来证明，道家以音、色配合人身的器官，是绝对正确有理的。

青菜萝卜和《本草》

在前面五行的表上，有五味与内脏配合，提到五味，我们就要读一读《本草》（本草就是药用植物）了。

根据此种可信的传说，最初编的《神农氏本草》之中，只包括了七十多味药品，经过历代的研究，实验增添，《本草》逐渐在增多，不仅是项目的扩大，而且是范围的扩大，青菜萝卜、童便、人粪，统统都已进了《本草》的纲目之中。

明代的一位名医李时珍，将各项药品分类，重新编订名为《本草纲目》，可说是一本最有价值的中医药物学。

谁认识“人”字

要说起医学，真是一门了不起的大学问，几乎要上通天文，下通地理，还要中通最要紧的一门学问——“人”。

先替“人”字看一看相。

左撇是阳，右撇是阴，一阴一阳构成了人。

再看看我们这些人，从人中以上，两鼻孔、两眼、两耳，岂不就是坤卦吗？

从人中以下，一张口，外加下体的另两孔，就是三个阳爻，构成了乾卦。

所以人是地天泰卦，就是平衡的意思。

就算是这个说法是一个笑话吧！要认识“人”的确不易，而要作一个医生，最基本的条件是要认识“人”。

中医之医学有一个说法：“医者意也”，要头脑聪明，将呆板的原则，加以灵活运用，才能对付灵活变动的“人”，所以，医是智慧之学。

中医的头一步，了解病情，诊断病人，要由四个字入手。

望闻问切

这是谁都知道的，但这四个字到底包含些什么？

望——看相术

清朝有一个才气纵横的名医，名叫陈修园，对于所谓“望”，有诗一首如下。春夏秋冬长夏时，青黄赤白黑随宜。左肝右肺形呈颊，心额肾颐鼻主脾。察位须知生者吉，审时若遇克为悲。更于黯泽分新旧，隐隐徽黄是愈期。

这一首诗说明了由外表诊视病人的原理与方法，就是说人的气色可以与四季同样，与颜色配合，以断病情。面颊上左边气色灰暗表示肝有病，右边灰暗是肺有病，如果心有病的话，额头颜色必会反常，肾病表现在颐处，鼻子呈现了脾脏的毛病，如果各部位气色与时序相合则佳，如果逢到克制当然不吉，颜色的不佳则愈旧愈久愈劣，如果面现微微的黄气，则证明胃气上升，是病愈之兆。

所以所谓“望”，是用看相的方法，察究病人的病情，其中还包含了看舌苔等等，及一切眼睛可以观察到的因素，来判断病情。

闻——听病人的声音

根据五行生克，及五脏六腑的配合，用声音判断病人的情况。

肝病出怒声，容易发脾气，轻易动怒的病人，一定是肝有病；若常自喜笑，那么他的病一定是偏重于心脏方面。

脾病则多思虑，除了一般过度用脑，神经有问题外，得病时，比平时思虑还多。

肺病忧悲爱哭泣。

肾病多呻吟，转身弯腰起身坐下，浑身疼痛，常发哼唷之声，必是

肾病体弱。

实际上，从声音分辨病情是颇为困难的，关于这方面以后还要作较详细的说明。

问——病人自己的感受

给病人看了相，注意到了病人声音的变化，现在要问一问病人自身的情况，与自己的亲身感受了。

关于问的范围，陈修园也编好了要点：

一问寒热二问汗，三问头身四问便。

五问饮食六问胸，七聋人渴俱当辩。

九问旧病十问因，再兼脉要参机便。

妇人尤必问经期，迟速闭崩皆可见。

再添片言告儿科，天花麻疹虔占验。

由于这几句要点，可知古代中医的治闻，对病人事先也要经过严密的审察，等于现在的全盘检查，同时已对“人”有具体彻底的了解，才好下诊断，所以中医内科是全科的医生，包括了小儿科、妇科等。

切——诊脉

诊脉是最深奥的一门学问，事实上，这是需要长久及多方面的实验，才能有所成就的，初学的人常从诊猪狗开始，试一试没有生命的脉，是怎么一回事，再来摸有生命的脉，什么猪呀狗呀，抓到了就要摸一摸它们的脉，其中的道理，陈修园有诗如下：

微茫指下最难知，

条绪寻来悟治丝。

三部分持成定法，

八纲易见是良规。

胃资水榖人根本，

土具冲和脉委蛇。

脏气全凭生克验，

天时且向道从窥。

阳为浮数形偏亢，

阴则沉迟势更卑。

外感阴来非吉兆，

内虚阳陷实堪悲。

诸凡偏胜皆成病，

忽变非常即弗医。

只此数言占必应，

脉经补叙总支离。

医案的奇谈

清代有个有名的医生，被人称为天医星的叶天士，后来许多传奇性的惊人医案，大多都挂在他身上。

有一次，叶天士在路上见抬格而过，棺下似沾有血渍，当时叶天士挡住，询问棺内何人，得知是妇人因难产而死，叶天士立刻命其开棺，坚称棺内之人未死，他可以救治。

在当时，开棺是桩大事，经叶天士全部负责始开棺。叶天士即用针灸法，在死者心口扎针治疗，片刻婴儿呱呱落地，产妇也有了活气。

原来叶天士的判断，产妇是一时昏厥，并非真死。

又有一天，叶天士正与友人下棋时，忽然跑来一个人，老婆难产，痛苦呻吟，请叶天士救命。

叶天士即在棋盘上抓了一把铜钱，到产妇家去了，进了大门，当即把铜钱往墙上一掷，哗啦一声，屋内的产妇正在苦痛时，大吃一惊，婴儿也跟着呱呱落地了。

这真是天医星，许多人询问叶天士为什么，叶天士说：人人都爱钱，死也要钱，活也要钱，小孩不下世，一听到钱声，马上就来了。

这虽近乎笑话，但是叶天士可能是了解产妇的紧张，用声音转移注

意力，难怪称他为天医了。

三指禅

在《礼记》中有一句话：“医不三世，不服其药。”

许多人以为，这个医家要三代作医生，才能请他治病。

其实这个三世，不是三代的意思，三世是指：一《黄帝内经》、《灵枢》、《素问》；二《神农本草》；三《太素》（脉理）。

精通这三项，是作医生的必备条件。所以，不通三世者，不能算是医生，不能服其药。

《太素》所讲求的，完全是气脉的问题，在宋、明以后，懂得《太素》的，称为三指禅，不但在摸脉以后能了解病人的病情，并且可以了解人的穷通富贵。脉理真是一门玄而又玄的学问，难怪称这些人为三指禅呢。

# 第五章

## 唯心与唯物之论

任何一种学说都有其哲学的基础，中医的医学当然也不例外。

有人说中医医理学是唯心之学，究竟医理是否真是唯心之论，确是一个值得研究的问题。但中医所谓的唯心是本体之心，是一种代号；而西方文化中的心，乃指思维冥想的作用。

实际上，中医医理意识与生理作用结合为一元的意思，与西方的“唯心”不能混为一谈。

至于西医，则是真正的唯物。我们可以拿机器的测察人体为依据，而证明其唯物之基础。

西方心理的研究，往往先以猴子，或老鼠、狗作试验，然而猴子与老鼠的心理，与人类的心理，恐怕尚有一段距离。

不论唯心也好，唯物也好，中医也好，西医也好，医理学的本身，都是从受精后的形而下开始，对于生命的来源，形而上的本体，都未加了解。但是，生命的来源是最重要的，二十一世纪的医学，必然是中西医合流，也必定是要追寻形而上生命之根本的。

## 孙大夫和老虎

中国医学史，在魏晋时期开始了新纪元，因为印度医学、天文等于此时输入中国，受了这种外来文化的影响，演变至唐代，印度医学与道家医学合流，汇成了医学的新系统。

唐代前后有两位大名医，一是陶弘景，为梁武帝时人，又别称之为山中宰相，山中的黑衣宰相，梁武帝初期凡在政治遇到疑难大事，必定要向其请教。陶著有《肘后方》等医书。

另一位大医生便是唐代的道家孙真人孙思邈，他不但综合了印度的医学，并且还融会了阿拉伯的医学。

传说中，龙王会变化为人，向孙大夫求医。而最神妙的一桩传说，是他在山中遇见老虎挡路的一幕，当时老虎张口示孙大夫，原来虎牙中夹了一根细骨，特来求医的。他当即拿出钳子，拔掉虎牙中之骨刺，自此之后，孙大夫来往就有老虎护卫了。

当然这件事有多少真实性，不得而知，但是有一点我们可以推测

的，就是孙思邈一定是一位神奇的大国手无疑。

印度医学的说法

《内经》的理论，把人体构成，归纳为三十六因素。

印度的观念，把人体分为地、水、火、风四大类。比如说，骨为地类，内分泌、血液等为水类，温度为火类，呼吸为风类。

在这四大类之中，每大类的一百一十种病，四大类共有四百四十种病，比如伤风为风大类之病，癌症为地大类之病等。任何一种病皆促人致死，如久睡而累为睡病，坐久为坐病，所以人人随时都在病中。

我们的四大类，是不真实的，不会永远存在的，这四大只不过是我们之所属，而非我们之所有，四大皆空的观念也是由此而形成的。

生命的构成

生命是如何构成的？

让我们先看看两千多年前印度的说法。

要有三个条件聚集在一起，才会形成新的生命，这三个条件是：卵子、精子和灵魂。

缺少任何一个因素，生命都不会构成，这叫做三缘和合。

生命构成之后，以七天为一个周期，经过三十八个七天，母体中风轮转动，新生命就诞生了。

这个母体之中的风轮，就是中国医学上所谓的“气”，印度所谓的“风”。

与这种说法同时的，还有关于对一碗水中生命的观念，就是释迦牟尼所认为，一碗水中有八万四千个生命的说法。

这种说法虽远在二千多年以前，但是获得了近代科学的证明，在显微镜下看到一碗水中的细菌生命，何止八万四千。

孔子与释迦的会议

提起了这个神秘的气脉问题，使我们想到中国《易经》文化、埃及文化及印度文化的共同性。《易经》之七日来复，正符合了印度的佛学理论，使人感到，孔子与释迦，在开始他们的学说宣扬之前，已在一起

开过会议，商订好了意见，然后再各自前往一处教化人民。

这当然是一个笑话，不过证明了人类冰河期的史前文化，早已达到了巅峰状态，当前期人类毁灭之后，那极少数留下的人，以及高度发达的部分文化，又再辗转延续罢了。

什么是气脉

提到气脉二字，许多人都会认为那是一种筋，或者血管之类的东西。

中医所谓的十二经脉，确实是包括了有形的血管等等，在解剖学上来说，是肉眼可见的，人身具体的组织。

但是道家所谓的奇经八脉，与密宗所讲求的三脉七轮，只是具有作用，而在人体解剖时，却不见一物。

气是无形而有质的，好像原子能的排列，如果拿眼前东西作比，就如生火时所冒的烟，这些烟也走一条路线，但并非在一定的管子中行进。

所以，多少年来，西方生理学，以及我们中国人，都认为气脉是玄而又玄的玩意儿，原因就在于气脉是看不见的。

究竟这个看不见的气脉是什么？

它既不是呼吸之息，也不是空气中之大气，但在活生生的生命中，却证实了它的无上功能，影响重大。

也许我们可以勉强称之谓生命能吧！

奇经八脉

道家最重视的奇经八脉，就是：

任、督、冲、带、阴维、阳维、阴蹻、阳蹻。（如右图）

为什么称它们为奇经八脉呢？

因为奇是数字的代号，在阴阳的观点上来说，奇就是阳，因为此八脉影响着阳气所走之路，故而称为奇经八脉，所谓奇，并不是稀奇古怪的意思。

奇经八脉专管阳气之路，这个系统，并不是十二经脉的系统，但奇

经八脉却辅助支配了十二经脉。

奇经八脉既司无形的精神，有人认为就是道家所谓的“精气神”，这一点是有问题的。

但是中医的理论，却非常重视奇经八脉。

气脉之争

印度无奇经八脉及十二经脉之说，但在唐代传进西藏的密宗，却有另外关于气脉的理论，就是三脉七轮。

在医学的观点上来说，气脉就是气脉，但在练气功及瑜伽术者的眼中，气脉的问题非常重大，他们认为奇经八脉不够精细完整，三脉七轮才是正确的说法。

至于我们的道家，又认为三脉七轮无啥稀奇，奇经八脉才正确。大家争来吵去，也有千多年的时光了，不管谁是谁非，气脉对于针灸关系太直接太密切了。前面简略说过了奇经八脉，让我们也将三脉七轮作一个介绍，大家再来判断吧！

三脉是什么

三脉是三条气脉，即中脉、左脉及右脉。

最重要的一条为中脉，是蓝色，似乎是在脊髓的中间，由顶下至海底。海底即肛门前的一片三角形地带；密宗又称之为生法宫，如果是女性的话，海底就是子宫。

在中脉的两边，有左脉及右脉，与中脉平行，距离约牛毛的十分之一。

左脉为红色，右脉为白色。

左脉下通右睾丸，右脉下通左睾丸，女性则通子宫。

因为气脉是交叉的，它的路线与神经有关，所以右边病时左边痛；左边病时右边痛。

不要认为中脉有颜色，有距离，就认为三脉是肉眼可见的具体事物了，那是不正确的。

从生理解剖的观点上来说，三脉是看不见的。只有在作静定的功夫时，气脉通了，自己才会见到它们。

七轮在哪里

什么是七轮？顾名思义，是七处与周围有连带关系的地方。

所谓七轮，就是：

顶轮、眉间轮、喉轮、心轮、脐轮、海底轮、梵穴轮。

顶轮——从额头的发际开始，往后横拼四指的距离处，就是顶轮的位置，也就是婴儿幼小时会跳动的部位。以道家的说法，此处在封口以前为先天，那时婴儿不会说话，但却表情丰富，好像有说有笑的样子，因为婴儿还处在形而上的境界中，与以往的精神环境保持接触。等到顶轮封口以后，婴儿就会说话了，而开始进入了后天的生命。

此轮又名大乐轮，在静坐未打通大乐轮以前，等于是受活罪，腿麻脚酸，一旦打通了顶轮，脑部气轮充满，其乐无比。

道家称头部为诸阳之首，像似有大乐，顶轮有三十二根气脉，如雨伞一样，由间脑向外分散。

眉间轮——在两眉之间，印堂稍下的地方，称为眉间轮。道家修神仙，练静坐的人，在眉间轮气脉打通后，就会有相似神通的境界，叫作眼通。真有天眼通的人，没有任何物质的东西可以障碍到他的视野。换句话说，闭着眼睛，隔着墙壁，都可以清楚地看到外界的一切。

喉轮——由眉间轮向下，到喉结的地方，称为喉轮，这里一共有十六根气脉，像倒转的雨伞，接眉轮诸脉，包括到上胸部的食道及气管，这个喉轮又名受用轮。依照印度治病的方法，注重气脉治疗，喉轮的十六脉若不干净，心中便难得安宁，烦恼多病，所以瑜伽术中有用白布清洗食道及胃部的办法。四川治疗疟疾，也有用鲜的葛根，去皮后，以病人中指为一寸，由口腔通入食道及胃，疟疾即愈。所以如能保持食道清洁，则可健康少病。我们喝了牛奶，在空杯子上，可以看到残留的奶汁，牛奶尚且不过是流体而已，我们一日数餐，食道中脏乱的情形，也就同垃圾桶差不多了，焉能健康长寿。以个人的经验，喉轮与胃壁极难保持清洁，唯一的办法是少食。

心轮——神秘学者称为法轮，此轮在肚脐上四寸（人身寸）的地方，共有八脉，也像雨伞一样，向下分散。

脐轮——在脐轮的地方，是神经丛的中心，由此开始，向外分散六十四根脉，中间分散达到腰的四周，往上分散达到心轮，向下分散达脚跟。

海底轮——由脐分散的脉，接到海底轮，就是男性的会阴，臀下的三角地带，女性的子宫口之上。

道家对生命的看法，男性一切生命的原动力，都在身体的下面，所以男性善立，如果两膝有力而灵活，则是健康与长寿的象征，男性年老时两腿发软，就不是好现象了。

至于女性的生命力则在肚脐以上的部位，所以女子不善久立，而且走路摇曳生姿，就是因为下面没有力量的缘故。

梵穴轮——前六轮都在人体之中，这第七轮，却在人体之外。

在顶轮处四指之外的上方，离开了头顶，就是梵穴轮的地方，在这里，人体放射出光芒。这种说法，以前认为似乎有点荒诞不稽，但是近年的红外线摄影，已可摄到人体放光的情形，而证实了梵穴轮的可能正确性。

据说，红外线摄影，证明任何物体都可发光，植物自然也不例外，最妙的是，当我们离开了坐过的地方三小时后，红外线摄影，仍可摄到我们残留在那里的放射光。

七天的变化

前面粗浅地介绍了气脉的问题，现在谈一谈生命的入胎变化。

在卵子与精子结合，生命开始后，第一个七天，生成了督脉。上从间脑下达海底。第二个七天，生出左右两眼，此后则每七天一个变化，到了三十八个七天后，婴儿才会出世。

这也就是七日来复的道理，后天的生命、身心的变化，都是七天一个周期。如患伤寒症的病人，七天一个变化，要经过三七二十一天才会痊愈。

你的鼻子通不通

说了半天，各种气脉问题，归根结底一句话，奇经八脉与三脉七轮是并不冲突的。三脉中之中脉，就是冲脉，而道家所谓的左青龙（主血）右白虎（主气），即三脉中之左右两脉。

前面气脉的介绍，等于陪同大家逛了一趟西藏及印度，简单地看看这些人体神秘学的陈列。但是，最要紧的是我们能知道如何调整气脉，将来有机会，也许再作专门的介绍。

如果醒时发现仅右鼻通时，就是稍有疾病的前奏，正常的人，白天

左鼻通（阳），夜里右边通（阴），时间的计算是夜十一时起，到中午十一时算白天，过后则算夜间。

生命的来源问题

气脉是根据什么在生长？靠什么在变化？

是上帝的安排吗？是菩萨的旨意吗？抑是自然的现象？

这是生命来源的问题，医理本来就是玄而又玄了，再加上生命的来源，就更是玄上加玄了。

生命的来源是医理的哲学，医理学引导着医学，但哲学却引导着医理学，所以我们也不能不追索生命来源的问题了。

# 第六章

## 碧眼方瞳是神仙

上次说到三脉时，曾指出三脉的颜色，后来有许多人来问，不知这个颜色是否在人体解剖时可以看到，如果可以看到的话，那么三脉就是一种神经或器官了，怎么能说是无形呢？

现在我要郑重告诉各位，在人体解剖时，三脉是绝对看不见的，所谓的三脉颜色，是修炼气脉有成就的人，在定境中，自己反视到自己体内，所看到的颜色；中脉打通时，定境中呈出一种蓝色等景象，道家有一句话：

碧眼方瞳是神仙。

这就是说，修道有成就时，气脉全通，两眼蓝色，眼瞳定而有力，发出方楞似的光芒。这句话并不证明，白种人的碧眼就是中脉已通，请大家不要误会，因为道家是我们中国的产物。

## 《易经》六十四卦与七轮

在我们说到七轮时，曾提到每轮的脉数，心轮有八脉，喉轮则加倍，为十六脉，顶轮又加倍，为三十二脉，脐轮则为六十四脉。

这些脉上下雨伞形放射交接，形成葫芦状（见上）。

再看这些脉的数字，从八至六十四，与《易经》的八卦，演变成十六卦、三十二卦，以及六十四卦，恰好是同一原理。

《易经》是画宇宙的现象而得，而七轮的法则，正说明了人体是一个小宇宙。

心轮的八脉，加上喉轮十六脉，加上顶轮的三十二脉，最后加上脐轮的六十四脉，一共合计得一百二十脉，配上地水火风四大类的病种，归纳出人体可能产生的疾病的类别与部位。

## 脈和脉

现在又说到中国奇经八脉的问题了。

“脈”字和“脉”字有没有不同？这两个字代表不同的意义。

但是中国古代的医书上，都在通用，如果从气脉的道理来讲，一定

要认识清楚。

“胍”：血脉之脉，代表着血管及神经。

“脉”是气脉的意思，与血管神经有关，但并非相同。

《内经》一书中所谈到的“胍”与“脉”，有时意义是相通的，其实，有的地方是讲血胍，有的地方，却是讲气脉的问题。

西洋近代文化，也有许多谈论气脉问题的理论和书籍，有许多称之为超越的电磁波等等。

血是什么

生活在二十世纪的我们，天天听到高血压呀，验血呀，血糖呀，贫血呀，种种关于血的问题。

一个青年人，去看一个中医老先生，听到他说病人血不清的话，不免偷偷地暗自发笑，心中下了一个断语，认为中医太不科学，没有经过检查，就说什么血清不清的问题。

其实，现代的人，都是把“血”作表面的解释，认为就是血管中奔流的红色东西而已。

但是中国古代的医书上，“血”的真正含义是广泛的。

“血”包含了人体中各种的液体，除了血管中的血以外，所有的内分泌（荷尔蒙），人体内在的各种化合都包括在内，所以中医的一句血不清，可能意味着内分泌不平衡。

因此，我们先要了解中医学上“血”的含义，才能深入研究。

奇经八脉和十二经脉

奇经八脉为什么如此重要呢？

在道家的经验上来说，如果奇经八脉都畅通了，精神状况便会达到一种超越的境界，就是：“精满不思淫，气满不思食，神满不思睡。”

奇经八脉如何才会打通？

在《黄帝内经》和道家的丹经里，曾作过一个比喻，在十二经脉气机充满时候，才可能流溢分散到奇经八脉之路线中，就好像一条大河，或者水库，涨满之后，自会流到特置的沟渠之中，可是十二经脉的气机

如何才能充满呢？这就要靠修持的功夫和成就了。

食气者寿

许多道书以及孔子家信上也曾说过：食气者寿。

道家的说法是：食肉者勇而悍，食谷者慧而夭，不食者神明而长寿。

许多人认为，爱吃牛肉的民族，是富于侵略性的。它是否也是根据道家的话，不得而知。而我们食五谷的人，虽然聪明智慧，难免多病而寿促，唯有不吃的人，才能长寿，那也是一件不可思议的事！

如此说来，我们还没有长寿，岂不是先就要饿死了吗？

其实，这个意思就是尽量少食而已，昨晚看见晚报上的一则科学新闻，说到西方医学对于健康长寿的新理论，第一桩就是少食，三十岁以后尤应少吃脂肪及醣之类，他们的这种少食说法，道家在千年前就已经提倡了。

可是，提到少食或不食，却并非一件简单的事，如果不知道运用气脉的原理，不食是要命的事，道家的这句话，也是在说明气脉的重要。

前十年，本人曾作赌徒式的试验，一共有二十八天不食的经历，这二十八天中只饮茶水，偶尔也吃一根香蕉。在这一次的体验中，发觉最危险的时候是第三天到第四天。

在第三天不食时，精力衰落，气力耗完的样子，一定要躺下了。此时最重要的是，心情坦然，要运用一种气功，充满胃里的气，使胃壁不会发生摩擦而出血。

过了第四天，头脑清醒，精神充沛，也许就有碧眼方瞳的意味。

但是二十八天中，意识习惯上的食欲却是仍然存在的。

中国旧式的人家，时常有人把床的四脚放在活乌龟的壳上，以取灵龟长寿的吉祥，如果注意那些乌龟，几十年不吃不喝，只是时常伸出头来吸气（也许同时吸食了空气中的小虫和微生物），灵龟会自通任脉，据说千年的灵龟，就是食气者寿的表征。

不要被八卦所困

奇经八脉中的任督在哪里？我们常看到现代的武侠小说，随处描写着任督二脉，但是中国文化史上，最早提到任督二脉的，除了黄帝的

《内经｝）外，就是《庄子》了。

《庄子·养生主篇》中庖丁解牛的寓言，便提到："缘督以为经"，"中经首之会"。

可是《庄子》未提到任脉，有人说，《黄帝内经》实际上是战国时代的文化，那时齐国的方士们，研究道家的传统文化而编写了《内经》，这桩考据的事，不在本题讨论之内，但是它实在证明了医学发展史是很有问题的。

道家认为任督二脉等于天地间之阴阳，说到这里，我认为大家应该丢掉八卦的包袱，根据这一法则而另寻科学的途径，因为气脉与八卦的关系，是后人在唐、宋之间硬套上去的，如果中医仍停留在八卦的圈子中打转，就会变成前途有限，后患无穷了。因为学医的人精通《易经》的象数已不容易，何况象数之学与医学联姻，有对有不对的地方，不能太过牵强。

星棋遍布的八脉

看一看人体八脉图，真像天空中的星斗，难怪道家称人为一小天地了。但是，有关这一点，中医与丹道家间理论并不完全联系。

八脉的督脉和任脉，都起自会阴（即是密宗所谓的五法官）。上至百会穴，如果八脉配合了针灸、气功、点穴、按摩，联合沟通，无疑是一门新的人体生命知识的宝藏。同时也可为医学开一新的纪元。

督脉司气的作用，影响支配着全部脊髓神经系统。

任脉司血的作用。

治疗男性的病，以督脉为重，女子则以任脉为要。

卫冲即中脉。

带脉在中间，对于女性最为重要，凡妇科的毛病，每与带脉有关。

阳蹻及阴蹻，阳维及阴维司人体上下部与左右肢的功能，是交叉的。

子午流注和灵龟八法的节气问题

这是针灸的两种方法，与穴道及奇经八脉有关，而用天干地支的方法再加配合。

但是现在使用这种方法是非常有问题的，如果弄错了，就很严重。

第一，就是现在所用的二十四节气，是否有了偏差？

在最初历法订定二十四气节时，却是非常准确的，中国是历法、天文发达的国家，可是天体躔度的差异，星象方位不断变化所产生的偏差，二十四节气应常作较正，但是我们的二十四节气和黄历已经有几百年没有校正了，这些节气，可能已偏了好多度，再以有问题的节气作应用的标准，岂不是偏而又偏了吗？

在埃及造金字塔的时候，当时塔中有一个洞眼，是正对着北斗星。现在从那个洞眼向外看，根本看不到北斗星。原来北斗星都偏到很远的侧方了，宇宙天体的变迁真是不可思议，历法不快点作校正，针灸再循不正确的节气来应用，真是兹事体大了。

第二，使用干支开穴的方法，对每一个患者都用同一干支规则来推算，就值得研究了。这种计算的程式，是采用唐代星命学发展以后的方法，男女老幼，定命造化的年、月、日、时，各有不同，根据《内经》原理与星命学牵涉，每个人发病及其应好应坏的时期，也各有定数。假定这个原则是对的，那么，诊断每一个人气脉和开穴，势必先要了解命理学（即星命学）才行。学医兼通命理，可能吗？有必要吗？或者并非如此？实在需要重新研究，确定其原理与法则。

第三，只凭天干加地支，不再加时支，完全不管二十四节气和干支的关系，不管空间地区，不问来人的年龄等问题，是否完全恰当，实在值得作深入的研究！

现在国际上一般人都震惊于大陆地区医学和针灸的发达。但是我看到过那些最新所整理的资料，还是不够科学，还大有问题在。原因只是他们把几千年来杂乱无章的医理和实用，归纳成一种较为具体而有系统的法则，并无合于人体生理和自然物理的新发现。

至于应用的有效，那也是根据中国古人经验的传习而来，并非是他们有了特别新的发明。我们的中西医学界，为什么不团结一致，携手合作来自求究竟呢？

以上的问题，先只提出问题的重点，等以后再作讨论。

子午卯酉

道家为了打通任脉及督脉，先从打坐开始，以十二时辰的法则，配合着气脉及八卦的形象，我们可以先看一看下页的图。

这个图表示体内任督二脉，子的位置是会阴之处，也是任督二脉的起点，上达于午，就是百会穴。

卯时，正当人体的夹脊之处。

酉时，正是人体的丹田之处。

由于要修气脉，打通气脉，以达到返老还童的境界，道家就提出了子、午、卯、酉的问题。

以后，所有修气的人，都固执于子、午、卯、酉四个时辰打坐的重要。事实上，能够每日在子午卯酉打坐，当然确有效果，那是另有原因。

道家打坐更有一种说法，就是：子午温养，卯酉沐浴。

所以有些打坐的人，依文解意，便在每天卯、酉两个时辰必定要去洗澡，而忽略了子午卯酉四字，是在解释打坐的天地法则，并非完全属于刻板的定时作用。

道家的活子时

由子午卯酉来看，“子”的部位意义极为重大，那是一个生命原动力生法之宫，气脉的发起之枢纽，所以说，这个子时是活的。

既然道家认为，人身是一个小天地，万物各有一太极，那么在本身的这个天地的系统中，也自有其自我的运行，与天地运行的法则，虽有大的关连，但也有小我的自主能力。

在季节上来说，“子”代表十一月，是一阳初生的地雷复卦。

在人的生命上来说，阳代表着阳能，在阳能发动的时候，正是所谓活的子时，并不一定要合于天地法则固定的子时。

这才是本身小天地的运行起点。

一个男婴孩，正睡在摇篮中，在他将醒未醒的一刹那，性器官忽然膨胀起来，恰为老子所谓：“不知牝牡之合而□作”。

这个婴儿既没有性欲，也不知道男女之事，这正是他阳能发起的时候，也正是他自身系统中的活子时。

一个病人，只要还有生命活力的气机存在，他也有活子时的征候。不过，不全是以性器官作标准，而是以精神衰旺的周期性来推算的。

把握住了活子时的动力，使自己身心定住不生一念，阳气才能上升，这就是道家的修炼法则。

在人类长大成熟，一阳来复之时，也就是活子时的时候，都去追逐异性而放射，如果能趁机静坐而升华，回转到督脉，及其道而行之，就成为炼精化气了。

针灸与活子时

不论针灸与点穴，都注重气脉的开合。

气脉的开闭又是随二十四节气而变化的，这是一种为时颇久的理论。

但是，我们前面已经指出，历法长久未经校正，日月星辰角度的偏差，使得旧有沿用数百年的二十四节气，发生了值得怀疑的情况。

如果按照二十四节气的天干地支针灸，或者是没有配合气候的法则，它会不会产生不良的后果，应该值得研究。

所以，针灸应在“活子时”上发展，道家的奇门遁甲学中有云：

阴阳顺道妙难穷，

二至还乡一九宫。

若人识得阴阳理，

天地都来一掌中。

所谓二至就是冬至一阳生，夏至一阴生，一九就是后天卦的坎离二卦，也即子午的代表数字。

如果暂时丢弃了二十四节气是可以的，但是四季的重要，却要把握，春夏秋冬大气象的变化影响，是不能抛弃的。

然后再把握住个人的活子时及奇经八脉的道理，研究出一套新的针灸法则，这可能是对人类真正重要及有意义的贡献。

# 第七章

站在中国文化的立场上来说，目前的世界潮流趋势，我们真应该很高兴。

站在中国医药发展的立场而言，我们更应该很兴奋了。

因为针灸在麻醉效果上的功用，已震动了世界。西方讲求科学的医药界，都在热衷地研究针灸，这不是我们的光荣吗？

但是，我心中却难过万分，因为这些只是我们老祖宗的光荣，证明了我们有个了不起的祖先而已，至于我们自己又如何呢？到目前为止，实在毫无光荣可言。

我们要马上用新的方法，在理论上创新医学的基础，将一切古老的干支问题，及勉强套在医理上的《易经》八卦丢掉，医学才能进步，才会有适合时代的创造和成就。

司马迁在《史记》中就说过："尝窃观阴阳之术，大祥而众忘讳，使人拘而多所畏，然其序四时之大顺，不可失也。"

大陆也忙于整理中国的医学，整理老祖宗的东西。积极地重新估价及计算的责任，落在我们炎黄子孙的肩上。要想将中医发扬光大，是要靠海峡两岸同仁的努力了。

五星联珠

要想批判是非，首先要了解事情的本身，所以，医理的历史发展和哲学基础，一定要先弄清楚，才能谈到保存和丢弃的问题。

在座之中有些朋友，表示对五行干支及六十花甲的问题，仍太模糊，希望能再加解释，所以现在再花一点时间，来作补充的说明。

所谓五行是代表五星的辐射作用。

十天干是代表太阳系的物理系统，十二地支是地球与月亮的运行作用，天干地支是互相作用的。

干支的配合，成为六十花甲，这也是抽象的天文学。所谓抽象，意思是理论的天文学。

六十花甲成为一个段落，扩而大之，要以成为六百年、六千年。缩而小之，可以代表六十天，六十时辰。

在当时，六十花甲定为三个时期，共为一百八十年，分为上元、中元及下元。

干支的起源是黄帝时代，以黄帝即位时，定为甲子年甲子月甲子日甲子时。尧即位则为甲辰年。

据说，是黄帝命大捷造甲子，因为要以天文星象来制定历法的关系。

甲子究竟是不是黄帝时制订的，抑是后人冒名而定，我们不作深究，重要的是，在黄帝时代的那一天，正好是天文中五星联珠的时候。

到宋代赵匡胤时代，天空星象又呈现五星联珠的状况。据说，星象在五星联珠时，在地球上的人文世界中，也象征着学问的鼎盛，所以宋代的文风极旺。根据儒家的眼光来看文化史，宋代的许多成就都是了不起的，那个时代文才人士之多，也是创纪录的。

汉代的京房先生

干支的问题到了汉代京房的手中，就起了变化。

汉代的人物与学风，在历史上是划时代的，那时不但阴阳五行，天干、地支及历法都达到了最兴盛蓬勃的时期，就连医学也是高潮和有成就的阶段。

京房，这位专精理论天文的先生，大概觉得这一切历法上的问题，诸如五行、干支等，太杂乱了，所以把它们作了一个整理，统统归纳到一起，纳入《易经》学理的系统，后人称之为纳甲。

因为汉代的医学非常昌明，阴阳家的学说也非常发达，京房先生这一套纳甲理论，也就自然而然搬进医学的领域中去了。

到了宋代邵康节，就总其成著了《皇极经世》，更为包罗万象，充分发扬了。

宋元时代的医学

现在言归正传，再来谈医学的问题。

宋、元时代的一位大医师，名叫滑寿，认为《内经》中的十二经脉，应再增加包括任督二脉，而成为十四经脉。

在宋、元时代，中医是中国史最灿烂光辉的时代，所谓子午流注及灵龟八法，都是那个时代的杰作。

当时，更有金元四大家，即四大学派，影响了元、明、清三代的医学。

在这些学派之中，有一派是以治脾、胃经为主，认为不论什么病，都应该先治理脾、胃，把胃强健起来，其他的毛病才能诊治。

另有一派是以治肾经为主，他们的理论是水火既济的道理（肾属水）。

总之，这个时代医学有所建树的原因，是因为医学融合道家学说，已经有了实际的施证成效。所以，滑寿大师才倡言道家任督二脉的重要，甚至要将任督二脉加入《内经》的十二经脉中，这也是医学的创新，是医学的发扬。

火神爷的附子汤

说到各学派治病的方法，联想到了医生见仁见智的问题。

就拿附子这味药来说吧！许多医生与病人，不敢轻易使用这味药，因为它的毒气颇重，一不小心就会闹出人命。

在抗战时到达四川后，遇见了一位有名的中医，外号叫火神爷。

这位火神爷家中常年不断地煮着一大锅附子汤，谁都可以喝上一碗。

对于这一桩医案，我内心常感不解，到了峨嵋山，才因庙中僧人喝附子汤而有所契悟。

原来峨嵋中峰大坪寺的开山祖师，当年初建山上寺庙时，受过许多困苦，在他饥寒交迫时，常在山中采集乌头来吃，乌头也就是附子。后来山上的僧众相沿成习，每年规定一日，全体僧人停食，只喝附子汤，以纪念开山祖师的艰苦奋斗。

当大家喝附子汤的这日子来临时，附子早已入锅煮一昼夜又多了，所以大家年年都喝附子汤，但也没有死过一个人，于是我才恍然大悟：经过久煮的附子，可能毒性早已挥发殆尽，剩下的是增加热能的成分了，难怪火神爷家的附子汤大锅，也是日夜不停地在沸腾着。

当然，这是属于药物学及化学的范围，我们只能提起注意，这一切都正待进一步科学的研究才是中医学的正途。

一天呼吸多少次

《内经》及《难经》上说：一吸走脉三寸，一呼又走三寸。一呼一吸为一息，一息之间，脉走六寸。一昼夜，人呼吸一万三千五百息，脉走五十度。

每二百七十息时，脉走三十六丈二尺。

一昼夜，脉共走八百一十丈。

漏水下百刻，阴阳走二十五度。

我们看了这些寸、度、丈、息，没有人不糊涂，更不知道这种度量衡是什么标准。

暂且置之不理，再来看一看西方的科学计算，这也许是我们能够了解的。

每分钟每人平均呼吸十八次。

普通人脉搏的跳动，每分钟平均七十五次。

二十四小时呼吸二万五千九百二十次。

太阳经过二万五千九百二十年，完成一次周期轮转。我们先把中西两方面作一个比较来看。

《内经》观点：二十四小时呼吸二万七千次。

西方观点：二十四小时呼吸二万五千九百二十次。

相差约一千次，也许男女有别，或者今古人体力也有差别，那么这个相差数字等于并不存在。

再看西方说法中的一点，认为人的一昼夜呼吸，与太阳的周期轮转是一样的数字。

这意味着什么？

这证明了道家的学说，认为人体是一个小宇宙，将一昼夜的周期扩而大之，就是太阳的运行周期。

由此看来，中西的论调是不谋而合的。也可以说，既然是真理，外国话也好，中国话也好，说的都是一个东西。

所以，中西的文化是可以沟通，其实，它们本来也就是沟通的。

一九七二年四月份的《人文世界杂志》上，登载了一篇翻译的文章，题目是《月亮与疾病》，这虽是一篇外国的文章，但我深深相信，这个理论是由中国道家的学说中转输到西方的，因为对这方面知识，我们中国的道家实在早已有了。

两个宇宙

说来说去，又要回到气脉的问题。

学医的人，不但要懂气脉，更要懂神秘学。

比如说，干支与潮汐有关，这是因为月亮影响着潮汐，如果我们再仔细注意一下，就会发现同样的日子，同样的干支，但在浙江与广东、东北与福建潮汐的时间仍有差别。因此，把这些有时间差别的干支，刻板地应用到人体上，是绝对有问题的。

况且，人与人各有不同，也可以说，每人自成一个自己的法则与天地，把这些不同的人和不同的法则都套入宇宙的大法则中，岂有不发生偏差的道理！

这里勉强套《易经》八卦，来对付全体病人的理论，正是中医的一大缺点。他们总认为如不搬出《易经》八卦和天干地支，好像中医就没有理论根据似的。

点穴和气脉

为什么在谈医理的时候，提到武林拳术的点穴之道呢？

原来点穴是与气脉有关系的。

点穴起于宋、元，在那个时期以前，是没有点穴这桩事的，这一点已足以说明点穴是与奇经八脉的针灸有关的事了。

道家与医学的观点，认为气血的运行，以气为主。

而气血的运行，与时间和人体部位，都有着极密切的关联。

外灸也是依照气脉运行的时间及部位而配合，所以说针灸与点穴，相互间也是有关联的。不过，点穴的计时，却自成一个系统罢了。

点穴所讲求的气血流注，与针灸的子午流注和灵龟八法，是相同的道理，点穴的道理大可供针灸替代麻醉方面的参考，下面是关于点穴的口诀，有关气血运行时位：

欲知气血注何经，子胆丑肝肺至寅。

大肠胃主卯辰真，脾巳。心午未小肠。

若问膀胱肾络焦，申酉戌亥是本根。

子踝丑腰寅在目，卯面辰头巳手足。

午胸未腹申心中，酉脾戌头亥踝绩。

（地支）

甲头乙喉雨到肩，丁心戊腹己背连。

庚辛膝部正当位，壬胸癸足总相连。

（天干）

气脉穴道的求证

许多人都在怀疑，气脉既然是解剖学上看不见的东西，从前的道家与医家，怎么会发现并且证明它的确有其事呢？

说到这里，就不能不谈到一位残酷的帝王了。

南朝宋废帝是个好奇心很重，秉性又极端残酷的皇帝。有一天，他指着一个孕妇，考问两位医生，要他们说胎中的婴儿是男是女。

一个医生说是一个男婴，另一个医生说是双胞胎。

为了证明谁对谁错，废帝竟然不能等到孕妇十月临盆，立刻下令用针穴法，使孕妇流产。

流产的婴儿，果然是双胞胎，废帝认为另一位判断不准的医生，医术不高明，加以刑罚。

宋废帝一下子害了三条命，真是残酷到了极点，不过由这件事可以证明，穴道及气脉的真实性。

事实上，在废帝以前，气脉的研究和证明都已存在了，那时是利用犯人，在他们活着时作解剖，在生命仍然存在的时候，看到气脉的运行。

元初的宰相耶律楚村，是个精通道家、佛家以及一切学问的人，他也曾在战场上，将垂死的人，作气脉的研究，那是出于战士的要求，渴

望早死的情形下而作的，并不是像废帝那样的残忍无道。中国古代穴道国的铜人，实际完成在元代。

所以，气脉与穴道的学问，是在真正的“生”理学上完成实验的工作。不像近代的医学，是在人死后才作解剖，这种近代的生理学，实在可以说是生理学。

再说话子时

我们在前面已经谈过，二十四气节的偏差问题，所以用宇宙法则来作医治的准绳，是值得重新商榷的，天干地支与地区的偏差也是一个问题，所以先要把八卦与于支请出医学的范围。

如果采用每人自身小天地的法则，来作医疗的话，医生必须要懂得阴阳五行，与病人的八字。换言之，医生要会算命，先算了病人的命，才能再诊断下药。

这个方法似乎也是难以办到的事。

只有探用道家活子时的学理，方能创造中医的新境界。

人身既可以脱离宇宙的法则，则活子时的方法，正是以病人为主，利用自身气脉的运行而对症治疗。

中国古老的拔火罐的方法，是由“砭”治中脱胎而来，现在正被日本改进使用，称为净血治疗、真实治疗。这种方法，如配合了穴道及针灸，一定也可以在治疗上迈进新境界。

道家与医学的配合，实在非常伟大，道家云：

日出没，比精神之衰旺。

月盈亏，比气血之盛衰。

把握了这个原则，便可大胆采用活子时的法则了。

当然，要发扬这个法则，还必须要大家集思广益去努力，而且必须要在道家与密宗的气脉之学中寻求其原理。

# 第八章

提到中国文化的问题，往往会发现，古老登峰造极的杰作，不是黄帝就是伏羲。总之，都是托古人之名以显出学问的价值。这种情况与今日的社会恰恰相反，今日的许多著作和我们一样，都是文抄公，东抄古人，西抄今人，凑起来就是自己的著作了。

黄帝的《内经》，实际上是许多人的心血，许多人研究成就的集锦。虽然是托了黄帝之名，但是其成就却是不容忽视的。

话虽如此，《黄帝内经》所涉及的医理哲学问题，仍然有许多值得怀疑及重新估价的地方，甚至可以说，基本上是有些问题的。

你听过精神讲话吗

精神讲话，是我们现代教育上的专有名词，本人也曾经搞过精神讲话的课目。

黄帝的《内经》中，也谈到了“精神魂魄”这四个字。

这个精神到底是什么呢？难道是精神讲话的精神？

什么是精？什么是神？

什么是魂？什么是魄？

在《内经》中，这些名词都另有定义。但是根据《内经》的说法，我们也不能给精神下个具体的定义，更难将魂魄作一个明确的注解。

在《内经》中，我们可以了解：五脏属阴，是藏精气神的地方；六腑属阳，藏质体的所在。

但是精神究竟是什么，仍然无法得知，只好借用老子的话，“恍兮惚兮”。

中国古代医理的形而上学，是唯心的，是属于天人合一，本体论的范围。《内经》是偏重于形而下的应用，所以对形而上与精神魂魄问题，无法有圆满解说，结果就变成“恍兮馆兮”了。

如果发展形而上的基本研究，医学可以达到一种伟大的新境界。就是由自我心理治疗，进而超越生理现象，这才是基本的重要问题。

王羲之写上药三品

道家有一本重要的书，名叫《黄庭经》。

晋朝的王羲之，是有名的书法大家，他曾亲写《黄庭经》，可见《黄庭经》在人心目中的份量。

《黄庭经》内提到了上药三品，就是精、气、神。

究竟什么是精气神？什么是精？什么是气？什么又是神？这个精又到底是不是精神的精呢？

这似乎愈说愈复杂了，就好像奇经八脉中的气血问题，也是语焉不详，互相借用，怪只怪那时候的字汇太少了，因此显得暧昧不明。

如果用今天的复杂词汇，勉强借来描写一下，那么所谓的“精气神”就好像现在人们心中的“光热力”。

把一个死去的人作解剖，既无精，又无气，更无神。当然光、热、力也不存在。

所谓气，是一种生命能。

所谓精，是一种生命力。

所谓神，就是一种生命之光了。

但请大家千万不要误会，这种说法只不过是一种比喻的解释，使我们比较接近明了而已。

阴阳怪气

在医书上说，五脏属阴，但阴中却有一点真阳，这个阴中之阳，就是“心”“火”。

六腑是阳，同样的，在阳中也有一点真阴，这个阴就是“肾”“水”。

所以道家的书上说，男人是阴，其中只有一点是至阳之气，女人是阳，其中有一点至阴之精。

这是乾卦初爻变阴成为(女后)卦，以及坤卦初爻变阳成为复卦的原理。

道家以离卦囗为心，以坎卦囗为肾。

离中虚，坎中满，以坎中之阳，填离中之虚，变为纯阳。

这样又说了许多，阴阴阳阳，阳而阴，阴中阳，把人搞得糊糊涂徐，糊中涂，涂为又糊，简直莫名其妙到了极点。

但是不论谁阴谁阳，只要把握到一点，一阳来复的道理，贯通精气神治疗法则就行了，道家药物学中的水

肾是不是腰子

去看中医的时候，往往会听到“肾亏”啦！要补一补“肾”才行啦！使病人联想到猪肉架上挂的一对腰子。

炒腰花真好吃，这一对腰花，正是生理解剖上所说的肾脏。

但是中医与道家所说的“肾”，绝对不单是指那一对腰子。

中医的“肾”是指人体的副肾、分泌腺、性神经、以及丹田内外与下部机能有关的总称。

如果将“肾”比腰子，那真是一错三千里了。

心在何处

摸一下自己胸膛的左边，噗通噗通地在跳，这不正是我们跳动的心房吗！

电视上一位美丽的歌星在唱了：

“我的心里只有你没有他……”

这个只有你没有他的“心”，是不是刚才噗通噗通在跳的那个“心”呢？

当然不是，这一点我们都知道。

所以道与医的“心”好像表示的是思想，古人所谓的“心”能思想，也就是“思想”和能思想的意思。

一个人思想多了会心痛，受感动了心也会痛。

这却并不是真的“心”在痛，而是胃的上部一点的地方，“任脉”的位置，“膻中”受了气的震动，而脉在动了，使你觉得心痛，证明思想也影响着心脏的。

你常失眠吗

一个人太多思虑的话，上火。

一个人太用脑筋的话，胃出毛病。

思想影响了心脏，心属火，所以上火。胃是土，火太多，后援不继，消耗了土，所以胃出毛病。这也是西方医学承认的原理。

太劳累了，肾亏，而造成心肾不交的状况，就是心的活动能力，与肾的活动能力，都在衰竭，而不能互通联系，发生中断现象，这就是心肾不交。

年纪大了，多忧虑，体力差，就容易变成心肾不交的状态，心肾不交就会失眠。

看见那些年轻人，既不会忧愁明天的事，体力又充沛之极，心肾常交，当然就贪睡了。

年轻人多愁善感，当然也会造成心肾不交。

心肾不交，要用坎水来解，才能达到水火既济的状态。

那么什么又是坎水呢？

如果能将思想及精神，放在绝对安静与平稳的状态，就是坎水发生的意思，这是道家的理论。

神秘的间脑

前几次提到的任督二脉，虽然是无形的气脉，但是仍有其所循的途径。

督脉从子午卯酉图上的子处开始，也是人身的下部海底，经过背部上达间脑，再到上口腔。

任脉由舌尖开始下行，经胸腹至下部，与督脉会。

如此来看，督脉等于是脊髓神经的系统，而任脉则为自律神经的系统。任督二脉与十二经脉的道理并不一样。

督脉所通达的间脑，许多神秘学派对它有极高的评价，认为保持人类的青春，纯是间脑的作用。

有些学派又说：间脑是与人类的神通有关的，如果间脑的气脉打通了，可以听人所听不到的，看人所看不见的。

总之，间脑是在督脉上通时所达到的地方，气脉能够影响到它的作用。

找你的活子时

道家所谓的后天生命是从“子”时开始，懂得了精气神的道理，能够灵活运用个人的活子时，则把握自己的健康是绝对没有问题的。这一点几乎可以绝对保证。

你以为知道了活子时就可以容易地握住了吗？

如果你真如此想，那就未免太轻率了，因为把握活子时是极难的一桩功夫。

基本的困难在于我们难于控制自己的心念，在前面提到坎水时，曾经提到平静心念，但是心念是最难平静的一件事，不能平静心念，如何在活子时上努力呢！

道家的“练精化气，练气化神，练神还虚”这一套功夫，说要十二三年完成，事实上二十年也没有人完成，基本的原因，是我们的心猿意马，不能平静下来。

‘把握活子时诚属不易。先说一说话子时在什么时候，让我们都找到自己的活子时再说。

如果是个幼儿，很容易看到，我们前面已提到过，当他的性器官膨胀时，就是活子时外露的现象。那时如果测验一下他的脑波，一定会有不同的变化。

如果是青年人，在活子时，一定向异性情爱方面发展。这些都是容易知道的。那时，不把握活子时的生命力，来震动任督的气脉上升，生命力即转进入十二经脉，化成后天的欲了。

但是一个老年人，他们已经没有性的冲动，难道就没有活子时了吗？

只要一息尚存，每个人都有自己的活子时的，当一个老人，在将醒未醒的一刻，似乎要睁开眼睛时，那正是他的活子时。

在这个时候，不要睁眼，继续保持那朦胧混沌的恍恍惚惚的状态，好似焖了一锅红烧肉，再多焖一会儿，那个肉味就会更浓厚了。

这就是把握老年人活子时的方法，老朋友们，快点试一试吧！

午时茶

当我们疲劳不堪，气脉不通，头昏脑胀，昏昏沉沉的时候，顶好喝午时茶（并非中药店里制成的午时茶）。

人到了“午”时，正是“子”时的对方，处于和“子”时相反的状态。

这也是夏至一阴生，生命到了衰败的时候。

在这个时候，千万要注意温养，不可强迫自己再坚持五分钟，也许不到五分钟，拉满的弦该就会断了。

所谓温养，就是保持的意思。子午温养，卯百沐浴。

《庄子》所说斋心，就是沐浴的意思，是把心境洗清，把心中的杂念洗净。

中年以上的人都已到了“午”时，要赶快从“午”起修，先修回“子”时。

从抽象的理论来讲，等于说从形而上开始，修到形而下，不像年轻人，是从形而下开始，修向形而上。

老年人的五反和养生

老年人如何恢复他们的生命力呢？

有人说，老年人与普通人相比，有五种相反的情况：

（1）睡在床上睡不着，坐在椅子上反而睡着了。

（2）哭时没有眼泪，笑时眼泪出来了。

（3）大声说话听不见，小声骂他时倒听见了。

（4）年代愈久的事愈记得清，昨天的事反而记不住。

（5）性行为的能力没有了，情爱的欲望反而高。

不要以为，人到了老年，恢复生命力就没有希望了，这是绝对不确实的。

老年人可以从注意间脑部分着手引发，如果脑下垂体没有萎缩，内分泌仍可照常，则从打坐开启活子时的努力，希望仍是很大的。

说起打坐来，使我们想到一幅名画，画的是一个老和尚在打坐。那个打坐的老和尚，勾着头，驼着背，一幅似坐似睡的飘飘然状态，实在艺术极了。

可是真的打坐，如果弄成这个样子就惨了。

打坐的正确姿态是正直而自然松驰的，就是我们平常坐着的姿势，也要正直，才能使间脑得到休息。

如何学通奇经八脉和十二脉

要解答这个问题，实在有点困难。学气脉的人，总离不了看图、看书。但书能看得懂吗？的确不太容易。

古代的大医师是如何学通的呢？

原来他们都先在道家的学问中求证，个个都是懂道的人物，然后再以自己作为实验的对象，经过一段摸索实证，对医术才有把握。

说到古代道学的试验，对女性来说却是欠缺的，一切道书及医书，都是以男性为目标，这也是男性中心社会的缺点。

为此，我们探索这些学识时，要特别注意女性的问题，女性是由任脉开始的，不像男性是以督脉开始。女性气脉由任脉向头面上行。

学习了解气脉的人，在学习体验过程中，可以感觉到自己气脉的流通，如果一连工作几天没有睡觉，自会感到头昏脑胀，不能支持，这时如能按摩督脉，使气下行，再导引至下肢，头胀立刻消失。

或者采用观想的方法，假想气脉倒转逆行，二十四或三十六圈后，人也可以宁静下来了。

学剑不成，看花

说了许多的道话及医话，使我想起少年时代的一桩事，那时我们看到了许多剑仙侠客的故事，一心想学剑。

后来听说杭州西湖城隍山有一个道人是剑仙，就万分决心地去求道学剑了。经过多次拜访，终于见到了这位仙风道骨的长者。

但是他不承认有道，更不承认是剑仙，又经过许久的谈话，他对我说：欲要学剑，先回家去练手腕劈刺一百天，练好后再在一间黑屋中，点一支香，用手执剑用腕力将香劈开成两片，香头不熄，然后再……

听他如此说来，心想劈一辈子，也不一定能学会剑，至于剑仙，更加当不成了，只好放弃不学。

道人反问会不会看花，当然会看，这不是多余一问吗？

“不然”，道人说，“普通人看花，聚精会神，将自己的精气神，都倾泻到花上去了，会看花的人，只是半虚着眼，似似乎乎的，反将花的精气神，吸收到自己身中来了。”

吸收了一切的植物花草的生力，借着练神成气，还精返本，这就是道人语重心长的修道法。

朋友们，快学看花吧！

# 第九章

上次我们讲到精气神的问题，精气神与奇经八脉有关，年纪大的人，可以用这种方法达到自救、健康、返老还童的状态。

关于这方面，我们又要提到道家的修法。

人老原来有药医

宋明时代有两位道家的权威，宋代的张紫阳，元末明初的张三丰。另有一位是张三峰，字音相同，但张三丰在丹道和太极拳上有伟大的成就，并且有一系列《无根树》词的名作。

中国有历史性两个最大的道家寺院，一为北京的白云观，一为四川成都的青羊宫。

青羊宫有张三丰亲自写的《无根树》词之石碑，字体都作圆形，别有仙气，事实上那是否真为张三丰所写，当然无法考证，不过《无根树》词确实为道家修炼的方法，其中涉及老人的修法如下：

无根树，花正微，树老重新接嫩枝。

梅寄柳，桑接梨，传与修真作样儿。

自古神仙栽接法，人老原来有药医。

许多左道旁门，不深究此词的真意，都将这阕词的意思，解释为男女双修，这是很错误的。

人老了等于树老了，所谓用栽接法恢复活力，是借着宇宙间其他的力量，来培养衰微的活力，而达到充实自己生命力的目的。

这就是所谓精气神的利用，也就是利用宇宙间的光能，将神转口为气。

如何借花修我

上次我们曾经提到看花的故事。

不要以为这是一个笑话，实际上也是树者重新接嫩枝的意思。

一个人在看花的时候，将眼中的光能，向后脑收回，这种力量，可以刺激脑下垂体的均衡。

保持着这种均衡休息的状态，一个人可以感觉到自己的呼吸渐渐由粗而细，最后达到似乎停止的状态。

这时，抓住了活子时，也就可达一阳来复之境，自身生命的元气，就在发动了。

所谓“梅寄柳”、“桑接梨”，也就是由宇宙间借来的一种力量，制造成了活子时的生命生发之力。

近代的医学证明，肾上腺、性腺荷尔蒙与精有关联，但与脑下垂体也有绝对的关系。

借用宇宙的光能，燃起了自己生命的活力，这不就是栽接法吗？

《庄子》的“与天地精神相往来”，正是这个道理。

所以，何必斤斤计较于看花呢？

看树、看草、看虚无的天空，甚至看一堆牛粪，不都是借以接到天地间的光能吗？

重要的关键不是看什么东西，而是怎么样看才能收到栽接的效果。

光、神与灵魂

借着天地间的光能，可以引发一个人的活子时，这个光能，具有特殊意义，与精气神的“神”也有着密切的关系。

《黄庭》、《内经》中关于“神”的问题，绝不是宗教上的神。

目前的西方医学，都致力在研究，如何用光能来治疗疾病。

但是所谓“神”的问题，却仍在灵魂学及神秘学的范围之中打转。

如果有一天，西方灵魂学的研究，能借科学试验而得到成功与证实，则科学也将进入新的纪元。

那一天如果到来，哲学以及所谓各派宗教的定义，也必将面临重新改写的局势。

超越的冥想治疗

大家看到美国的报纸杂志，常常刊载美国人对静坐的研究及狂热。

在美国大行其道的静坐，称为超越的冥想，这是瑜伽的静坐方法。

这种超越的冥想，科学上已有证明，能使人消耗氧气量下降，所以，要进入太空的话，学学静坐是很有用的。

超越的冥想应用到医学上，就是所谓的冬眠治疗。

在医生发现一切的医药对某个病人都无效时，冬眠治疗则被用来治疗病人。

所谓冬眠治疗，是将这个病人推入一间特定的冬眠治疗房间，为期三天或更多天，进入这间房间后，病人即进入冬眠了。

其实关于气功治病，以及所谓冬眠治疗，都是中国道家的东西，如果再与针灸配合发展，前途不可限量。

头和神

人的身体分为三部，分别代表了精气神。

神的主要在头部，气的主要在胸部，精的主要在下部。

按照《无根树》的说法，人是无根的。

人真是无根吗？不，人的根在上面，在人身所代表的，脑部是神，人的根却从脑部上行，入于虚空。

所以人的根是在虚空之中，也是神识的根。

在针灸的原理上来说，头为诸阳之首，是最重要的地方，也代表了“神”。

两条腿的重要

人体的下肢多么伟大，真是不可想象。

婴儿睡在摇篮里，不停地在举着他的两腿，左右上下地摇动着，像舞蹈一样，但却从来不知道累。

《内经》中提到，婴儿的气是在两腿。

人到了中年，两腿的力量就减弱了，腿的活动也无形中减少了，喜欢坐在沙发上，常常休息自己的两腿。

到了老年，更不堪设想，坐在沙发还不够，两条腿还要翘在桌子上才行，因为人体是从脚下面开始衰老的，人的死也是逐渐进行的，由脚开始而上行。

在佛教的唯识理论中，谈到了“识”、“暖”、“寿”是一体的，人体的冷触一旦开始，渐渐就变为麻痹。

所以，一个人的两腿无力，就是衰老的开始，换言之，如果一个老人，两腿依然发暖，两腿仍然有力，就证明是长寿的现象。

鬼神的气魄

孔子在《易经·系传》中说：“精气为物，游魂为变，是故知鬼神之情状。”

关于魂魄的问题，我们常听到人们在说：某人有没有魄力，某人气魄够不够大！

这不是有活力与否的意思吗？其中含有气与精的要点与因素。

再由一个“鬼”字来说，一切由“田”字开始。

从田向下发展，上面戴上歪帽就是一个鬼字。

中国字的神字是从一开始，一为天，一之上加一，下面垂象三画就是象征天象的垂示。右加上下通达的申字，便是神字，神表示上下通达之意。

这就是说，依据天象的垂示，通达上下左右是为神。

在人的活力充满时为之“气”，气动则变为“神”。

用“神”的方法，呼吸往来，使身体充满了气，气是生命之能，就能转化为神了。

浩然之气

大家都知道孟子的话：养我浩然之气。

古来谈养气的人真是不少，庄子、列子，都谈过养气，庄子所说的，人能养气，成为真人，等于说，不懂养气的人都是假人，至少是白活了。

夜气是什么？那正是子时，一阳来复的时候，夜静如水，那时的宇宙浩然之气，充满在天地之间，对养气的人来说，多么的重要。

有经验的人，可以借着鼻子的嗅觉，判断时间的变化，譬如说，在古时夜里行路，没有钟表，有些人可以努力嗅一下空气，便知道是什么

时刻。

因为天地的变化，反应在气的味道上，自有其共同之处。

大鼻孔的好处

看相的书上有一句话，鼻孔大见孙不见子。

这就是说，鼻孔大的人长寿，往往活得比儿子还久，所以见孙不见子。

鼻孔大小是与气有关的，瑜伽术中有特别训练鼻孔者，就是训练气功的道理。

在训练气的进出时，注意吸气的时候要细、要长、要慢，小腹收缩，这时气都进入了十二经脉。

出气时要快、要急、要猛。

普通训练的方法，是上半天作左鼻呼吸，下半天作右鼻呼吸，用手指按住另一鼻孔。

久之用丹田呼吸，自己可以体会到针灸的穴道地位。

这里所谈瑜伽的练气及气功的练气，都是空气之气，并非精气神之气。

气功治疗肺病的方法

现在的肺病已不是难题了，药的种类太多，治疗的方法更多。

但是在以往的岁月里，肺病是麻烦的事，这里介绍的一个气功治疗，曾经治愈了不少的肺病患者。

将右手握拳，大拇指竖起，放在背后两肩胛骨下端的高度，在脊骨中心点。

左手握拳平置肚脐上。

这时开始用鼻孔的肌肉闻气，闻之有声，就好像闻到一样好吃的菜，要多闻一下似的。

这样闻气，一连六次，再口吐“呸”音，将气呼出。

如此继续作下去，一连三十六次（六呼一呸为一次），即浑身通

畅，甚至汗出。

如果原来呼吸不畅通的人，经过三十六次的呼吸练习，即得鼻孔畅通无碍。

如果是肺病患者，不能以站立的姿态来作气功的话，可以躺在床上试作，效果也是一样的。

精的困惑

在中国上古的时候，所重视的是“神”，中古时代，所重视的是“气”，而在宋元以后，最重视的是“精”。

不幸的是，宋元以后所讲的精，却违反了原来的意义，而成为男子之精液及女子的卵脏，使精的含义变为狭义而且表面化了。

宋以后的说法：

四象五行皆借土，

九宫八卦不离壬。

实际上，精血包括了荷尔蒙及维他命的内分泌系统，精从脚下生，脚下涌泉穴通会阴穴（又称虚危穴，是星座名）是开始精的生发部位。

由下向上，到了海底穴，是生命能的基点，这个基点，多数人一生未能发动，如果能够发动的话，绝对可返老还童，而且海底之气发动后，人可以经常保持愉快，碰见不愉快的事情也不受影响。

这是生命的单元，与宇宙的法则相同。

# 第三部分

# 道家神仙修炼的学术思想

--------------------------------------------------------------------------------

道家的学术，渊源于上古文化的“隐士”思想，而变为战国、秦、汉之间的“方士”，复由秦、汉、魏、晋以后的神仙，再变为道教的道士，到了唐、宋以后，便称为“炼师”。这一系列的学术思想，从表面看来，有了几个阶段的改变，而在实质上，却是一脉相承，并无多大的变更，只有循历史文化发展的途径，吸收其他外来的学术方法，扩而充之而已。道家学术思想的中心，便建筑在这一系列修炼的方法上，道教因袭道家的内容，也就是用这一系列的学术思想做根基。现在让我们做综合性的介绍，俾可稍知举世所认为神秘难测的道家，它的葫芦里究竟卖的是什么药？

（1）道家与道教对于人生意义的估价：我们在平常，只知道中国文化，代表儒家的孔、孟学术，尽量在阐扬人文道德的思想，提倡以人文为本位，构成五经六艺人文哲学思想的体系。但是忘记了，由上古历史文化的传统，与五经学系的关系，及诸子百家散佚保留着。我们祖先留给后代子孙的人生科学的学术思想，被任意随便抛散，实在非常遗憾。

大家都知道，古今中外的哲学，都在研究宇宙人生的问题，想在其中求得使人类得到永久平安的对策。然而，哲学思想正如宗教信仰一样，都是基于对人生的悲观，对世界的缺憾而发出，虽然哲学与宗教一样，也都为现实人生，与现实世界问题而努力，可是它的最终要求，与最高目的，大体都是为了研究生死问题。尤其在宗教思想上，正如一般人所说，都为死的问题做工作，鄙弃人生，而否定现实，果然他们也在尽力善化人生，美化现实，但它的目的，仍然是把现实人生努力的成果，作为死后灵魂超脱的资本。换言之，宗教与哲学，大致都站在死与灭亡的一边喊话，呼唤灵魂的升华。只有中国文化，根据《易经》学系的思想，与这种精神，大有不同之处。因为生与死，存在与灭亡，只是两种互相对待的现象，等于一根棒的两端，也犹如早晨与夜晚。如果站在日薄吃碘、黄昏衰草的一方，看到那“白日依山尽，黄河入海流”的情景，一切只有过去，没有未来，实在充满了无限凄凉的悲感。然而，站在晨朝的东方，“楼观沧海日，门对浙江潮”的一面，看到那“野火烧不尽，春风吹又生”的生命源头，永远会有明天，永远有无尽的未来，实在给予人们有无比的生气，无穷的远景。中国文化《易经》学系的思想，便是从生的一端，观看宇宙万有和人生，因此而建立“生生不已之谓易”的观念。

上古两大文化的主流，道家与儒家，便从这个生命无穷的哲学基础

上出发，认为人本生命的价值与人类智慧的功能，可以弥补天地物理的缺憾。于是，便确立人生的目的与价值，是有“参赞天地之化育”的功能。换言之，人，这个生物，有无穷的潜能，如果自己把它发掘出来，就可以弥补天地万有的缺憾。道家的学术思想，基于这种观念而出发，认为人的生命，本来便可与“天地同体（龄），日月同寿（命）”，而且还可以控制天地，操纵物理。可是为什么不能发挥这种潜能？为什么自己做不到呢？①由于人类自己不能认识生命的根源，被外物所蒙蔽，被七情六欲所扰乱，随时随地自己制造麻烦，自己减灭寿命。②由于不知道延续补充的原理，只知道减少的消耗，不知道增加的妙用，到了战国时期，因为时衰世乱的刺激，因为自由讲学风气的盛行，因为民间研究学术思想，渐为上流社会所重视，于是燕、齐之间，笃信这种思想观念的方士们，有的从天文物理、地球物理的研究，认为人身生命的规律，是与天地运行不息的规律相同的，便建立一种养生的原则和方法。在这种方法的总则之下，有的做物理、生理的研究，有的做化学药物的研究，有的做锻炼精神、颐养神气的研究，有的做祭扫、祈祷、净化思想信仰的研究，花样百出，各执一端。可是，这只是举出他们对于人生修养的方术观念而言，他们从这种方术观念出发，至于立身处世，用在对人对事的观点，也各有一套思想和理论，就构成诸子百家异同的学说了。我们姑且不管这种绝对而崇高的现实理想，是否真能做到？至少，这种对于人生价值，与生命具有大功能的观念和理论，实在在世界文化思想史中是史无前例的，只有中国一家——道家首倡其说。过去中国医学的理论基础，完全由道家这种学术思想而来。因此，在魏、晋以后，医家不通《易经》、《内经》、《难经》与道家学术的，便在医理学上，大有欠缺了。

（2）方士思想的影响：春秋、战国时期，这种新兴流行的“方士”思想，在只知穷经读书的学者，除了坐以论道，讨论人文的思想以外，完全缺乏科学兴趣，不加重视。甚至，笑为荒谬不经，一概鄙弃，而在通人达士的上流人士，也与愚夫愚妇一样，便多多少少受其影响。于是，当时流行的“养神”、“服气”、“饵药”、“祀祷”等风气，便逐渐普及，等于这个科学时代，不管懂不懂科学，原子冰淇淋、原子理发，也随科学的风气，随口乱喊一气，尤其如美国，科学的幻想小说，犹如《封神演义》一样流行。现在我们只把当时道家方士思想有关的著名学说，分类举例加以说明：

（一）养神论者的理论方法：当然首推老子。例如老子所说养神论的原则便有：“谷神不死，是谓玄牝之门，是为天地根。绵绵若存，用之不勤。”老子讲出这个谷神，后世有些旁门左道的道士与炼师们，便把它生拉活扯到医学的范围，弄到身体的生理上去，认为这个“谷”字，便是“榖”字般神，一种解说是脾胃的神（道士们称它叫中宫的部分），一种解说是榖道（大肠与肾脏的衔接处），于是便忍屁不放，紧摄榖道，

认为便是合了老子的道法，修炼“谷神”的妙术。其实，老子所谓的“谷神”，只要细读《老子》的“致虚极，守静笃”的道理，便可知道他所说的：“夫物芸芸，各归其根，归根日静，静曰复命”的方法论，便是“谷神”的注解了。能把心神宁谧，静到如山谷的空旷虚无，便可体会到“空谷传音，虚堂习听”、“绵绵若存”的境界了。魏、晋、隋、唐以后，道家“存神养性”的方法，配合道家医学的《内经》，与道教所造的《黄庭经》，就又产生“内视返照”、“长生久视”的理论。所以“内视”与守肚脐眼的方法，都是后世道家修炼的事，并非禅宗的术语，如果有人弄错了，应当注意。

那么，道家所说的神，究竟又是什么呢？这在战国时期的子书中，存有很多同异的说法，姑且举几个例子来说明。《易经·系传》：“神无方，而易无休。”后来司马谈《论六家要旨》中说：“凡人所生者神也，所托者形也。”“神者，生之本也。形者，生之具也。”司马迁在《律书》中，更加发挥地说：“神使气，气就形。”“非有圣人以乘聪明，孰能存天地之神，而成形之情哉！”司马氏父子所说的形神问题，与《黄帝内经·太素本神论篇》中，歧伯所说的形神论，原则一致，如：“形乎形，目冥冥，问其所痛，索之于经，慧然在前，按之不得，复不知其情，故曰形。”又：“神乎神，不耳闻，目明，心开，为志先。慧然独悟，口弗能言，俱见独见，适若昏，昭然独明。若风吹云，故曰神。”这些有关道家思想所说的神，都不是宗教性质所谓的神，而且这些神的理论，是科学的，也不是纯粹哲学的，但是它不是物理的唯物思想，它是神能驭物，作为生命根源心物一元的思想。到了道教《黄庭经》的手里，这种原始道家生命的神论，便被它穿上道袍法服，绘上鬼神的脸谱，站在人身五脏六腑、四肢百骸的每一穴道里去了。于是，依照《黄庭经》思想的观念，我们这个生理的身体，简直成了一个神的神秘世界。如果用它来解释儒家思想、《大学》、《中庸》戒慎恐惧的理论，培养诚敬的心志，倒是最好的注解，倘使从纯粹道家原始科学思想的观念看来，这种贯串生理与宗教性质的学问，实在为世界宗教思想史上独一无二的境界，在此不及细说。

（二）养气与炼气论者的先声：在周穆王之后，到东周开始，至于春秋期间，道家方士们的修养方法，是偏于养神的。到了战国时期，因为医药的进步，药饵、炼丹的方术盛行，因此道家修炼的方法，从专门主张养神的阶段，便进入兼修“形神俱妙”，偏重服气、炼气的阶段了。在这个时期，为道家代表者的庄子，便随处并论“形神俱妙”的方法与理论。所以同为道家宗祖的老子和庄子，他们的学术思想，虽然脉胳相承，而在理论的旨趣与方法上，便有异同之处了。庄子说的养神原理，大致不外忘物忘身、视生死为一贯，齐物吾于无形。而在方法上，却特别提出“斋心论”与“坐忘论”，为养神合道的根本，使其能够到达“虚室生白，吉祥止止”的境界，然后才可以“乘天地之正，而御六气之辩，以游

无穷者。”比起《老子》的道妙理论，已经演进得相当具体。可是他在养神以外，又同时提出养气的方法，说明“真人之息以踵，众人之息以喉”，以及“缘督以为经，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年”等理论，随处说明气机存在的作用，与生命关键的道理。庄子这种学术思想的发展，显然是受到“方士”思想的影响，不但庄子是如此，与他先后同时认为是直承孔子，行仁由义，当今天下，舍我其谁的孟子，在他的学说之中讲到修养的方法，也显然是受到道家“方士”养生思想的影响，与孔子原来平实的学说，已经大异其趣，与曾子的“慎独”与“诚意”，子思的“诚明”和“明诚”的养神方法也大有不同。孟子在修养方法上，干脆提出养气的言论。所谓“夫志，气之帅也。”乃至特别提出由养其夜气而至于平旦之气的气象，然后可养到至于浩然之气，而充塞于天地之间，而且更具体地说出养气进修的程序。如：“可欲之谓善，有诸己之谓信，充实之谓美，充实而有光辉之谓大，大而化之之谓圣，圣而不可知之谓神”等言论。无论如何，在孔子、曾子、子思传承的修养方法理论中，实难找出类似这种线索。

经历两千年来的道家炼丹学说，始终不出气的范围，一般想求“长生不老”，效法修道的人们，吞吐呼吸，熊经鹤伸，天天在吐故纳新而炼气，做为修道的张本。那么，道家所谓的气，究竟是什么东西呢？也经常有人问我，服气，应该归纳到哪里才对？或为下丹田（脐下）？或为中宫（胃腔部分）？殊不知这个身体，犹如一副内外通风的皮袋，装进许多骨骼，腑脏，全部神经系统，血液与内分泌，牵一发而动全身，到处都是流行无碍的。譬如一个皮球，当你打气进去的时候，你想把气集中停留在皮球的某一固定处所，是可能的事吗？如果不可能，那么，吐纳呼吸的炼气术，等于是通风作用，借以做到吹扫清洁的运动而已，那里可以积气炼丹，而得“长生不老”的成果呢？印度一部分瑜伽炼气术的理论，认为空气当中，充满了日光能，以及许多不可知的物理养分，可以增加人的寿命。殊不知血气当中，固然存有许多营养人身的作用。譬如氧气，如果过分吸收得多了，它也会变成有害无益的，日光能吸收得太多了，也是会改变人体的形质，乃至可以引起不良的后果。总之，这些理论，都是似是而非的妄语，实际上，都被“依文解义”所蒙蔽，并不真能了解道家的意义。所以魏、晋以后的神仙家们，生怕大家误解气字的意义，更独创一格，把这个气字，改写成“炁”字，这样便是后世道家另一派的旁门，专以拆字方式传道的一种先趋。这个从无火而组合成的“黑”，也就是道家用来说明此气非空气的道理。另有一种观念，把氣，气，“炁三个中文的字，做了三层解释，认为无米的这个气，是指呼吸的气，加入米字的氣，是指空气的气，只有无火的炁，才是道家所讲的气。什么才是道家气字的真正含义呢？那便是专指生命本有的一种潜能，并非是电，也非原子的作用，我们站在现代的观念，借用现代的知识，只能为它借用一个物理学上抽象的名词——“能”，作为暂时的解释而已。由此而知，所谓吐故纳新等炼气的方法，并非说它对于健康养生

没有用处，只能说道家用吐故纳新的呼吸术，不过像是借用一根火柴，靠它来点燃自身潜能的一种方法而已。

我们对于这些太涉专门的解释，为了节省时间，不能多说。现在继续说明战国时期的道家，由“方士”们提出“形神俱妙”的服气、炼气的修养方法以后，便由“方士”的观念，提升到“神仙”的境界，其中开创划时代的观念的，又是庄子；在传统的信念中，对于道高德妙者称为先生、大人、君子乃至圣人，无形中把它视为人位当中的至高标准。庄子由此标准再向上提升，便创立了“至人、神人、真人”的名号。比如说：“至人无己，神人无功，圣人无名。”后世道家与道教，用以称呼得道的神仙，叫他为“真人”的，便是从庄子的观念开始。我们要知道，在庄子全部思想的观念里，如果一个人达不到这种神人的境界，便是做人没做到顶，所以不能称之为至人，因为做人既做不到人的最高境界，所以芸芸众生，统统都是假人，也就是后来道家思想所谓的“行尸走肉”而已，并非“真人”。庄子这种对于人生价值，和人格升华的标准，陈义实在太高了。在一般人而言，可以说只有可望而不可即的成分，所以大家便认为他和所有道家的思想一样，只是一种理想主义。其实，把人生生命的观念，提到和宇宙的功能一样，何尝不对，只是人类既要自尊自大，又不够伟大，所以就自卑而不敢承当而已。那么，他提出“真人”、“神人”的境界是什么呢？如说：“藐姑射之山，有神人居焉，肌肤若冰霜，绰约若处子，不食五谷，吸风饮露，乘云气，御飞龙，而游乎四海之外，其神疑，使物不疵疠，而年谷熟。”庄子像这样描述“神人”的话，屡见不鲜，有的地方便说“神人”，是乘日月以游行，比乘云气还要扩大，因为他提升了人的境界与价值，所以居高临下，凭空鸟瞰，便自然而然地鄙弃世俗，卑卑不足道也，所以他说，像这一类的“神人”，只要用他的残渣废物，就可以制造出许多圣人，其他还有什么可说的呢？如云：“至人也，物莫之伤，大浸稽天而不溺，大旱金石流，土山焦而不热，是其尘垢秕糠，将犹陶铸尧、舜者也，孰肯以物为事！”

（三）服饵者的理由：说到服饵者，在古代道家学术中，也有叫它为“服食”或“饵药”等等名称。总之，这是道家“方士”演变而成后世丹道派的“炼丹”与服食丹药而成神仙的道家物理科学而哲学的正统派。也便是中国上古原始的科学知识。对于物理的观念，引用到生物生命学的理想，企图以药物改变身心生理的气质，延伸人的寿命。至于羽化而登仙的要求，他们是世界上打开化学纪元的先驱者，也是初期药物学研究的主流。这种以药物服饵为主的道家流派，才是战国时期所称为正牌的“方士”，同时也包括了医学的人士。因为在中国古代历史上，从儒家思想的观念出发，对于从事济世活人医药的人们，一概叫做“方使”之士，向来把他与“方士”并重，他们在儒林中，并无地位，也不受重视，有时还把他们列入佛、道一样，鄙视其为江湖末技。因此，在明、清以后，有许多学者从医的，便特别标榜自己为“儒医”的招牌，以争取学术的地位。

关于服饵方士派的理论，约有两个理论，三项种类，三种程序：

1．所谓服饵丹药的两个理论：（1）他们认为人身便是一个细菌的世界，四肢百骸，五脏六腑，都充满了细菌的生命活动，他们以原始的观念，命名这种细菌的种类，都叫它为虫。在中国古代相传的医药观念上，素来便把人的身体分为上、中、下三焦。大约由头部至肺部，为上焦；自胃部到横隔膜，为中焦；从横隔膜以下，包括肾脏系统及大小肠、膀胱等，为下焦，这三焦所有的寄生虫，便统统命名它为“三尸虫”，而且还为“三尸虫”的种族，取了名字，叫做彭琚、彭质、彭矫。后来道教，比较客气点，又称它为“三尸神”。例如：“上虫居脑中，中虫居明堂（眉眼的中间）”，所以他们锻炼矿物药品，如水银（硫化汞）、砒霜、硫磺等五金八石的毒药，经过化学的提炼而凝结成丹，吞服求仙，也就是为杀死“三彭”的杀菌作用。我们姑且不论这种理论是否正确，但在二千多年前，根本还没有现代科学影子的时代，公然有了这种医学的理论出现，你能说他是绝对没有科学思想的根据吗？（2）除了服饵丹药，消灭“三尸虫”的观念以外，第二个思想，便是认为这个血肉骨骼系统的五脏六腑，是容易感受外界物理作用的损害而生病。如寒、温、暑、温与传染病的侵袭，如果把这个人身生理所有的机能，换成黄金、白银一样的体质，当然就可以活得长久了。因此他们研究矿物药物的化学，把钢材制成黄金，（秦、汉时代，所谓黄金，大都是赤铜，真正的天然黄金很少，所以要化学制造。中国的炼金术，也是世界科学史上最早发明的冶炼技术，后来由阿拉伯人，辗转传到欧洲去的。）再用某一种天然植物的成分，把纯净黄金化为体，渐渐吞服下去，使它慢慢吸收，久而久之，便把所有生理的机能，整个换成黄金的体质，当然就可以长生不老了。你说这种思想，多么可笑？然而真可笑吗？不然，凡是科学的发明，都是等同儿戏的幻想而来，我们在没有证据以前，只可以取保留存疑的态度。可是，你一定会说，吃了黄金不会中毒吗？会的，黄金中毒的成分还不太严重，如果不把黄金化成液体，肠胃穿孔的情形，随时可以造成，“方士”们对于解救黄金中毒的药物，早在两千多年前，已经研究出几种，可惜有的已经失传了。至于炼铁成金的方法，在后世还有流传。据说，现代有人试过，果然可以炼成，可是现在天然的黄金太普遍了，用这种化学炼成的黄金，成本比天然的黄金还贵，所以没有用处，这是见之于现代人研究道家修炼报道的事实资料，随便一提而已。我们听了这种道家“方士”学术的思想，看来非常可笑，同时也很有趣，当然不会使人相信，但是现代的人，想用血清等药物换回人身寿命的理想，到今天还未正式试验成功以前，岂不是同样值得怀疑吗？科学家的精神，是由幻想、理想中寻求理论的根据，然后再拿理论来求证实验的，所以我们对于这种道家“方士”求“长生不老”的理想，姑且把它当作科学小说的观念来看，不加可否为妙。

讲到这里，我们顺便说明一个问题，那就是在我们过去的历史上，

许多帝王、名人，例如汉、唐、明、清几位笃信道术、服用丹药的帝王，以及名人如韩愈、苏东坡、王阳明等人，都是服道家“方士”的丹药而促成速死的，这是什么理由？在这里，我要忠诚告诫各位迷信现代成药、大量服用补药、专打补针的朋友们，应该同在这个问题上，予以相当注意。“方士”们发明锻炼五金、八石等矿物质的药品，在医药的价值上，与在人身上做物理治疗的用剂，只要用得适当，不但没有错误，而且极有价值。但是，这类从矿物质提炼出的药品，都是躁性的，而且具有强烈的挥发生理生命机能的功效，与现代某一类多种维他命等的成药，有殊途同归之妙。在真正道家“方士”们的服用方法上，第一重点，必须要在心理行为上，彻底地做到“清心寡欲”，对于男女性行为，与贪吃浓肥、富于动物肉类等食物的欲望，已经绝对不生贪恋的作用，才能开始服食。否则，这种药物，一吃下去，具有强烈的壮阳作用，必然促进性机能的冲动，这对于那些帝王，与名公巨卿们，终日沉湎在声色场中，与醇酒美人打滚的富贵生活中的人，无疑便成为催命剂了，哪有什么值得大惊小怪的呢？第二重点，道家对于服用这一类丹药的条件，必须先要炼到神凝气聚，可以辟谷而不吃人间烟火食的程度，才能吸收融化，否则，或因食物相反而中毒，或因药而得病死亡了。总之，一般服用丹药的人，不能断绝“男女饮食”欲求，相反的，还想靠丹药的功效，以达到“男女饮食”玩乐的要求，那么，“服药求神仙，反被药所误”，这是必然的结果，大可不必把这些烂账，一律记在“方士”们的名下，你说对吗？

2．关于服饵丹药的三种类：自战国以后，经秦、汉、魏、晋、南北朝到隋、唐之间，丹道服饵派的种类，大体可以把它分为三类，也就是后世道家所谓的“天元丹、地元丹、人元丹”三种：

（1）天元丹，约有两类：一是指天然的矿物而成丹的，如五金、八石等天然化学药品。一是指不需自己的辛勤锻炼，接受已经炼丹得道者的赐予。

（2）地元丹：是专指采用植物性的药材，研究提炼而成丹的一种。从秦、汉以后，中国药物学的发展，与讲究修炼地元丹的道家，实有不可分离的关系。例如，民间相传服食成仙的灵芝草、何首乌等等故事，都是由于地元丹的思想而来。道家对于灵芝草的研究，存有专书，包括灵芝的种类，有矿物化石、动物化石的灵芝等等，大多是见所未见，闻所未闻，我们普通在台湾所采到野生的灵芝，并非神仙炼丹的一种，这是属于菌类的灵芝，有的是有毒的，即使无毒的一种，少吃只会使人起幻想，多吃会使人精神分裂，或中毒，万万不可以迷信服用，以免无故而仙逝，后悔莫及。

（3）人元丹，约有两类：①是指离尘出俗，避世清修，专门养神服气，弃欲绝累，涵养身心，使其达到清静无为，虚极静笃的境界。利

用极其寂静的作用，只求积聚，不事任何消散的成果，引发本身生命的潜能。例如普通所谓打通任督二脉与奇经八脉，然后到达神凝气聚，发挥生命具备的伟大功能，再来自由作主制造新的生命，也就是后世道家所谓的清修派，或名为单修派的一种功效。②是以古代房中术的理论做基础，研究性心理与性生理的作用，认为男女两性内分泌（荷尔蒙），具有延续生命的功能，在合理而正常的夫妇性生活中，不乱、不纵欲，而达到升华精神，延长寿命的功效，这就是后世道家所谓的男女双修派，属于房中“长生久视”“内视炼精”的一种，他们对于内分泌的研究，应该算是世界医药史上发现得最早。但是这一派的流弊所及，百害丛生。例如普通所谓采补术（采阴补阳，或采阳补阴），以及过去旁门左道中，采取紫河车（胞衣），服食丹铅（输食童男童女的血液），闹出许多伤天害理的事，不但违反伦常道德，甚至触犯刑章，大逆不道。在中国民间社会，许多无知的人，迷信这一类旁门左道的道术，暗中相当普遍，殊不知这些知识，在现代医学上，经过科学的整理，已经有许多药物，如荷尔蒙、维他命等等，早已超过这种原始而不切实际的理想，再也不可迷信了。

3．服食丹药的三个程序：战国时期道家正统的“方士”，应该属于从事服饵的丹道者，他们专以锻炼五金、八石，与烧铅、炼汞（化炼硫化汞、氧化汞等）药物化学的发明者，也是成效方单医药的创始派，他们有物理科学理想上的理论，也有实验的成绩。后世道家把修炼身心的精气神，叫做炼丹。那便是取用人元丹内养方法的演变，做为主体，这是中国专有养生学上的特别成绩，以后再加说明。不过，专主修炼精气神的内丹，不懂道家医学的原理和道家药物的知识，在丹道而言丹道，是有缺憾的。

从丹道立场来说，服饵丹药，约有三个程序：第一个程序，服用地元丹，是为修炼养生做预备的工作，所谓强壮其筋骨，健全其身心，即使是一个普通人，也可以服食而求保健的，由此发展，便成为后世中国人讲究食物治疗的风俗。例如冬令进补，与膳食养生的习惯，都是渊源于地元丹的思想而来。第二个程序，就是修炼人元丹，变化气质，以达到道家凝神聚气的标准，犹如《庄子》所谓：“登高不栗，入水不儒，入火不热”，“其寝不梦，其觉无拢，其食不甘，其息深深”的境界，到了这个程序，可以辟谷而不食，昼夜不眠而如一，正如《庄子》所说：“不知说（悦）生，不知恶死，其出不欣，其入不距，然而往口。然而来而已矣。不忘其所始，不忘其所终，受而喜之，忘而复之，是之谓不以心捐道，不以人助天。”然后才可以服食天元丹，这便是方士丹道派修炼服饵的程序。可惜古往今来，若干不知丹道真义的人，因为不明究竟，欲求“长生不老”，反而促成短寿早夭，不能乐终天年，岂非大谬不然吗？

（四）祀祷派的人修炼：关于“方士”们修炼神仙的学术思想，在前

面已经做过极其简要的介绍，至于祀祷派修炼神仙的方术，向来都把它与“方士”混为一谈，这是莫大的误解。真正“方士”修炼神仙的学术思想，是由科学而哲学的理论做根据。祀祷派的学术思想，完全是基于宗教性的信仰，属于精神与灵魂学的范围，也就是汉代以后，形成道教的中心思想。讲到祀祷这件事，必须上推三代文化传统的祭祀思想而来，再向上推，应该归到黄帝前后时代，与上古民族流传下来的巫祝，在医学上，用于精神治疗——“祝由科”的渊源。根据《书经｝）学系的文化传统，直到《礼记》中心的祭礼思想，可以了解我们的祖先，在三代以上的宗教思想，与宗教情绪，也正如世界各个民族文化的起源一样，都是由于泛神思想，与庶物崇拜等观念而来，然后渐渐蜕变，形成一神论的宗教权威。我们的祖先，虽然也与世界各个民族文化的来源相同，先由类似宗教的信仰开始，但是始终不走一神权威论的路线，而且最大的特点，始终把天、神、人三者在道德善恶的立足点上，永远是平等如一的。并且以崇敬祖先的祭祀精神，与祀祷天地神抵、山川鬼神的仪式，是互相为用的，尤其是周代文化，形成融会三代的文化思想的精粹，建立各种大小祭祀的规范，统以祭祀祖先为中心。所以我们后世对于已故祖宗父母的牌位，一律都叫为神主，由此而建立以“孝道治天下”传统文化的精神，这与世界各民族的文化，都由上古宗教思想学的发源，大有不同之处，万万不可以拿其他文化的规格，随便向中国文化头上一套，那便有张冠李戴，绝对非我文化的本来面目。

由于上古的祭祀天地神抵，与山川鬼神的演变，到了唐尧、虞舜、夏禹的时期，便继承先民的思想，以“封禅”山川神只，为国家民族治平政治象征的大典。可是大家不要忘了“封禅”的真正精神，仍然是以人文文化做本位的意义，为什么呢？因为山川神只，虽然伟大而崇高，然而不经人间帝王，率领全民意志去崇敬它，“封禅”它，那么，它依然只是一堆山水土而已，“圣从何来，灵从何起”？大家都知道“封禅”思想，在中国上古文化思想中，等于宗教的观念和仪式，可是大家都忘了它的内在精神，却是提高人文思想的真义。唐、宋以后，儒家思想所褒扬大人君子的圣贤，与元、明之间民间小说的《封神演义》，都由这个精神而来。到了秦始皇、汉武帝的玩弄“封禅”开始，这种传统而来的“封禅精神”，就大加变质，完全不合古制。他们除了表现帝王权力的踌躇满志，借此巡狩四方，用以耀武扬威的意识以外，事实上，确被当时一班祀祷派的“道士”们，利用他们心理上的弱点，妄求“长生不死”，妄想登遐成仙，要做到道家传说黄帝乘龙而上天的奢望，于是便在历史上记载道，秦皇、汉武戏剧性“封禅”的一页了。这一派“道士”的方术，完全讲究精神与灵魂的作用，利用药物，配合咒语与符箓，借此而锻炼心理意志的统一，引发心灵电感的功能，演出鬼神幻术，博取野心家，如秦皇、汉武的信仰，使其做出求药寻仙，“封禅”以邀神佑的豪举。他们在这中间，便可上下其手，自饱私囊。如李少翁的招魂，栾大等人装神弄鬼的幻术，不一而足，及其祸弊所及，汉代宫廷的巫蛊大案，就是当然结果

的榜样了。后来历史学家，把这一批“道士”或“术士”的滥账，一概记在“方士”名下，这对于秦、汉以来真正的“方士”们，似乎大有不平之处。我们在这里附带地说明一句，中国文化学术思想中，对于精神学、灵魂学与心灵作用等雏形，早在春秋、战国以前，已经普遍流行，只要读过《论语》，孔子讲到“曾谓泰山不如林放乎？”便可知道孔子对于“封禅”的观感，王孙贾问曰：“‘与其媚于奥，宁媚于灶’何谓也？”子曰：“不然，独罪于天，无所祷也。”等章句，便可知道古代对于家神、灶神崇拜的习惯，由来久矣。

秦始皇重“封禅”，汉武帝在“封禅”以外，更喜欢祀拜灶神，同时，又相信降神的法语，这便是后世流传到现在的扶乩、扶鸳（这几种方法不一样）等旁门左道，相信灵魂存在的传统。我们平常随便开口批判别人为迷信，其实，真正最迷信的人，倒不是愚夫愚妇。实际上，知识愈高的人，愈是迷信，而且批评别人迷信的，在他心理上，正在迷信的案臼之中，这是一个非常有趣、而有深度的心理问题，将来再讲。然而，为什么上至帝王，下至贩夫走卒，都很愿意听信迷信的神话，这是什么道理呢？因为人类知识，始终无法解开宇宙人生的谜底，所以祀铸派的“道士”们，就能在种种心理的空隙上兴风作浪，产生利用的价值，极尽玩人的手法了。现在我们举出司马迁在《封禅书》上所载汉武帝相信神话的迷信现象，足以显见古今中外一律的戏剧。如说：“神君所言，上使人受之，书其言，命之曰书法。其所语：世俗之所知也，无绝殊者，而天子心独喜。”于是便有神仙派的五利将军，“装治行，东入海，求其师云。”公孙卿的奏言“神仙好楼居”，便大兴其土木了。至于秦始皇做的诸如此类的故事更多，你能说秦皇、汉武，不是第一流的聪明人物吗？这种做法与思想，不是第一流的傻事吗？因其聪明绝顶，才会有这样的傻劲，不傻者，未必如此“聪明”，这又是一个哲学上的重要课题，在此不必细说。

然而祀祷派的思想，都是一派谎言吗？不然，真正祀祷派的渊源，除了上面讲过，实是远继三代以上的祭祀精神以外，它的内容，也自有它的学术源流，而且包藏很多学术价值。例如，尽人皆知祭神情兴祷祝（告），是全世界，贯古今，所有宗教共同的仪式，如果要研究全人类原始上古文化思想的渊源，那么，对于道士祀祷派渊源的追溯，便不可轻易放过，同时，也不能只把它当做人类原始的迷信而已。因为虔诚的祭祀与祷祝，有时候的确可以产生心灵的感应，对于事物的反应，达到俨然有如神助有功效。当然啦，这里所说有时候的意思，便是指精神意志，绝对统一，达到极其虔诚的情况，这种作用与功效，也便是人类对于精神的功能，心灵的玄妙，灵魂的奥秘，三种基本的学问，始终未经解开的谜底。上古的巫祝，以及黄帝时代流传下来的“祝由科”，他们便在这种奥妙的学问上，建立它的基础，后来尽管演变而成为宗教的仪式，可是在它的基础上，还是由于精神生命的心灵作用，与灵魂的关系

而来，我们如果把它迷信的外衣褪去，不是用来欺人，是以科学的精神来研究，你能说它不是人类文化的一大贡献吗？假使人们真能研究发明精神的功能与奥妙，证明灵魂的存在，那么，对于宗教、哲学、科学的文明，也必随之而来，会有新的变化了。其次，“道士”们用以统一精神，用做祀祷的咒语，看来都是鄙俚不文，不堪卒读。然而，推开精神作用而不讲，如果要研究古代的方言，与古代民俗的俚语，那就不能不留心注意，足供发掘了。至于画符用的符箓，由东汉时期，张道陵五斗米道以后，派别更多，符箓的式样，也不统一。如元、明以后，辰州派的符咒等等，看来真有鬼画桃符，如同儿戏的感觉，然而你要研究上古文字不同的来源，例如蝌蚪文等，以及印度梵文与中国符箓的关系与唐、宋以后，道教自创文字的思想，就不能不慎重地注意了。总之，祀祷派“道士”们祭祀、祷祝的礼仪，以及画符书箓、念咒诵文等方法，其主要精神，仍然要与“方士”修炼派的养神论者，与养气论者的作用合一，才有灵验。换言之，当在画符书箓，念诵咒文的时候，不能达到忘身忘我、精神统一的境界，不能炼到神凝气聚，阔气炼形的情况，那便如民间俗语所说：“不会画符，为鬼所笑了”！所以晋代道家的葛洪，在他著作的《抱朴子》中，讲到修炼符箓的要点，便特别提出炼气的重要。因此祀祷派的方法，仍然属于“方士”学术的范围，其由来也久矣。

# 汉魏以后的神仙丹道派

--------------------------------------------------------------------------------

道家与方士，方士与神仙，在这三个名称之下的类型人物，及其学术思想的内容与渊源，由战国而到秦、汉之间，实在都是互相为用。自汉魏开始，延续一千多年，直到现在，方土的名称已成过去，只有道家与神仙，却成为不可分家的混合观念。其实，汉魏以后，道家神仙的学术，已经远非秦、汉以上的面目，这一千多年来道家的神仙，实际上却是丹道派的天下，所谓丹道，便是以修炼精、气。神为主的内丹方法，以求达到解脱而成神仙为最高目的。关于神仙的种类，在宋、元以后，归纳起来，约分五种：（1）大罗金仙（神仙）。（2）天仙。（3）地仙。（4）人仙。（5）鬼仙。初步修到死后的精灵不灭，在鬼道的世界中，能够长久通灵而存在的，便是鬼仙的成果。修到祛病延年、无灾无患、寿登遐龄的，便是人中之仙的成果。过此以上，如果修到辟谷服气、行及奔马、具有少分神异的奇迹，可以部分不受物理世界各种现象所影响，如寒暑不侵，水火不惧的，便是地仙的成果。再由此上进，修到飞空绝迹，驻寿无疆，而具有种种神通，有如《庄子》、《列子》寓言所说的境界的，才算是天仙的成果。最高能修到形神俱妙，不受世间生死的拘束，解脱无累，随时随地可以散而为炁，聚而成形，天上人间，任意寄居的，便是大罗金仙，也即是所谓神仙的极果。凡此种种，是否确有其事？或者是否有此可能？我们现在无法证明，姑且不加讨论。但是有一点值得特别注意的，在中国文化中儒家对于人伦道德、教育修养的最高标准是把一个普通平凡人的人格提升到迥异常人的圣贤境界，已经足够伟大。而在另一面，还有道家的学术，从宇宙物理的研究，与生理的生命功能而立论，更加提高人生的标准。道家认为一个人可以由普通愚夫愚妇的地位，而修炼升华到超人，提高人的价值，可以超越现实世界的理想，把握宇宙物理的功能，超过时间空间对立的束缚，而且早于公元前一千多年，毫无十六、七世纪以后的科学观念，便能产生他们自己独立的一套科学观点，无论它是幻想、是事实、是欺世的谎言、是有实验的经验之谈，都是值得我们瞠目相对，需要留心研究的。

## （一）丹经鼻祖的作者魏伯阳

自秦、汉以来，开创修炼神仙丹道学术思想的人，比较有案可稽的，当然要首推东汉末年的魏伯阳，也就是后世道家所尊称的魏真人或火龙真人。关于魏伯阳的确实身世，与他生存准确的年代，始终还是文化史上一个大谜。但是，他是东汉时期的人，大概不会错，他只有比祀祷派、以符箓道术起家、开道教先河的张道陵为早，那是较为可靠的。大家都知道东汉时期的文化，是儒家思想的衰颓时期，一切学术，都已

渐趋没落，可是，我们不要忘记，它在理论物理的科学与理论天文学上，却有很大的成就，只因后世一般缺乏科学修养的人，把它统统归入无用之学“象数”案卷中去了。其实，什么是“象数”？“象数”学中的真义究竟包含了什么东西？恐怕一般人，除了随人转语而加批评以外，自己都没有好好下过功夫去研究，以外行人的眼光，去批评一件非常深刻的内行事，真是多么“冤哉枉也”！东汉末期，在道家与道教史上，产生两个划时代的人物，一是魏伯阳，另一便是张道陵。魏伯阳是代表上古传统文化中的隐士精神——神仙。张道陵却在汉代以后，构成了道术传统的世系，到了宋、元以后，一直成为江西龙虎山正乙派张天师的世家。他与山东曲阜的孔子世家，互相并陈。在中国文化历史上能够以学术思想，造成一两千年世家的系统，只有儒家的孔子，与道家的张天师，岂不是世界文化史上的奇迹吗？这也就是说明中华民族，对于文化学术思想如何尊重的精神，他能够在文化的王国里，自由给予圣贤、神仙、高士、处士隐逸等等极其美善的封号，而且是不问今古，都受到一分尊崇的礼遇。可是魏伯阳，却是走的“隐士”路线，结果只有给人以“不知所终”的疑猜而已。他赠予后人唯一的礼物，就是他的一部千古名著《参同契》一书。他这部著作的确绞尽脑汁。有人竭其毕生精力，从种种方面去研究摸索，还是毫无头绪。宋代理学的大儒朱嘉，便自认他的一生对于这部书的研究是失败了，可是他爱好它，为了避免“阳儒暗道”的嫌疑，他曾经化名崆峒道士邹䜣，注过《参同契》。

魏伯阳著作这本书的目的，是为了说明修炼丹道的原理与方法，证明人与天地宇宙，有同体同功而异用的法则和原理，为了整理自古以来的传承，证明人为的修炼，可以升华而成神仙的传统学术，他以《周易》的理、象、数三部分，和周、秦到两汉，用在天文物理学上的原理与原则的五行、干支之学，以及道家老子传统的形上、形下的玄学原理，一齐融会贯通，为丹的修炼程序，做了一套完整的说明。所谓《参同契》，便是说：丹道修炼的原理，与《周易》、《老子》的科学而哲学的原则，参得透彻了，便可了解它们完全是同一功用，“如合符契”的。所以他便融会《周易》、黄老、丹道这三种学术共通的道理，著述这本《参同契》了。在这本书中，他的文词简朴而优美，犹如《易林》的词章，也是千古绝调之笔，他把丹道修炼的原理，区分为药物、服食、御政三大纲要。然而如《老子》这本书一样，它原始的篇章次序，究竟是如何地安排，确费后人的疑猜与稽考，这又富于道家“犹龙隐约”的风味，可与老子其人及其书互比隐晦。如果我们要把丹经的鼻祖著作《参同契》，比之老子的书，那么，另一部丹经，是宋代张紫阳真人所著的《悟真篇》，应该比之如庄子的书了。

《参同契》所讲的丹道学术，特别注重身心精神的修炼，它所指用于“返老还童”、“长生不死”，至于最高解脱而登上仙位的丹药，主要的药物，便是人人自己所具备的精、神、黑而已。即在修炼的过程中，也

可以借用，或者必须借用外物的丹药，那是为了培养补充衰歇而有病象的身心，使其恢复精、神、炁的生命本能而已。它是中国养生学的祖述宝典，也是最早研究身心生命奥秘的著作。它影响汉、魏的医学，生物物理学，乃至佛学与禅宗。后来道教的经典《黄庭经》，所谓“上药三品，神与炁、精”等思想，以及《龙虎经》等的著作，都是由《参同契》的蜕变而来，不过加上一些宗教神秘的观念而已。它认为恢复精神先天原始的情况，能够自作生命的主宰，以及变化生死的功能，一切都可操之在我，才是眼食丹道的效验。至于锻炼药物的精、神、炁与服食的方法，必需要有正确的心性修养，与真正智慧的认识才能做到。所以统摄修炼药物，服食成丹等的程序，便要透彻了解御政的重心。讲到药物，虽然指出精、神、炁为修炼丹药的主材，但是，并非如宋、元以后的丹道，参合佛学禅宗的理论与方法，而且更不是明、清以后伍冲虚、柳华阳的丹道学派，专以性神经系统的精虫卵子等，认为便是精神的精。同时，更没有如明、清以后的丹道，动辄便以任、督等奇经八脉作为修道的主题。它的本来原文，非常清晰，只因后世道家与道教的道士们，各从不同的观点，不同的角度，自己为它作注解，于是讲究修性修命的，主张独身主义的单修静清派，主张不离家室之好，男女合藉的双修派，主张烧铅炼汞而用外丹的丹法，就众说纷经，统以《参同契》作为原理的根据了，所以房中采炼等等左道旁门的谬论，也都一一牵强附会，援引《参同契》的文言，而言之成理，著之成文。至于《参同契》原本所说的精与神，便是魂与魄的外用，只是精与神的化合物而已。它与《周易·系辞传》的“精气为物，游魂为变”确是同一路线的思想。

其实，《参同契》一书，并非真正难读，也不是作者故弄玄虚，保存有无上秘密的口诀，只是受历史时代背景的影响，文章风格，各有不同。魏伯阳生当东汉时代，正当文运走向变今而仿古的变革时期，他没有像近代人的条分缕析，归纳分类得清清楚楚，但是你只要把握书的主题，是在说明修炼丹道的原理与方法，百读不厌，久久就会自然贯通，找出它的体系条理了。他引用老子的理论，是为了借重先圣古人的言辞，以证明他的道理，并非向壁虚构。他引用《易经》象数的原则，极力说明天地日月气象变化的宇宙规律，借以证明人身生命活动的原理，是与天地宇宙变化的程序，有共通活用的轨则，并非是要你把天地日月的规范，呆呆板板地用到身心上来。清代道士朱云阳认为，他是以月的盈亏，来比精神的衰旺，日的出没，来比气血的盈虚，这是非常合理的名言。现在我们举出一二段有关修炼清静的理论与方法，是他说明老子的“致虚极，守静笃”、“万物芸芸，各归其根，归根曰静，静曰复命”的引申注解。可以在其中看到稍迟魏伯阳一二百年间的佛学与禅学等。从它如何取用中国文化中对于心性现状解释的科学观，以及首先提出以“无念”为入手的《参同契》的修法，也由此可看出宋儒理学家们的修养“静”“敬”的方法，它与佛、道两家，是如何地结有不解之缘了。

例如：

推演五行数，较约而不烦。拿水以激火，奄然灭光明。

日月相薄蚀，常在晦朔间。水盛坎侵阳，火衰离昼昏。阴阳相饮食，爻感道自然。吾不敢虚说，仿效古人文。古记显龙虎，黄帝美金华。淮南炼秋石，玉阳加黄芽。贤者能持行，不肖毋与俱。古今道由一，对谈吐出谋。学者加勉力，留意深思维。至要言甚露，昭昭不我欺。

名者以定情，字者缘性言。全来归性初，乃得称还丹。

耳目口三宝，闭塞勿发通。真人潜深渊，浮游守规中。旋曲以视听，开阖皆合同。为己之枢辖，动静不竭穷。离气纳荣卫，坎乃不用听。兑合不以谈，希言顺鸿蒙。三者既关键，缓体处空房。委志归虚无，无念以为常。证难以推移，心专不纵横。寝寐神相抱，觉悟候存亡。颜色浸以润。骨节益坚强。辟却众阴邪，然后立正阳。修之不辍体，庶气云施行。淫淫若春泽，液液象解冰。从头流达足，究竟复上升。往来洞无极，佛佛被谷中。反者道之验，弱者德之柄。耘锄宿污秽，细微得调畅。浊者清之路，昏久则昭明。

当然，这些文简言朴的文辞，其中包含的意义与道理太多，我们来不及多加解说。总之，《参同契》的方法与宗旨，是专为锻炼精神魂魄，在到达老、庄所谓的与“天地精神相往来”的真人境界，是道家正统的神仙丹道的学术。因此，魏伯阳把当时假借先圣而流传的许多旁门左道，欺世盗名，以及贻误人世社会的小术，严加驳斥。

如说：

是非历脏法，观内不所思（这是指内视五脏，如存想反观肚脐、丹田等的旁门修法）。履行步斗宿，六甲次日辰（这是指步罡拜斗，迷于符篆道术等的旁门修法。）食气鸣肠胃，吐正吸外邪（这是指吐故纳新，专炼呼吸服气等的旁门修法）。昼夜不卧寐，晦朔未尝休（这是指搬精运气，紧撮谷道，以及长坐不卧的旁门修法）。身体日疲倦，恍惚状若痴，百脉鼎沸弛，不得症清居（这是指以上五类，专在身体以内，搬弄精气的旁门道术）。累土立坛宇，朝暮敬祭把，鬼物见形象，梦寐感慨之（这是指专以祭祀祷告，乃至修炼驱神役鬼等的旁门修法）。心欢意喜悦，自谓必延期，遽以夭命死，腐露其形骸（这是指以上所说修炼神秘法术等旁门的结语）。举措辄有违，悖道失枢机，诸述甚众多，千条有万余，前却违黄老，曲折戾九都，明者省厥旨，旷然知所由。

魏伯阳在《参同契》中，综合列举这些旁门左道的情形，我们拿他与晋代道家葛洪所著的《抱朴子》共同研究，便知迷信道术的人，随便

妖言惑众，欺班成习者，真是古今一辙，既可笑，又可叹！有什么办法，可以警醒愚顽呢？因此，他又说到上古流传下来的道术，本来实是“内圣外王”的真学问，只因后世的人没有智慧，把它弄得支离破碎，反而以伪乱真，影响社会，造成颓风，如说：

维昔圣贤，怀玄抱真。伏链九鼎，化迹隐沦。

含精养神，通德三光。精溢腠理，筋节缴坚。众邪辟除，正气常存。积累长久，变形而仙。忧悯后生，好道五伦。随旁风采，指画古文。著为图籍，开示后昆。露见枝条，隐藏本根。托号诸名，覆谬众文。学者得之，损柜终身。子继父业，孙踵祖先。传世迷惑，竟无见闻。遂使宦者不仕，农夫失耘，贾人弃货，志士家贫，吾甚伤之，定录兹文。

但是他自己又说，在他的著述中，并不照次序的说明此事，都靠读者自己的审思明辨，才能领悟到其中的程序和究竟，如说：

字约易思，事省不烦，被列其条，核实可观。

分量有数，因而相循，故为乱辞，孔窍其门，智者审思，用意参焉。

于是，他又指出炼修的初基方法，如说：

内以养己，安静无虚。原本隐明，内照形躯。

闭塞其兑，筑固灵株。三光陆沉，温养子珠。视之不见，近而易求。黄中渐通理，润泽达肌肤。初正则终修，斡立未可持。一者以掩蔽，世人莫知之。又云：勤而行之，夙夜不休。伙食三载，轻举远游。跨火不焦，入水不慌。能存能忘，长乐无忧。道成德就，潜伏俟时。太乙乃召，移居中洲。功满上升，膺录受符。

总之，魏伯阳所著的《参同契》，从身心修养的实验科学精义，而说出心性的形而上道，与形而下质变的精神魂魄等问题，是综合道家科学的学术，与儒家哲学的思想，溶化会聚在丹道的炉鼎之中，誉为千古丹经道书的鼻祖，实非为过。朱云阳说他是以“天地为炉鼎，身心为药物”，那是一点不错的，不过，他是注重于人元丹的修炼，是发挥人生性命功能的最高至理。

（二）方士医学与易象数合流的炼气养生术的丹道

两汉在文化史上，除了有名的儒家经学家的训估注疏以外，在科学方面，西汉最大的成就，便是天文与历象的发展，例如才情洋溢、多艺

多能的司马迁，也曾参加过修改历象的工作，自己引以为完成先人的遗志为荣。后来的扬雄，想以《易经》象数的理论范围天文历象的法则，自己别创新说，作了一部非常抽象的天文理论的《太玄经》，想用它来概纳形上形下等问题，不管他的学问有无根据，有无科学发现上的价值，一个以文辞名家的儒家学者，对于科学而哲学的理论有兴趣，如果生在现代重视科学与哲学的国家，应该备加奖励了。到了东汉，由于两汉易学象数派理论科学的演变，便使易学的象数，更加走入抽象化的理论。例如：孟喜的卦气，京房的变通，荀爽的升降，郑玄的爻辰，虞翻的纳甲，费直以象、象、系、辞、文言解说上下经，因此影响而成荀氏的易学。至于乾坤消息卦的由来，开始于文王及周公的周代文化学术思想的传统，以《礼记·月令篇》为证明资料的主干，经过郑玄采用道家思想注释《月令篇》，而加以充实其内容，便构成东汉象数学术思想的大系，因此而影响形成图谶等谶纬之学，不过，谶纬之学的兴盛，又有另外学术思想的原因，不必在本题内多加讨论。现在我们不厌其繁，而又简略地说明了两汉易学象数理论内容，实际上，都是为了说明乾坤消息卦象的学说，它所包含丹道家的卦气升降论，爻辰变通论与纳甲的原理，它如何地影响东汉以后医学上气脉的学理，与养生家们服气炼精的修炼术。当然，这一套学问所包括牵涉的内容太多太广，我们无法一一加以专论，现在只是有限度地介绍一些有关丹道服气修炼等少数几个理论的原则，使大家可以知其大要而已。

汉代的易学象数家们，从中国上古天文学的观念中，承接传统思想，认为这个天地宇宙间日月的运行，以及天地日月与地球万物和人类本身的关系，实在只是一个大生命的活动，而且是有一常规可循的活动。尤其探用太阴月亮的盈亏消息，以及地球物理气象的变化，作为天地生命大气机的标准，以建立它基本理论的说明。天地宇宙是万物大生命的根源，日月与地球，便是这个大生命中分化的小生命，人与万物，更是天地间分化的小小生命而已。但是无论大小生命，它的根源是同体，生命活动的法则，也是同一规律的，所以大小生命的原动力，都是气机变化的作用。但是这个无形无状的气，虽然是看不见摸不到。它在天地日月运行的法则上和人身生命的延续上是有迹象可得而知，而且可以求出它的规则的。他们以地球物理的气象一年分四季，十二个月，三百六十天的规律，配合太阳的行度一年365天做准则，中间取用月亮的盈亏做标准，认为天地日月的运行，与地理、物理、人生生命的活动都是受到一个共同原力而有法则的支配。这个原力，便叫它为气（当然不能把它当空气的气来讲）。于是便创立一种学说，认为太阴的月亮，自身本来没有光明，因为受到太阳的气机所感而发光，所以就发生一月当中，阴阳气机的爻感，而在时间与空间的方位上，月有阴暗圆缺现象等的盈亏消息。所以又在天文法则以外，创立计算阴阳二气的爻感，而形成地球气象与物理人事变化的作用的规律化，构成天干、地支配合成甲子的学说。五天为一候，三候为一气，六候为一节，所以一年十二个

月，便分成二十四个节气。再用归纳的方法，把这种气机节候的作用，统摄在十二个月的当中，便构成乾坤消息的十二辟卦的现象。于是十天干、十二地支、二十八宿、十二律吕、五行、八卦等等，重重归纳，层层圈入，而形成道家一套易学的象数，与天文、地理、物理、人事关系的学问。后来发展成理论医学上提出九九八十一个问题，有关于人身气脉的《难经》学说，配合黄帝《内经》荣（血）卫（气）的理论，认为人身十二经脉，与十五络，三焦，八脉的气血流行，与天地日月气机的运行，是属于同一的规则与原理的。

时代再向后来，修炼丹道神仙家们，根据以上所说的学理，与乾坤消息卦气升降的理论，认为人生生命的气机，自父母受胎的时间开始算起。男的以八位数为准，女的以七位数为准，还是先天的秉赋，属于乾卦为代表的范围。比较明显可徵的，例如女子，在十四岁以前月经（《内经》称为天癸）尚未发现，便是六爻完备乾橐卦的生命，算是一个完噗未破的童身。到了十四岁前后，有了月经开始，变成天风姤橐卦了，一直到三七二十一岁，便是乾卦的初爻已破。由于到七七四十九岁前后，也就是月经断绝的时期（现在医学所谓女人的更年期），便是先天生命的卦气将尽。也等于说，由先天秉赋带来的生命能，到此快要用完了，所剩下来的余年，自七八五十六前后的阶段，都是后天生命的余气而已。再下去，便由阳的乾卦，变为纯阳的坤卦，转入另一生命的阴境界了。如果在男人来说，以八位数计算，便是十六岁前后，算是童身，保有原来先天乾卦的卦气，逐渐演变到八七五十六岁前后（等于现代医学所谓男人的更年期），就是先天卦气的生命将尽的阶段，到了八八六十四岁后，剩余的生命，便是后天余气的作用，也就是说，由纯阳的乾卦变为纯阴的坤卦，转入另一生命的阴境界了。因此产生丹道修炼“长生不死”修命的理论，认为第一等的根基，无论男女，凡是童身入道，是为上品。其次，应在卦气未尽的阶段，回头修道，还有希望。如果等到卦气已尽，再来修命，不是绝对没有希望，便有事倍而功半的困难了。这种理论，是否有百分之百的可靠，姑且不加评语，但是推而比于现代医学的理论与经验，除了不够精详而有新颖的证明以外，并没有什么完全不对的地方。可是大家要知道，这是公元以前，我们中国文化中的道家对于生理医学所发表的理论，现在纵使有超过他们的观念与证明，而在科学的医学史上来说，他们是早在两千年以前的发明啊！后世一般修道的人，都在年龄老大，万事灰心之余，才想追求长生不死之术，如果这样真能成仙。那么，天下最便宜的事，都被聪明人占完了，恐怕没有可能！

再由这种天地的气机，与人生气脉关系的理论，缩小其范围，说明它的规则，他们便认为人的气机，在一呼一吸之间，脉自运行六寸（一呼，脉行三寸；一吸，脉行三寸）。一个人，在一天一夜之间，共计有一万三千五百次呼吸，叫做一息，气脉运行经过五十度而周遍一身，用

汉代的时计标准来说，也正是铜壶滴漏，经过一百刻的时间。但是这种所谓的脉，是包括荣、卫来讲，所谓“荣卫行阳二十五度行阴二十五度”，如果勉强借用现代医学观念来讲，可以说，这个生命的气机，流行阳性的中枢神经系统二十五度又流行阴性自律神经系统也二十五度（当然，我并不是学医的人，只是随便借用一下名辞来做说明而已，千万不可以此为准）。再加详细的分析，便把心、肝、肺、脾、胃、肾、胆、大肠、小肠、膀胱、三焦、脉络等十二经脉，配合气机往来呼吸的次数，各作数目分类的说明，然后加上子丑寅卯等十二地支，和二十四气节来归纳，便使这个养生、医药、生理的学说，走入神秘玄妙的圈子里去了。其实，也不是道家或古人故作神秘，只是那个时代的学识，习惯性喜欢用这些代号，作为分析以后，而并入归纳记忆的符号而已。总之，东汉以后，直到唐、宋之间，在正统丹道派魏伯阳的修养心性以锻炼精神的方法以外，最为普遍而有力量的，还有炼气、服气术等养气的理论与方法，作为神仙丹决的主流。这种类似实验派理论的渊源，应该是远绍庄子的“天地一指，万物一马”、“野马也，尘埃也，万物之以息相吹也”、“真人之息以踵，众人之息以喉”等学说的脱变，由此引申演绎而来。

到了宋、元以后，修炼内丹的神仙道法，接受佛家禅宗明心见性的妙理。同时又受到南北印度传入密宗修法的互相影响，便在方法和理论上，产生两个极其重要的关键：（1）主张性命双修是丹道的定则，为成仙的极果。（2）特别注重“炼精化气，炼气化神，炼神还虚”的三个步骤，是修炼丹法不二的程序。因此，宋、元以后，所有丹经的著作，无论为正统的道家思想，或为旁门左道的小术，在理论基础上，都是依循这个原则，抄袭《参同契》或《悟真篇》的名言，牵强附会，用作引证的根据。所以明、清以后的丹道观念，便有“修命不修性，此是修行第一病。只修祖性不修丹，万劫阴灵难入圣”的传说。而且最妙的便是丹道所有的传统，一律都奉唐末的神仙吕纯阳为祖师，犹如佛家的思想学术，自唐以后，大多都入于禅宗之林，这实为中国文化学术思想史上唐代文化发展的奇迹。明、清以后的丹道学术，虽分为四派，如：南宗主双修阴阳，北宗主单修清静，西派主单修，东派主双修等四大宗，它的宗旨，仍不离于性命双修的理论基础，有时又援引来儒理学或《大学》、《中庸》的思想，讲究“尽人之性，尽物之性”、“穷理尽性以至于命”等理论，以及变化性表，作为丹道龙虎、铅汞等的妙论。总之，神仙丹道的学术思想，从周、秦以来的养神，一变为汉、魏以后的炼气，再变为宋、元以后的炼精，已经与原始质朴的道术，大异旨趣。虽然宗奉黄老，而与老子的清静虚无之说，更是大相径庭，何况后来的丹道家，掺入房中采补等邪术，加上种种装妖捏怪的花样，—一都自尊为无上的丹法，各自号称得到正统丹道的秘传。或说自己的师承，都已经活到几百年以上的人，可以达到“袪病延年，长生不老”的妙术，尽在此矣。只要读过《抱朴子》所列魏、晋以来方术之士们说的谬论，便可哑然失笑

了，了知千古妄语，皆同出一辙。

明、清以后的丹道修炼方法，距离汉、唐、宋、元以来的正统丹法愈远，所走的道路也愈窄。一般所说的丹道，大多都以伍冲虚、柳华阳一系的伍柳派丹道为主。伍冲虚著有《金仙证论》，柳华阳著有《慧命经》等书，他们参合儒、佛、道三家论证形而上妙道的学说和思想，极力证明他们的丹法为道家正宗的嫡传，但是错解佛学，臆造佛言之处，反而使人望而却步，实为虚班可笑之至。这一派的丹道，纯粹主张“炼精化气”为初步入手的根基，尤其注意性生理与性行为的功能，为修炼的妙法，认为男女性生殖机能的冲动，而不含有性欲的成分，才是活子时的药生现象，正好从此下手修炼，或用眼神回光返照，或用调理呼吸，紧撮会阴（海底），导引阳精循督脉（中枢脊髓神经）而返还于上丹田的泥洹宫（间脑部分），所谓“还精补脑，长生不老”的作用，到此便发生效用，这也就是丹头一点的先天之炁。到了上丹田以后，化为池神水（口腔与淋巴腺内分泌等的津液），循十二重楼（喉管部分）降至下丹田（脐下），便叫做打通任脉。如此任督二脉的循环运转，牵强配合易学象数的甲子等天干、地支的说法，便叫做运转一次小周天（也叫做转河车）的方法。然后如何由小周天转大周天，配合青龙、白虎、铅、汞、阴、阳等等注释，玄之又玄，神之又神，遂使向往长生不老而欲作神仙者，无不奉为无上的道术丹法，勤修不辍。最后，以炼到马阴藏相（男性生殖器官收缩，女性乳房返还童身）为证验。从此再进一步，达到炼气化神的工夫，做至阳神出窍，神游身外而通灵的地步，才是炼成金仙的效果，种种说法，流传影响极大。一般修炼武术南宗（内家），北派（外家）的拳术名家，与专炼气功，或讲究静坐养生的人们，以及武侠小说家的笔下，所谓打通任督二脉，“走火入魔”等等的观念与术语，都从这一派丹法的理论名辞而来，贻害不浅。

其实，这一派丹法“炼精化气”的理论与方法，姑且不管它是否为正统，如果用得其正，用得其法，实在也有两种好处：（一）它可解决任何宗教和任何宗派出家专修的独身主义者对于性心理的烦恼问题。同时，也是真正要修炼到守住不犯淫戒的极好帮助，对于二十世纪末期疯狂追求肉欲的诱惑，以及讲究健康长寿的心理卫生的实验，在理论与一些初步的方法上，未尝不是好事。（二）他们也极力提倡以积善为修道做神仙的基础，如果只有道法，没有极大至多累积的善行，要想修到神仙的果位，那是绝对没有希望的。这对于社会教育与宗教教育的意义，最具有决定性的至理名言。总之，我们归纳它这两种好处外，认为它是健康养生的一种良好的修养术，那是不可厚非的。但是，仍须注意，便是我们刚才说过的，要用之得法，还要深通道家对于医理的理论才对。否则，它的弊端也是非常可怕的，故从相反方面，归纳它的害处，约有四种：

（1）因为学习修炼的人，既不通道家医理学有关于精、气、神的真正原理，又不了解普通医学（中医）十二经脉与道家奇经八脉（任、督、冲“中”、带、阴蹻、阳蹻、阴维、阳维）的学理。更重要的，若是不了解佛、道两家关于心性之学与性命之学的真正理论，只为了要求祛病延年、长生不老的目的，就拼命地吸气提神，做收缩炼精的功夫，行之有素的，从表面看来，便有筋骨坚强，童颜鹤发，或红光满面的感觉。于是，由别人看来和自己的自信，至少都有半仙之分。其实，修到后来，十分之八九，都是脑充血亡，或者弄得半身麻痹，通俗所谓“走火入魔”的走火，便是这种现象，求荣反辱，求寿反而不得安享天年，何苦来哉！

（2）一个人无论要学仙，或学佛，研究道术或佛学，首先要有一个认识，他们的修养与方法，都富于高深的学理。他们的修养效验，都是从这种极深厚的学理而建立其方法的基础。而且因人而施，对症下药，只有活用的指导，并无呆板的妙术。尤其是道家，它与天文、地理、物理、化学、心性修养、伦理道德等自然科学及人文科学结合，走入哲学形而上的最高境界。如果对于道理没有通达，凭一点旁门小术，或炼呼吸，或守窍（守眉心、丹田、中宫、海底等等），认为就是无上秘诀，那是非常可笑的事。事实上，这些方法，都是为了集中注意力，注意生理机能的一部分，使它发生本能的活力，只是一种精神的自我治疗，与自然物理作用的原理，刺激生理本能活动的方法而已，并非神仙丹诀，尽在其中矣。况且修炼的人，既未达到老子的清心寡欲至于清静无为的境界，以世间有所得的功利思想，要求成为长生不死之神仙的欲望，正如汲黯对汉武帝所说的话：“内多欲而外施仁义”，同是心理不健全的毛病。因此，在修炼这种丹法的过程中，或因生理的变化，而引起心理的错觉与幻觉，或因心理的幻觉而引起生理的变态。至于神经失常，精神分裂，通俗所谓的入魔情形，便由此原因而来。其实，魔从心造，妖由人兴，都是庸人自扰的事。清代诗人舒位，有感于吕纯阳的诗说：“由来富贵原如梦，未有神仙不读书。”正可引用为这个道理的注释。

（3）因为伍柳派的丹法，极力注重炼精的作用。而且是专以生殖器官的精虫为丹药的主要成分，于是便有捏穴撮精，类似乎淫行为，或交而不泻等房术，入于此道之中。讲究男女双修，行容成素女之术的，也谓之炼精化气，种种名目，各立门户，都以伍柳派为依归，为求祛病延年、长生不老而成病，炼精气而发狂的，所在都有。

（4）黄老之道，以谦抑自处与淑世为主旨，以清静虚无，无求无欲为道德。魏伯阳以下的丹法，以“洗心退藏于密”为至理，以持盈保泰，葆光养真为妙用。但是明、清以及现在以修炼伍柳派丹道入手者，大体都走入骄狂、狭庆、神秘、愚昧无知的范围，充分暴露中国文化反

面的丑陋面目，实在非常可叹。

这一派流行的丹法，首先的歧途，便是妄认精虫血液的作用，错以为是道家所说精神的精，这是最基本的错误。一般人由坐入手，固然多多少少都有些生理的反应，觉得身上气脉的流通与部分肌肉的跳动，便当作是丹法的效验，认为自己已经打通任督或奇经八脉。事实上，这些都是在静态的心理状况中，所应有发生生理反应的现象，一点没有什么稀奇，只是证明静态修养的初步效力而已。其实，督脉，是脊髓神经、中枢系统的作用。任脉，是自律神经系统的作用。精，是肾脏腺与性器官部分的内分泌作用。牵池神水，是脑下垂体和淋巴腺部分，内分泌作用。如果稍有现代生理医学的常识，具备心理、哲学的修养，融会了许多科学的理论与实验，便可知道这是很平常的一种健康养生方法，而且都是由于精神与心理融合的作用，并非是什么正统丹道神仙的秘密。固然在现代的医学上，也有些学派正在研究性荷尔蒙、血清与返老还童的关系。但是，那还是医学科学上试验中的理想，等于种脑下垂体，种胞衣，注射各种荷尔蒙一样，还是停留在两千多年前"方士"们追求生命长存的思想范围，只是所用的理论名辞，与所有药物和方法，大有不同而已。由此可见，人类的智慧，永远还很年轻，这是人类文化史上另一个重大的问题。

总之，道家所提出的精、气、神，以科学的观点，从人类生命的身心来讲，属于形态机能的眼、耳、心精神作用。神的表现与应用，便是目光视力的功能。气的表现与应用，便是耳的听觉的功能。精的表现与应用，便是心的运思与身的本能活力。如果从天人一体的物理功能来讲，神、气、精三种便是光、热、力的作用。从哲学的理念来讲，道家所谓的神，便是相近于佛学所谓的性，道家所谓的精，便是相近于佛家所谓的心。所以，唐代翻译佛经的《楞严经》，便有"心精圆明"等辞句。至于精液的精，乃是心理欲望的刺激，引发性腺内分泌与心脏血液循环的作用而已。正如道家广成子所言："情动乎中，必摇其精"，便也是这个道理。道家所谓的气，便是相近于佛家所谓的息（呼吸），是属于后天生命形身的作用而已，借用物理世界的现象做譬喻。神，比如太阳的光能，它给予世界万有生命的能量。气，比如太阳光能辐射到地球所发出的蒸气。精，比如太阳赋与万物光能，而产生化合作用物质的成果。但是要注意，这种说法，因为无法可以详细说明精、气、神情形，所以我把它借用来做譬喻。譬喻的本身，只限于类比而已，并非就是原物的原样。在周、秦时代道家的修炼，是从养神入手，即已概括了精、气、神的作用。秦、汉以后道家的方法，注重养气，虽然与养神论者略有变动，但已从形而上的作用，走入形而下的境界。宋、元以后的炼精，更等而下之，完全堕入后天形质观念的术中。关于形与神的道理，牵涉太广，也是另一专题，暂时恕不多讲了。

此外，附带地说明一下静坐与密宗以及瑜伽的关系。静坐，俗名叫做盘膝打坐，是自汉、魏以后，从印度佛教传入修习禅定的方法，是锻炼形态，收摄身心，使其走入静定境界的一种方便。这种盘膝静坐的方法，原始便是印度古老瑜伽术的一种姿态，并非佛法的究竟，也非就是道家修炼神仙内丹道法的究竟，只是可以通用于一切修养身心性命的姿态与方法而已。在道家而言，唐、宋以上的丹经，很少讨论到静坐的关系。但是，静坐是一种助道的法门，是普通可用的一种良好的修养术，那是毫无疑问的。如果把静坐就与神仙修道或佛学禅宗的禅混为一谈，那是错误的。至于宋、元以后，佛教由西藏传来的密宗，也和道家一样，注重气脉的修炼与达到乐、明、无念的证验功夫，本来也是佛学讲究修养的一种最好方法，由形而下求证形而上的实际功夫。但到了明、清以后，也和道家的丹法一样，大体已经走入注重形质功效的范围，只注重气脉的修炼，比起原始的妙密，便是由升华而变为下堕的趋势。瑜伽术的最高成就的价值，仅等于道家导引养生派的内功修炼，更不是至高无上的法门。因为一般研究丹道的人，往往把静坐、密宗、瑜伽术几种世界上类同的修养术，混杂交错而不明究竟，在此顺理略一提及，以供研究者的注意。无论学仙学佛，讲到养生全真之道，都以清心寡欲入手，而至于寂灭无为为究竟，正如道教的《清静经》所说“人能常清静，天地悉皆归。”

可是现实世界中的人生，正如孔子所说“饮食男女，人之大欲存焉。”告子也说：“食色性也。”人们对于色欲与饮食的追求，与贪图富贵功名的享受并重，要想作到“离情弃欲，所以绝累”，在一般的人是不可能的事。我记得在一本笔记小说上看到一则故事说：明代一位巨公，听到一位修道的人，已有九十多岁，望之只像四十几岁的中年人，便请他来，问修长生不老的道术。这个道人说：我一生不近女色。这位巨公听了，便说：“那有什么意思，我不要学了。”这个故事便是代表了一般人的心理，所以古今多少名士，作了许多反游仙的诗，如“嫦娥应悔偷灵药，碧海青天夜夜心”！以及“妾夫真薄命，不幸做神仙”。都是普通心理的反应，这与“辜负香衾事早朝”，同样都是注重男女饮食，便是人生真谛的思想，如出一辙。但是，相反地说，仙佛之道，的确也非易事，丹道家对于修炼神仙方术的人选，非常注重生理上的先天秉赋。所谓“此身无有神仙骨，纵逼真仙莫浪求”。唐代名臣李泌，生有自来，骨节珊然，但懒残禅师只许他有十年太平宰相的骨相。麻衣道者谓钱若水：“子无仙骨，但可贵为公卿耳！”杜甫诗：“自是君身有仙骨，世人哪得知其故”。这正如佛家所说“学佛乃大丈夫事，非帝王将相之所能为”，是同样的隽语。总之，静坐，是对身心有益的修养方法，如果认为静坐便是学道，那须另当别论了。

# 禅宗与密宗

---

近代治佛学或专事修证者，颇有重视西藏佛学及密宗之势。甚至谓西藏密宗，乃为纯正完美之学，堪依修证。藏译经典，文义湛深，足资式范。汉土佛学，乏一贯传承，修证方法，皆不足取。禅宗亦为邪见。欲沟通学术，互资观摩，时代虽同，山J！咯异。一门深入，各擅胜场，容有可供审别抉择于其间，未可率尔妄断，遽分轩轻也。

西藏佛学渊源

密宗在中国分为两类：盛唐时，印度密宗大德善无畏、金刚智、不空三藏，世称开元三大士。传入中国之密宗，至明永乐时被放逐至日本者，统称东密。初唐贞观时，西藏王松赞干布（王当西藏王统第三十世）遣僧留学印度，首有寂护师弟，及莲花生大师之入藏，密乘道遍及于西藏全部。先后再传至内地者，统称藏密。无论东、藏二密，通途皆祖于龙树（龙树又称龙猛，是一是二？已不可别，近代学者考证，又谓名龙树者有二人：一为创大乘之学者，一为始学于婆罗11而创密乘之学者），而龙树之于密乘，纪述渺茫，无可敬信，因舍面推论其源。

藏密亦渊源于印度，初为显密通途之学。印度后期大乘佛学，由龙树、提婆，递至世亲，主毗昙、俱舍诸论之学者为一系。陈那、法称、护法等，主因明唯识之学者为一系。德光主毗奈耶律学者为一系。解脱军主般若之学者为一系。复有提婆者，直承龙树，再传至僧护复分二派：一为佛护，至月称等。一为清辨，皆主中观之学。此外又有兼涉龙树、无著两家之学，而不人其系统，即为寂天。此为印度后期大乘显学，皆本龙树、世亲之学以各主其说者。世亲学系，传承愈趋愈繁，且学风亦为大变。在昔大乘教法，以经文为主，义疏注释之论学为其附庸，此时皆已全恃论注为准。后贤于此事当特别注意，仍当以经学为归，方为正途。无著、世亲之学，数传于月称。龙树、提婆之学，数传至佛护、清辨。门户对峙，争论时兴。佛护、清辨二家注释龙树中观论，皆立无自性中道之说，自谓得不传之秘。而于世亲之徒染指中观，有所谓唯识中道者，痛加抨击，二师殁后，大乘学徒，依违于无自性及唯识之间，争端不绝。瑜伽、中观分河饮水，显密亦复异趣矣。西藏显教，般若唯识中观之学，皆由上来传承，及藏土后贤著述，加以发扬者。

至于密乘，在印度有可据者，弘开于僧护。在波罗王朝第四世达摩波罗王时，密乘益见发达。王专信师于贤，及智足二师，建超严寺成为密乘教学中心。智足为师子贤之弟子，后得金刚阿阇黎之传而弘密乘，

遍及作、修、瑜伽三部本典。密集、幻网、佛平等行，月明点，忿怒文殊等，皆广事流布，而于密集解释尤工。其后继为上座者，为燃登智、楞伽胜贤（弘上乐轮）、吉祥持（弘夜摩）、现贤（弘明点等）、善胜、游戏金刚、难胜月、本誓金刚（弘喜金刚）、如来图、觉贤（弘夜摩上乐）、莲花护（弘密集夜摩）。此外在超严寺同时弘此宗者尚多。如寂友，则通般若、俱舍，及作、修、瑜伽三部。又如党密、觉寂，则精三部又特精瑜伽，著作《金刚界仪轨》、《瑜伽入门》及《大日经集释》等。又如喜藏亦弘瑜伽密部。又如甚深金刚、甘露密等，始传甘露金刚之法，而弘无上瑜伽。若时轮之学，似为后出。

据史而论，印度后期大乘佛学，一变再变，有密乘之兴，此时印度本土，波罗王朝发发已危，其最甚者，即为伊斯兰教徒之侵入，使王朝终亡。佛教本身，在此以前，多受异学外道所侵，几不能保其余绪。密乘之支，本以对待婆罗门教，而图挽回世俗之信仰。至后独立发展，兴蔓纷繁，集收愈多，创作愈紊，亦时势使然也。

西藏佛法之崛起

西藏人自称远在东晋时，已有佛典输入，其说自不足信。藏土开化较迟，其初流行一种拜物神教，名曰“笨教”（俗称乌教）。以禁咒役神，示人祸福。至松赞干布王，先与尼泊尔通婚请，娶其公主，据说携有佛经。次于唐贞观十五年，又聚唐文成公主，公主素信佛教，由是佛法经像，随以传播。唐太宗时，藏王遣兵威胁边睡，以天下初定，用和亲策略而羁岸之。藏王条件，须得公主为偶，并请儒书等入藏。太宗商之宰相房玄龄，有谓圣人经史之教，不可传之番夷。太宗乃选宗女，号之日文成公主，遣嫁于藏。侍从有儒士数人，道士五人。故西藏内地，及今可见太极图、八卦等标记。后世神庙，更有把关羽之词（喇嘛大德，有以念卜课，法同汉地之占卜）。藏王受二妃信佛影响，又以接壤印度边境，诚信骤隆，乃派选大臣子弟端美三菩提等十七人，赴西北印度迎涅弥罗求佛典。七年乃归，仿“老多”字体制定西藏文字，并译《宝云》、《宝筐》等经，实为佛学传播之始。史称此为前期佛学，迄今无存矣。中间亦经一次排佛灭僧时期，一如汉土之厄。自此役后，佛学再兴，史称后期佛学。后先之间，事实多有不同，初期尚翻译整理，后期则事弘化矣。

西藏王统，至三十五世，当唐玄宗、肃宗之时，其王乞里双提赞王在位，力排朝臣异议，从印度聘致阿难陀等从事翻译。又遣巴沙南，赴尼泊尔，访求大德，遇寂护，即延入藏弘化。寂护以藏土信仰迷离，复返印度，再复重致，住藏达十五年之久，其学属中观清辨学派一系。秉律行持，悉从旧范。于藏都拉萨，建立三姆耶寺。聘印度比丘二十人居之，始建僧伽制度。此时有汉地僧徒，在藏讲学，其中领袖，名大乘和尚，说颇近似禅宗。以直指人心，乃得开悟佛性，依教修行，均为徒

劳。被寂护弟子莲花戒驳斥无余，乃放逐出藏。故后世藏密之徒，谓中国无真正佛法，禅宗为外道知见，盖源于此。斯时一般藏人，以素奉神道，佛法传播，颇受阻碍。寂护请之于王，请乌仗那、人莲花生入藏弘法。莲花生大师，借其弟子二十五人入藏。约经数月，以密咒法力，摧伏外道，为佛教护法，厥功至巨。莲师自无著述，其学说无从考证。藏中传其史传，谓为释迦化身，密宗教主，谓释迦灭后八年，不经母胎自莲花化生。并谓西藏佛法，皆传自莲师，故为旧派密乘之祖。此说多可议者，且存勿论。盖斯时印度佛教，已渐北移，后期名僧大德，以壤连西藏，皆由西北部逐渐入藏。如法称、净友、觉寂、觉贤等，皆入藏传密乘道者。

此后王统三传，至徕巴瞻王（西藏王统三十八世，当唐宪宗至唐文宗时）。大弘佛法，翻译经典，于以完备。定立僧制，称师僧谓喇嘛，各给俸禄。旋王本身被其弟朗达玛所弑。弟既嗣位，五年间，破坏佛法，杀戮僧众。几举提赞王百年来之培养，及徕巴瞻壬二十载之盛业，毁之一旦。朗达玛王又被喇嘛吉禅金刚暗杀。王之党羽复仇杀喇嘛不稍宽假。僧众逃亡，内部分裂，全藏陷入黑暗时期约及百年。此与唐武宗会昌之厄，先后相似。唯西藏佛教之受摧毁者，较会昌尤甚耳！

西藏后期佛法及派系

朗达玛王毁佛灭僧之际，拉萨西南翠葆山间，有修行僧三人，出亡甘肃西南之安土，师事大喇嘛思明得具足戒。复有西藏梅鲁之僧众十人来学，复得具戒。后此诸人偕还藏土，恢复旧观。但秉持密法，掺杂神道，未为纯善。时有藏地额利王智光者，热情兴学，从东印度聘致大德法护及其弟子辈，广事译订，密乘复兴。其间密乘经典增译者，较昔为多，史称此谓后期佛学。

智光之嗣菩提光，延致阿底峡入藏弘法，尤为胜事。阿底峡尊者，一名吉祥燃灯智，东印度奔迹布人，博通显密，德重当时，曾为超严寺上座。于公元1037年（宋仁宗景佑四年）入藏，巡化各地，凡经二十载。德行所感，上下归依。藏土佛学，为之一新。中间多事翻译，并著述《菩提道炬论》，极力弘扬显密贯通之学。尊者示寂（七十三岁，公元1052年），其弟子冬顿等益闻其说，针对旧传密法专尚咒术者，别立一切圣教，皆资教诫为宗。判三士道（下士人天乘、中士声闻缘觉乘、上士菩萨大乘）。摄一切法，又奉四尊（释迦、观音、救度母、不动明王），习六论（菩萨地、经庄严、集菩萨学、入菩萨行、本生囗、法句集）。次第四密（作、修、瑜伽、无上瑜伽）。而以上乐密集为最。组织精严，迈于昔贤。遂称为甘丹派（甘丹之义，为圣教教诫之意），藏土后之分立四派，于是兴矣。

宁玛派（意即古派，俗称红教）。此即旧传前期密乘之学，大要分

九乘道，应身佛释迦所说者：声闻、缘觉、菩萨，三乘。报身佛金刚萨捶所说者：密乘、外道、作修瑜加，三乘。法身佛普贤所说者：内道大瑜伽、无比瑜伽，无上瑜伽，三乘。而复以无上瑜伽中之喜金刚为最究竟。行持随俗，不事律仪，但观修现显契证明空智，即得解脱云云。

迦尔居派（意云教敕传承，俗称白教）。创自摩尔瓦。其人曾三度游学于印度，师事阿底峡，复受密乘学于超严寺诺罗巴之门。得金刚萨(土垂)、婆罗诃、龙树以来之真传，精通瑜伽密中之密集，及无上瑜伽中之喜金刚、四吉祥座、大神变母等法。尤于空智双融解脱大手印等法，通达底蕴。归藏以后，授其学于弥拉莱巴。再传至达保哈解，取阿底峡《菩提道炬论》，与弥拉莱巴之大手印法，著《菩提道次第随破宗庄严论》，盖有取乎佛护中观之说以为诠释也。后因流传渐广，更分九小派，不一其说。九派中杜普派，于元初有大学者布顿者出，博贯五明，精通显密，整理注解大藏要典，创护律学密乘道甚多。立说平允，后世推重。

萨迦派（俗称花教）。创自藏王竞族曲爵保。后自藏州西百余里萨迦地方建寺聚徒教学，故得名焉。此派学说，融会显密，取清辨一系中观为密乘本义作解释。又以显教之菩萨五位（资粮、加行、见、修、究竟）。与密乘四部对合而修，以彼此互相因果。以加行位中暖、顶、忍三昧耶断所取惑，世第一法三昧耶断能取惑，同时以菩萨智慧本性光明而入大乐定。则已达显密融之境地矣。此说与宁玛派之学径庭，故又谓之新学也。

希解派（意即能灭）。以元初南印度阿囗黎敦巴桑结为始祖。其学出于超严寺，要以密乘四种断法除灭苦恼，极其通俗。有除灭三灯、夜摩帝成就法等。敦巴五度入藏行化，三传至玛齐莱冬尼，行脚一生，开化至盛云。

此外尚有爵南派。迄明万历间，此派有大学者多罗那他，博学能文，深通梵语，为译经之殿军。但此派至清初已改宗，今已无传。

上述诸派，除甘丹派专事教化以外，余均与政治有关，援引势力，施行威福。迪尔居派曾握揽藏中政治大权。萨迦派第二世，孔迦宁保，尝由元成吉思汗予以西藏统治权。复受命开教于蒙古，至第四世孔迦嘉赞，学尤精博。应元库腾汗之召入朝，依用“兰查”字体，改定蒙文，受帝师尊号。其侄第五世发思巴，更大得元帝信任，入朝为帝灌顶，亦受帝师之号，王公后妃，踊跃参加灌顶，秽迹流言，传入史乘。既而归藏统一久事分争之十三州，悉举以臣事于元。西藏之喇嘛教者，即随之通行汉土内地。内廷供养喇嘛费用，耗国库十之六七，其声势之大，岂可想象！

黄衣士派。降及明代，鉴于元代纵容喇嘛之弊，册封各派喇嘛为王，以杀萨迦派专横之势。迨永乐年间，西宁西南，有宗喀巴者出。游学全藏，目击颓败，慨然有改革之志，乃秉阿底峡之宗，采布顿之说，励行律仪，采诸派之长，而合一经咒之教融为一说。宗喀巴学行优越，德重当时，教化所及，靡然从风。门人学者，皆染黄衣冠，以别于旧时各派，故世称为黄衣派。于拉萨东南，建甘丹寺，弘传其学。后又建色拉、哲蚌二寺，为著名之三大寺焉。藏土久衰之佛法，焕然昭苏矣。

宗喀巴弟子有嘉察伯及开珠伯二大家，均能传承其学。其在甘丹住持，而传宗师之衣钵者，为大弟子法宝，遂成后世甘丹座主传承之法统。后其高弟根敦、珠巴二人，创历世转生之说，班禅（梵语意谓大宝师）、达赖（蒙语意谓大海）二人，以师弟两相约，世世互为师长，弘传教法（班禅为其师转生，达赖为其弟也），及明宪宗加以册封，势力更盛。清初达赖五世罗赞嘉错博学多才，蜚声学界，而复借蒙古和硕部（青海附近）固始汗及清朝武力，底定全藏，即置班禅于后藏，自居前藏，分揽统治之权。于是政教合一，悉掌于达赖。及至近世，班禅来汉，彼此纷争不已，权利争夺，自启纷争，岂佛法之本意，良可慨也！故后之言西藏佛学显密完整者，威以宗喀巴之传承为宗。

西藏之显敦

西藏经典及佛学之传播，直承印度晚出之后起大乘佛学。般若、唯识、中观之说，月称、护法之论，蔚然罗列，经阿底峡、布顿、宗喀巴之组织，蔚成一条贯系统完美之大乘次第之学。尤以宗喀巴之著作，依阿底峡《菩提道炬论》，而广集成《菩提道次第广论》，为其中坚代表。于五乘佛学，次第进修，系统条理，井然不紊，诚千秋杰作也。但其立说，取显密圆融，以后贤之论说为宗，学者当有所审慎抉择于其间也。

西藏《大藏经》，翻译典籍，较之汉地三藏，少有出入。印度后期诸贤之论著，及密乘经典，则较汉地为多。明代永乐间，曾取其经藏，翻刻成永乐版（见永乐八年《御制经赞盯。万历间，又翻刻为万历版。清康熙、雍正间，又翻刻为北京版（见雍正二年《御制序》。有云雍正曾自译《大威德金刚修法仪轨》，较之后世诸译为佳）。其中密乘经典，较之东密，尤有胜焉。唯汉地经藏，西藏所缺者亦多，如龙树所著《大智度论》、《十住毗婆沙论》，皆于戒学多所阐明，而其籍印度失传，藏中亦付缺如。仅知无著《寂天之书》而已。又如无著组织瑜伽之作，有《显扬论》、《广陈空与无性》阐发现观瑜伽，实为此宗根本典籍，藏土亦缺。至如唐代善无畏、金刚智、不空三藏，传自西南印度之密乘学术，两界仪轨，既具规模，多非北印学宗所及者（即作、修、瑜伽三部密法），若概纳于外道，岂非主观武断者耶！

佛学而宗注疏论说，衡以佛说“依经不依论”之旨，不无乳酥掺水之憾！精密可能过之，近似之言，常可变易原旨，以之参证则可，以之衡量其他，容有不当。唯宗喀巴之学，自明迄今，流传六百余年未替，而试举与汉地流行佛学相较，得失短长，不易轻议。如“华严”、“天台”、“三论”、“唯识”，诸宗之学，精深博大，各有独到。而云汉地无正真佛法，何其见之浅陋！华严诸疏、天台之《摩河止观》诸论，岂无创见？尤以汉地唯识之学，则非藏土所及矣！若云藏密学者，必先习显教十余年，较之汉地学佛法者为胜，殊不知汉地宗师大德，皆有好学一生而不少怠者，因名匠辈出，互相赞许，不事文字之争耳。

西藏之密法

西藏佛法，固皆显密相共以行，至谓密乘，则谓不共之行，称能疾速圆满菩提，非余宗可比云云。由显入密，无别有发心，但始从一切共同陀罗尼仪轨（即息灾、增益、降伏等八种仪轨），及密咒经典所说种种，进而修证两俱瑜伽、大瑜伽等本续。以各种真言之力，而得宝瓶、宝剑、隐身、如意树等八大悉地，则能疾具资粮而登正党。而此种修行，悉待阿囗黎之灌顶加庇而后能入，故其始应竭财物以供养阿囗黎，得其欣悦而蒙灌顶，则罪业清净，堪任悉地矣。至以修行之实，应待亲承教授，非文字所可诠也。（此种意义，《炬论》及《释论》中甚详，不再繁述。）

藏中密法，大体汇为四部：即作、修、瑜伽、无上瑜伽。作修之部，为资粮之修集，积福德基。瑜伽之部，已会福德智慧二种资粮而并修迈进。仪轨修法，均有一共通组织，即生起次第，与圆满次第。所谓生起、圆满二次第者，于密乘仪轨程序而言，似乎有异于显教种种修学法门。然依佛法之信、解、行、证，次第而言，一切众生，由初发心而登正觉，无论何地何时，若因若果，固皆循此生圆二次第而修者。即如净土一宗，单以持名念佛法门而论，亦已具备生圆之序，而不别列其次第名目者，正为诸佛菩萨之密因密意耳。岂独于密宗而后有此奇特事乎！无上瑜伽之部，以喜金刚、上药、忿怒文殊、时轮，乃至大圆满、大圆胜慧、各种大手印等法，为其宗之最殊胜者。由瑜伽而进修至无上瑜伽，视密法所特具之气脉明点诸法，又已视为余事。若大圆满、大圆胜慧、大手印，其所标旨，即有弹指成佛，立地见性之方便。故以无上瑜伽而论作、修、瑜伽诸部，乃为资粮位上修集之事。此中理趣方便，行持修证，渐近于禅宗，故有谓大手印等诸法，实同于禅宗。且谓达摩祖师只履西归之时，显化于西藏而传大手印法云云。然钦！否钦？乃历来心口之传说，无足为据。要之，大手印等之与禅宗比较，同异短长，显然不一。方法既殊，宗纲各别，若以之拟于北宗渐禅之法，恰尽相似。至于南宗正脉，则非上述密法所可窥测也！大圆满大手印等法，固已殊胜，然以禅宗“正法眼藏”观之，则迷封滞壳，摩挲光影，仍易滞于

法执。所谓仗金刚王宝剑，踏毗卢顶上行者，舍禅宗正法以外，其孰与归？

藏密之特点

通常一般异宗异学于密宗，或赞或毁者，统皆以密宗修持方法中若干特殊之事，作为雌黄月旦，隔靴搔痒，言不中的，且于密宗显教理趣，大抵茫然。密乘之所谓密者，究其极则，非自谓其行怪索隐，盖菩提心印，妙密难明也。若言下顿悟，法外忘象，正如曹溪六祖所云："密在汝边"。复何秘密之有？然后返观一切世间出世间等等诸法，无非佛法。如实如是证入华严海藏境界，显密妙言，无一而不平实。

密乘中若干特殊方法，显而习见者，如礼拜、供养、护摩、念诵等法，似有异于显教各宗修持之趣。实则，如诸宗所习之禅门课诵、十小咒、蒙山、焰口等等，念诵法器，礼仪诸法，靡不来自密乘。原始佛法，以三十六道品、禅观、戒、定、慧等正统修持外，何当有此科仪？方便权化，归元无二，未可是此非彼。若论密宗之注重气脉、明点、双身等法，视为外道，则正不知菩萨道中密团法行。双身法者，乃诸佛菩萨，为诱导多欲众生，设此一方便。《法华经》云："先以欲钩牵，后令人佛智。"有谓即吾国古代之房中术，则有毫厘千里之谬，谓其流弊为祸，自毋庸讳！气脉、明点之术，因为密乘所特尚，而言无上瑜伽者，视此仍为方便，未可与论究竟。气脉、明点，持为调身，血气之障未除，不能变化气质，而径言证悟菩提，非狂即魔。密乘学者有言："气不入中脉，而云得证菩提者，绝无是处。"以此视一般修持学者，盲修瞎炼，终至身病心执，愈求解脱，而愈被法缚，诚多优胜矣。他如密乘典籍中，有《内义根本颂》一书甚深，剖析人身气脉至详，取与吾国内经等书参读，精微奥妙，迥非现代解剖生理学医学等可及。惜乎世之学者，心粗气浮，未能身证实验堂奥，玩忽弃之，浅陋轻狂，岂容回护！稽之显教各宗，以及教外别传之禅宗，若禅观诸经、止观修法、宗门参究功夫，虽不特别注重气脉，而调柔身心之妙，皆寓气脉于其中矣，唯后世学者未能深入耳！

密法特点，探其原委，气脉、明点等，事非奇特。若藏密融合显密共通，罗致异术，投之一炉，应众生心，遍所知量，对症下药，别开生面，综罗组织，蔚成奇观，询为密乘特异之学。然无论其应用何种修法，统皆循有一定之五种次序，其次序谓何？曰："加行瑜伽、专一瑜伽、离戏瑜伽、一味瑜伽。无修无证。"如礼拜、供养、护摩、念诵、研习教理等等，皆为"加行"之事。专精观想，住于禅观等等，皆为"专一"之事。定久慧生，待至脉解心开，如"仰首枝头，即见熟果"，如"拔矛刺背，顿脱苦厄"，证悟菩提，还同本得，皆为"离戏"之事（所谓离戏者，谓诸离四句、绝百非之戏论法也）。入此"离戏"三昧，向上精进，打成一片，即是一味瑜伽。再进而得到"无修无证"果位，方入圆满菩提

之域。密法中此种组织，钩索一切修法之要，次第井然，允为特点矣。亦有以前修加行瑜伽，而立四瑜伽之说。

显密优劣之商榷

西藏密宗，传入汉地，早在宋末。而以元室入帝，为鼎盛时期。明代表面上虽已销声匿迹，而流行于社会间，仍未根绝。清室入关，复挟之俱来。现代开藏密先声者，即以民初西藏大德多杰格西、白尊者等，来北京弘法开其端。汉僧相率留学西藏者，为僧大勇等随多杰入藏为始。此后康藏各派大喇嘛，若诺那、贡噶、根桑、班禅、阿旺堪布、东本格西等，先后相率来汉地弘化。各地僧俗随之入藏者，风起云涌，形成一种佛学界之时髦风气。回内地传法，而专门提倡密宗者，如蜀僧能海、超一等，为其中翘楚，译经则有法尊、满空、居士张心等等。欧美方面学者，因英人势力入藏探奇者，亦络绎于道。一般知识人士，学得密法以后，翻译经典甚多，例如密法中之六种成就法，汉文译本，远不如美国伊文思温慈博士之佳。一般欧美学者，常有以密法与印度瑜伽学互混研究，几已成为一种新兴之术，渐距佛法而独立一系矣。如欧美流行之催眠术，乃瑜伽术之支流也。抗战末期，有一法国女士（中文名戴维娜），寓居成都学习禅宗。据云，学佛二十多年，曾游学于印度、缅甸、日本等地，住藏中习密法，将近十年，且遗其子随贡噶上师已达六年。以其个人游学各国所得结论，称真正佛法唯在中国，且以达摩宗（即禅宗）为最胜云。

藏密在现代崛然兴起，治佛学或专事修行者，耳目为之一新，优劣争辩，于以枝蔓。崇密宗者，则云修习密法，必可“即身成佛”，次亦可“即生成就”，最迟或三生至七生。复云：密宗学者，“即身成佛”，神通可徵。又云：密宗之方便殊胜，显密双融，皆非各宗所及，中国无完美佛法，禅宗乃邪见，且引宋代在藏弘法汉僧大乘和尚为证。毁密宗者，则云：密宗之法，乃魔外之说，托依佛教而立足。复云：密法乃偷袭中国道家方术而改头换面者。口给干戈，均为智者所笑。佛于显教，虽云由博地凡夫而至成佛，须经三大阿僧抵劫，而经云：“劫数无定”。且今生修持，孰知又非三大劫来，唯欠此一生？稽之中国历代大德，尤其禅宗，能“即生成就”，或“即身成就”者，代不乏人，而皆持律綦严，不以神通为尚。记载所传，历历可数，择其彰明较著者，如六祖展衣布山，有四天王坐镇四方，复如引头就刃，如击木石。邓隐峰禅师，飞锡腾空，倒身立化。普化禅师，振择归空，即身超脱。元硅之服岳神，破烂之度土地。黄友师弟，皆具神通。普庵师徒，神变莫测（相传之普庵咒，灵验殊胜）。唯禅宗风尚，不以神通为胜，恐乱世人知见，其密行密意，有非密法可测，岂地前菩萨所可妄议！故有赞禅宗实为大密宗也。若谓气脉、明点、双身等法，可得“即身成就”，事非显教及禅宗所能；稽之密典，修此等法，仍易落于欲界、色界之中。于光影门头事多

胜境，直超圣量，立地成就，仍须有审慎抉择于其间。禅宗大德，见性之后，此等功用，不期自生，唯皆不作圣解耳。视密宗之执著胜法，又有过焉！至谓大乘和尚，宋时在藏传化，其人立说，近似禅宗，以为直指人心，乃得开悟佛性，依教修行，均徒劳耳；以是流于放逸，全无操持，后因莲花戒来自印度，陈词破难，和尚无以应答，遂放还汉土。观大乘和尚所说，尚未及禅宗所谓之知解宗徒，何论实证？以之概汉土禅宗及各宗佛法，皆纳于大乘和尚之流，实无异因噎废食耳。

论者谓密宗皆为魔外之说，拟托佛教，立言亦嫌过于草率！密宗诸法，诚为纳诸异术，容之一炉，权设普门广度，既为对待诸异学魔外之说，亦复偏逗群机，导之八大党智海，终结与第一义而不违背，则于魔外何有哉！佛所说法，五蕴、八识、天人之际、因明之说，皆非初创，亦如中土圣人，述而不作，删集以成。考之印度婆罗门及诸异学等，原有吠陀诸典，皆显见易明。岂可尽举佛法而付之魔外乎！佛所证悟之不共法行，独为第一义谛之不可说、不可思议之“性空缘起，缘起性空”中道不二法门，此非诸异学魔外所可妄自希冀者。密法极则，以佛之正知正见为归，途中化境，皆为权巧方便。若未见本性，而证悟菩提者，心法未明，统为魔外亦可，何独于密法而斥为魔外乎！至谓密法乃偷袭中国道家方术，或谓道家乃学习密宗法门，此二争端，千古无据。要之，方法相似，且几不可分，门庭设立，各有差别，姑存而不论。或疑为远古法源，皆出于一途，源流枝蔓，因时间空间而独立发展。道家修法，常有崇密咒以及作、修、瑜伽部分之术。而密宗祖师，身为汉人者，亦大有人。如大圆胜慧法中，“辙却”、“妥噶”二法，据云：原由普贤王如来证得本具五智体性，显现五方佛，传金刚萨捶，递传极喜金刚（嘎拉多杰）至妙法喜，复传与希立省（汉人），递传信罗叔札、婆妈拉别札，至莲花生大师云云，唯密宗传法上师，不限于僧俗，而严于得法，此尤与显教各宗不同耳。观音以三十二身而应化世间，华严以万行庄严，纳诸圆觉，事非佛智，难以窥测。疑谤互从，不如自省，偏执之争，正见其未达也。东密盛行于唐宋，早已与显教合流，如禅门日诵中，密咒部分、瑜伽焰口等，随处皆是。请部密法，大致在藏经中可见，不再繁述。

学佛乃大丈夫之事，非帝王将相之所能为，无论志学何宗，要当以证悟无上菩提为归。若欲达此，首当自廓其胸襟，广其识见，穷理于诸说，行脚遍天下，然后以教乘戒行，滋茂福德，使能自成法器，方有相应之分。唐太宗所谓：“松风水月，未足比其清华！仙露明珠，讵能方其朗润。”有此气度，方能会万物于己。若目光如豆，心窄似拳，先入之见塞其胸中，门户之争堵其智思。无论习教学禅，若显若密，皆非所望矣！何则？佛能通一切智，穷万法源，心等太空，悲无缘起，岂局促一隅者，所可妄冀乎！

# 影印《雍正御选语录》暨《心灯录》序

--------------------------------------------------------------------------------

（一）

纷纭万象，劳碌人世，众生以得解脱为乐。为解脱故，有求道之事。为求道故，有禅等诸学之作。有禅之学术故，于不落言筌，不立文字之余，有诸经语录之识。语录之作，本于无说无法中强示言说，使会者舍指见月，得鱼忘筌。孰意一落筌象，即有承虚撮影之辈，执文言情境而觅禅机，如麻似粟。于是建立门庭，聚讼坚白，不一而足。降至今世，谈禅成为专门之学，齐鲁道变，买椟还珠而说空蕉鹿梦者，朋从尔恩，多如恒河沙数。自由出版社萧子天石，适际此时，影印《雍正御选语录》与《心灯录》二书，嘱以为言，骑牛觅牛，虽有画蛇添足之嫌，亦当勉起为其点睛，冀使二书再度问世，使禅之为学，从此破壁飞去，返还本来面目。

读书不难，读书不为书困，不为目瞒，入乎其内，出乎其外，别具只眼为难，禅宗诸经语录，为天下奇书之首，亦为世上最难读懂群书之冠。唐宋以还，宗门语录业出，有读懂其书，视如无书之士，撷其精英，集其简要，使后之来者，易于出入慧海，涵泳性天风月者，乃有编纂禅宗书之作如《传灯录》、《人天眼目》、《五灯会元》、《指月录》等继集成风，皆此类也。要皆匠心独运，各自甄拣先哲，以示异同。雍正手自编选语录，亦为打其见地，剖陈珠王以示世，以显其磨穿砖境，咬破铁馒之能事。《心灯录》则列为禁书，凡山中林下，参究宗乘之士，亦视为毒药，信为魔说。何以故？此中隐有清代历史文化之另一巨案，素为通儒硕学暨禅门袖子所忽略，几已不知其究竟之因缘矣。

（二）

爱新觉罗氏崛起东北，以孤儿寡妇率三万之众，席卷华夏，臣服五族，历二百六十余载，代更十帝，终以孤儿寡妇毕其社稷。称今追昔，视帝王之尊荣，浮云太空，逝如春梦。然其入关之初，乘时继统之命世帝才，如康熙、雍正、乾隆三代父子，虽上溯汉唐隆盛，并无愧色。后之论史者，每况其武功之烈，或统驭之严，而略其砥定有清一代文治之懋也。康熙以幼冲继位于未定之局，削平诸藩于内忧外患之际，内用黄老，外崇理学，励精图治，躬亲力学，晓畅天文、历算，擅长中外文言，颁行圣谕条训，集孔孟人伦孝梯之义于笃行，以再明末诸大儒履践忠君复国之学于无形。且著述群典，网罗思辨学致之士，尽瘁于博学鸿词之间，固亦有功文化学术于来世。然持弄先王仁义之说，为当时统治之权宜，使前明遗老，失据于素王圣贤之域，不入于醇酒美人，即遁于

丛林布袖，而反躬诚明于法王觉海，澹泊其忧愤，遂使元明以来敝禅，稍振儒佛不分之宗风。康熙游刃于黄、老、孔、孟仁慈之术而暗于方外，致使逃禅韬晦者，得以潜养其兴复机运。

雍正蛰居藩邸，屈志潜飞。初则因宫廷崇信佛道，窥奇禅悦而从迹陵性音禅师，与章嘉呼图克图志学禅密，得识儒沫江湖者之用心利弊。故登极以后，不惜以九五之尊，躬自升堂说法，秉佛谈禅，谦居为宗门伯匠，与诸山长老较一日之短长。从学之徒，近有王室宗亲，远有比丘禅和，黄冠羽士。遂使山林沉潜之耳目，尽入彀中。其屋诏削灭汉月藏法裔，严令尽入临济宗乘，既以澄清王学末流蠹蚀宗门之颓风，复塞前明非常之士隐沦山岳，逃迹湖海之思路。轻举无为无不为之旨，活用于禅机道佛之间，可谓瞒尽天下老和尚眼目。虽然，雍正自于宗门作略，并非徒作口头禅语，捏弄空花阳焰于野狐队里，固已笃践真参实悟于行证之途，迫出一身白汗，深得拈花妙旨。其开示三关见地，印以唯识知见，迥出常流。且选辑语录，揭标《肇论》，永嘉为先，以寒山、拾得为辅。诚为独具只眼，昭示释迦心法东来之禅宗，实受中国文化儒道学术灌溉而滋茂也。至于唐、宋以来宗门，则以伪、仰、赵州、云门、永明雪窦、圆悟克勤为主，以清初禅门宗匠玉琳绣、茆溪森为殿。过此以往，则国视云汉，自许荷担禅宗开继之任，即自称为圆明居士住持之当今法会而已矣。而拣择禅门宗匠之外，于道家，则独崇张紫阳为性命圆融之神仙真人。于净土，则推尊莲池大师为明末郢匠。且捞扌鹿历代禅师之机锋转语，以自标其得正法眼藏之妙用。寡人位置大雄峰顶，气吞诸方。直欲踏踊毗卢顶上，会法王人王之尊于一身。抑使儒冠学士与方外缁素，钳口结吞，无敢与之抗衡，狂哉豪矣！可谓汇革魔佛内外之学于一炉，继康熙定鼎之后，清廷帝子英才，舍此其谁。

（三）

但自清初以后，禅宗之徒，别持三世因果之论而作异说，传称雍正为明末天童密云圆语禅师之转世。密云悟者，宜兴蒋氏子，幼时不学而慧，长事耕获樵苏。偶读六祖《坛经》而策心上宗。年二十九，弃家披剃，得临济宗传。密云高弟汉月法藏禅师者，无锡苏氏子，为明末儒生。剃染后，初从密云受其心印而名噪一时。于是明末清初，避世入山，与逃儒入佛之文人志士，皆入于汉月藏之门。师弟承风，互相标榜。俟密云发现汉月知见未臻玄奥，且薄视师承，常以实法予人而为禅宗授受，即力斥其非，著《辟妄》之文开示正见。而汉月弟子固多明末宿儒名士，习于儒林鄙见，素亲其师祖密云悟出身寒微，不足为齿，复著《辟妄救》一书以力维师说。密云鉴于其已成之势，乃密以临济法统转付破山海明禅师，破山亦避乱返蜀，隐于其皈依弟子秦良玉之戎幕。迨张献忠之攻渝州，破山曾不辞腥秽，化导群魔，救免戮杀者，存活无数。从此禅门知见之争，与文字之论，未因明清异代而稍戢。及雍正出

而鼎擎密云法统，力灭汉月一支为魔外之学，扫穴犁庭，方致销声匿迹。上谕二则，毕中僧伽流弊，无可厚非。故宗门相传雍正为密云悟后身之说，言之凿凿矣。自清初至今二百余年，汉月之禅与学，已不得而见。汉月其人其事，稽之逸史，亦不多靓。意为逃儒入佛之明末名士，询无可疑。今所仅存者，唯汉月遗绪湛遇老人所著之《心灯录》，独得见其概要。民国二十余年间，有湖北万氏倡《心灯录》之禅为极则，为之梓版而广流通。而著者湛遇老人之事迹，犹茫然未详。书中屡称三峰，即汉月往昔虞山隐居之别庵。由此而窥汉月知见传承，亦足多矣。

《心灯录》之禅说，首标释迦“天上天下，唯我独尊”之宗旨为直指，辅以○圆相为真诠。世尊说法，于般苦，而标无我，无相，无说为依归。于涅槃，而揭常乐我净为圆极。于华严、唯识，而立非空不有之胜义。如珠走盘，无有定法可得。而《心灯录》建立独尊之“我”为极则。以○圆相为玄奥。予人有法，立我为禅。故具透关手眼而留心宗乘如雍正者，宁不颠扑而无容其流衍耶。稽之《心灯录》之见地，实从明末阳明学派心性之说与禅学会流，亦即援儒入佛之异禅也。立○圆相以标宗，盖取诸道家与宋易太极学说，指一我为究竟。盖取诸《大学》慎独与王学良知良能之知见。循此以往，分梳历代禅师公案，机峰转语之断案，一使读者闻者即知即得而为之首肯，适与般若实相无相，涅槃妙心之旨背道违缘不知其几千万里。雍正拈提《肇论》，当可以救其偏。虽然，道并行而不悖。孟子非杨墨，而杨墨得以显。孔子杀少正卯，而少正卯因仲尼而并彰其名。时异势易，何须雍正之斤斤。但留为后之具眼者，拣其染净，参其几微，容何伤哉。

（四）

异者有曰，雍正既趋诚禅道，何其心之忍，而其行之残耶。此盖囿于稗官野史之说，谓其夺嫡与血滴子之传闻，及其被刺而不保首领之言耳。夺嫡一事，亦为清廷疑案之一，确证为难。然例之唐太宗、宋高宗处骨肉间事，古今中外权位攫夺之事，常使智者慧珠晦吝，理难焚欲者，数数如也。雍正参禅虽已具透关之见，而身为帝室贵胄，令良师锻炼于造次行履之际，虽自号圆明，实明而未圆，极高明而未道中庸，此为其病耳。大丈夫若无泥涂黄屋，远志山林之胸襟，不淹没于富贵尊荣者，甚为稀有。至于统驭过严，逻察以密，乃局限于当时种族私见之治术，昧于礼治之本。而观其著《大义觉迷录》，以抗江景棋、曾静、吕留良等民族志士，作文字之争。则知自康熙以还，清廷治权，遍布思想障碍，虽枝叶茂盛而根基未稳。故一变罗致安抚之策，而为锄芳蔺于当门之计，其未臻君子大人明德之度，亏于王道之政，过无所辶官也。然而《觉迷录》泯民族之歧见，如易时易位而处，用之今日五族平等之说，庸有何伤。且其除弊政而振乾纲，著《朋党论》而督诫廷臣之阿私，更考试旧制而责成循私取士之宿患，革削隶籍与山西乐户以除奴隶

之陋习，升棚民惰民于编氓以持平阶级之善政，在位十有三载，而使中外臣伏，平民感思，济康熙宽柔而以刚猛，故有乾隆坐享六十余年升平之盛世。微雍正，岂偶然可致哉！递此以降，清室帝才，卑卑无所建树。乾隆以后，衰乱已陈。论清史者，每比雍正为汉景之刻薄。核实言之，汉景碌碌，不足为埒，未必可为定论。迨其生死之际，事涉臆测抑犹仇者之诅咒，盖吾汉族先民所期望杀之而甘心之说钦！霸才已矣，王业不足凭。英明如雍正者，孰知于一代事功之外，独以编著禅宗语录而传世未休。于此而知学术为千秋慧命大业，非毕世叱咤风云之士所可妄自希冀也。若使雍正有知，当于百尺竿头，废然返照，更求向上一著，行证解脱于禅心乎！

# 西藏佛教密宗文化简述

---

研究西藏佛教文化，是一个专门的学术问题，不是约略可以说明，也不是现势所需要，现在只从几个要点摘要述说，作为常识了解而已。并且依照历史演变作阶段性说明，比较容易清理出头绪来。

自唐太宗贞观十五年间，文成公主遣嫁于藏王以后，西藏才决心建立文化，派遣宗室子弟到印度留学佛教，依梵文“笈多”字体创制文字，翻译佛经，并请北印度佛教密宗大师莲花生到藏，建立密教，西藏文化从此奠定基础。但当时从文成公主入藏的几十位儒生道士们，也播下了不少文化种子，据我所知道的，西藏原始密教，有一部分咒语和符箓与坛城等（坛城具有原始宗教图腾的作用），与道教南宫正一派的很相似。同时在西藏，也可见到刻画的八卦与太极图。喇嘛们的卜卦方法，大体也用天干地支配合奇门遁甲的算法。就是到现在西藏所用的历法名称，还同我们古老的十二生肖象征阴阳气序的纪年方法一样：例如鼠（子）年，牛（丑）月，虎（寅）时等类。还有在密教未传入西藏之前，本土原来有一种巫教，俗名称之为黑教或笨教，到现在仍然存在。现在的青康两省边境，大约还有黑教徒千余人。这种巫教，与道教符箓派，更多相同之处。在元代与刘福通等的白莲教，清代的红灯照，都有关系。这类远古遗留的巫祝与方术，不单是一个蛊惑性的邪术，有时候还牵涉到政治问题。清代康熙、雍正、乾隆三朝，对新疆西藏边地的用兵，与明末遗老，隐迹边疆，组织教民以图复国的事有关，巫教也屡被运用。

文成公主是一个具有才能，并且有坚定宗教修养的女性，当其遣嫁西藏，从她个人来说，是一种痛苦的遭遇。以一个有高度文化水准，富于文明国度的知识女性，去做落后地区的妃子，确有无限悲苦和重大的牺牲之感。汉唐以来的和著政策，留给人们许多哀怨的思情。例如汉元帝时代的王昭君等人，都是为国家政策而牺牲自己个人幸福的伟大女性。所以后来诗人有讽刺“汉家长策在和蕃”的类似吟咏，隐隐约约都认为这种政策是民族的一种耻辱，其实，也只是一个时代的政治观念的不同而已。文成公主的个人遭遇虽然不幸，她却为唐朝降服了西藏，亦为西藏开辟了以后的文化基础。西藏境内拉萨等地，有许多地方与寺庙建筑，相传都是文成公主或莲花生大师看了阴阳风水才决定的，并且有若干地区，到现在还列为禁区，不敢动土开辟。西藏境内的五金矿藏很多，但到现在还坚奉祖宗遗训，不许开采。

西藏自初唐从印度传入佛教，亦正当玄奘大师取经回国时期。那时印度佛学，已多为后期佛学，唯识、中观、因明，与弥勒菩萨五明之

教，特别昌明。般若毕竟性空与唯识胜义实有的论辩，各擅胜场。所以西藏的佛学，一直保有这种论主派明辨的学风，思惟极须正确，辩论务必精详，往往为了一个问题，穷年累月，互相研究讨论，孜孜不休。这种治学精神，非常值得钦佩，保持印度后期佛学的遗风（可参考唐玄奘法师传）。就是现在的西藏，要考取得一个格西（法师）的资格，必须积十余年学问，当着僧俗数千人，或数万人面前，公开辩论一个佛学主要题材，经大家倾服，才公认他的学问修养，可以做格西，才取得法师的资格。关于佛经的翻译，因其文字根本脱胎于梵文，译来比较容易准确，经典也多一些，大体与内地翻译的差不多，但其精神，特别注重密教，所以密宗部分，比内地翻译多了许多。其本土先哲著作，也很丰富。不过内地译本，亦有少数为藏译所无，如般若部的《大智度论》等。唯西藏人对佛学修养，自视甚高，认为内地几乎无佛法，简直有些闭户称尊的气概。内地一般倾向西藏密宗的学者，甚至也随声附和，未免有冒昧学步，自他两误之嫌。

密教佛法部分，多半自莲花生大师所传，与内地唐玄宗时代，印度密宗三大士——善无畏、金刚智、不空三藏传入中国的密法，大致相同。我们的密宗佛法，由盛唐到宋元，都很盛行，到明朝永乐年间，才明令摒弃，除保有少数无关宏旨的咒语与方法外，都流传到日本。现在是这样分别：称传入日本的密宗叫东密，西藏的密宗叫藏密。藏密的特点，有些的确是东密所无：（1）藏密融会印度婆罗门教、瑜伽术等的修身方法，进而修炼精神，升华超脱，以入佛法心要大寂灭海的境界。用现代术语说，是一种最高深的身心精神科学，实验心物一元的实境。它的方法，也很合乎现代的科学化，所以现在欧美人士，如德法英美等国，倾心学习者很多，推崇备至。这一部分理论与方法，许多相同于内地正统道家传承的方法，但非一般旁门左道可及。（2）藏密中有一种调治心性之学的方法，如大手印、大圆满等等，同内地的禅宗又极同，这种方法与学理，摆脱宗教的神秘色彩，直接证验到“明心见性”的境界而且历代传承的祖师当中，亦有汉人，只是不及禅宗的神悟，始终落于签象之中。密宗到底属于秘密教，咒语的难解，效果的神奇，配合虔诚的宗教崇敬信仰精神，加上未经开发的森林地带，与雪山的神秘性，故使整个西藏，永远笼罩在神秘的气氛当中。此外，密教还有一特点，其精神虽然出离世间，其方法不是完全遗世，它是联合人性生活而升华到佛性境界的。因此他们的修持，有一部分包括男女双修的双身法，流弊所及，祸害丛生。宗喀巴大师的改革密宗，创立黄教，就是针对这种方法的反应。大家看过北京雍和宫的双身佛像，一定会有许多疑问。其实，这只是密教的一种方法，说明人的生死之际，就在一念的贪欲迷恋，转此一下子，可以使精神解脱，升华到身心物欲世界以外，趣入寂灭境界，得到不可思议的妙乐。可是正因为其方法，利用人性兽性的习惯而自求超脱，反容易被人托辞误解误做，唐到宋元明间，密教在西藏的情形便是这样。甚至，牵连蒙古在内。

宋代有印度佛学大师阿底峡入藏，提倡正知正见，传授中观正见的止观法门，著有《菩提道炬论》，影响西藏佛法甚大，由此种下了明代宗喀巴大师改革佛法的种子。那时，有一内地学禅宗未透彻的僧徒，名大乘和尚，跑到西藏提倡中国佛法，标榜无想念为宗，号召徒众亦不少。后来与阿底峡弟子当众辩论，被驳得体无完肤，狼狈而逃。所以西藏佛学界，一直认为内地无真正佛法，这很幼稚可笑、主观的观念，即栽植于这件事上。抗战时期，黄教东本格西，到成都讲经，还是这样说法，曾引起一场辩论。其实，他们对内地真正佛法的确茫无所知。就以黄教的中观正见，所传的止观法门，与内地正统禅宗，及天台宗的止观定慧法门相较，并不见有特殊的超胜地方。

明代永乐年间，宗喀巴大师创立黄教，根据阿底峡尊者的《菩提道炬论》，著作《菩提道次第广论》与《略论》，以人、天、声闻、缘觉、菩萨道的五乘次序，贯串戒、定、慧、解脱的究竟。同时又集合密教的修法理论，著有《密乘道次第论》。加以严守戒律，清静专修，注重弥勒五论的发扬，确为西藏密教放一异彩，他的传承教法，一直流传到现在。自文成公主进入西藏，宗喀巴大师感化西藏，使西藏的文化，达到一个完整的高峰。虽然如此，历史的演变，盈虚消长，穷通变化，永无停止。

西藏密教，自初唐到现在，大致分为四派。（1）宁玛派（俗称红教），后又分为五小派。现在多半还流传在后藏及青康等边区。（2）噶居尔派（俗称白教），内分九小派。现在主要传承，在西康打箭炉木雅乡的贡噶山一带。（3）萨迦派（俗称花教），从元代大宝法王以后，一直在前后藏各地及青康等处流传。又循金沙江流域，如云南怒江、丽江等地，亦传承此派密教，极具声望。（4）宗喀巴大师所创的黄教。现在前后藏的达赖、班禅，蒙古的章嘉大师等，都是掌教的领袖。现在美国旧金山传法的帝洛瓦喇嘛，也是蒙古有权威的有道高僧。

上面所讲的前三派，都从历代沿革改变而来。但依黄教看来，认为并非正见的佛法。黄教的修法，除中观正见，止观法门以外，密教佛法，特别注重大威德金刚修法与时轮金刚修法。如第九代班禅大师在北京南京各地，先后举行时轮金刚法会，有十一次之多。清兵入关之初的几位皇帝，都亲自学习过密宗，如雍正、乾隆皆是此中行家。以前我在西康，据几位汉人喇嘛说：《大威德金刚仪轨》，雍正曾经亲自翻译一次，为历来密宗译本中最完善的一种。我曾为此译本，多年寻访，现在还未找到。由此可见清朝在政治上的措施，任何事都很小心，所以雍乾两朝，对蒙藏的政策，从清廷立场来看，确有其独到的成功，在此不必详论。

现阶段中的西藏，大体仍很保守，但上层社会，确实具有高度的文化知识，如一般大喇嘛与贵族们，能通英文者很不少，对于世界现势并

非不了解，或者比一般看法，更有深刻的理解。不过他们是安于平静无忧的生活，不想与外界多接触，大有希望外界遗忘了他们一群的气概。他们认为西方物质文明的发达是发疯，科学领导世界人类会快速地走向灭亡之路。西方人偏重专制式的教条信仰，是盲目的迷信，缺乏智慧的分析，佛学是注重智慧的追求使精神和人格升华，不是盲从迷信的。他们内心深知要西藏永远安定，只有中国强起来才有保障，是有时间空间性的。并且有若干问题，实在也是以往处置错误，与边地汉人的互相误会逼迫出来的。

西藏的大喇嘛们，毕生修习密教佛法，是具有长时期严格的学术修养，加以数十年做工夫，实地体会的经验，的确不能忽视。他们一个正式的喇嘛大师，从七八岁开始识字授学，就读佛学，必须有十二年专心一志的研究，对于佛学大多要全部了解。等到学成以后，参加大法会的考试，取得格西资格，才可以讲经说法。再要专修佛法，还须从师学习密教，专其心闭关或住岩洞修持，往往有达数十年以上的。所以他们对于“教、理、行、果”的过程，是经过笃学、慎思、明辨的严格程序。行为和技能的修养，根据大乘菩萨道，必须依次学习五明：（1）声明（包括文字学，乃至外文等）。（2）因明（包括佛学教理的逻辑及至普通哲学等）。（3）医方明（包括医药，方技，红教的还有剑术武功等）。（4）工巧明（包括绘画、雕刻、织毛毡等）。（5）内明（心性修养佛法的最高境界）。一个真实有道行的喇嘛，具有这许多学术修养，实在不应该视为文化落后的人物，否则，不是盲目地自满自尊，就是盲目地轻蔑他人。学问之道，首重虚心既不能自卑自轻，也不能自大自满，必须要虚怀去接受，才能贯通。喇嘛们虽然为纯粹虔诚的佛教僧徒，但是还须在普通佛教戒律以外，受有密教的特别戒律。为了护教护法，他们可以随时放弃不杀戒，脱去僧衣，为抵抗侵略，扫灭魔军而争斗的。

清末明初之间，汉藏文化，渐起沟通现象，北京有西睡文化院的成立，直到抗战期间，在成都还挂有这块招牌。民国初年，西藏喇嘛白普仁尊者，与多杰格西，到北京弘扬藏密，引起一般僧俗的兴趣，所以有汉僧大勇法师赴藏学习的创举。大勇到了西康就圆寂了，抗战期间，据说已经找到大勇的转身灵童，又入藏学密去了。以后有法尊法师、蜀僧能海、能是、超一等入藏学习，他们都是学习黄教，后来都名重一时。其他僧俗等，也有很多到康藏学密宗，或学红白等教，或专攻红教。不过黄教的喇嘛们，始终看不起其他各派的教徒，认为他们佛法已有偏差之嫌。甚至，视同外道。同时康藏各派的喇嘛活佛们，也源源而来内地传法，如红教的诺那活佛，白教的贡噶活佛，花教根桑活佛，黄教的东本格西、阿旺堪布等等。其中除诺那活佛，我是间接从学以外，此外几位，都曾亲自依止学过。据贡噶活佛同我说：内地人士，大乘根器很多，例如破哇一法，在康藏修持，得到成就者，十人中之二三而已。而

在内地，学者差不多都能有小成就，实在可喜。我当时说：此所以达摩大师来中国传佛法心印，说东土有大乘气象也。上面所述这几位大师们，少数都经历西南诸省会传法，也有深入中原，到汉口、上海等地的。影响所及，近年密宗佛法的盛行如雨后春笋。若干人士，对内地自己的佛法，欠于真实了解，偏颇地倾向密教，视为最高无上的心理，似乎有嫌于高明。其实，多是不认识自己，对于藏文又欠修养，故有这种变态。这种现象与风气，恰与盲目地崇拜西洋文明，抛弃国粹，时间和情绪，都在同一时候产生，实在为这一时期中国文化的病态。再说汉僧赴藏学习的学僧当中，有少数人受到当时政府驻藏办事处的资助，回到内地弘扬密宗的，以法尊与能海二人，各有各人的成就。他如超一法师，亦可弘化一方。法尊从事翻译，能海从事传法。还有一位学僧名满空的，对于红白花教了解颇多，一般所用密教法本，多是他的翻译手笔。他们的藏文程度与佛法修养，究竟如何？我不能武断，可是翻译法本，大都晦涩生硬，并不高明，觉得美中不足，内中有很多问题。倒是在藏学密的英美人士的译本，反较为清晰，但又偏于科学的机械式，难以标明理性的最高境界。可是翻译事业难以甚善甚美，不禁更为追怀前贤如鸠摩罗什、玄奘士师们的伟大智慧。

# 西藏密宗艺术新论

---

人类精神文明的延续，在言语文字之外，应该首推绘画。上古之世，文字尚未形成之先，在人们的思想领域中，凡欲表达意识，传播想象之时，唯有借画图作为表示。中国文化之先的八卦、符篆，与埃及的符咒，印度的梵文等，推源其始，都是先民图画想象之先河。降及后世，民智日繁，言语、文字、图画、雕刻、塑像，各自分为系统。而绘画内容，亦渐繁多；人物、翎毛、花卉、山水、木石，由平面的线条画，进而至于立体。抽象与写实并陈，神韵与物象间列。由此可见人类意识情态综罗错杂，不一而足。但自穷源溯本而观，举凡人类所有之言语、文字、图画等等，统为后天情识之产品。形而上者，原为一片空白，了无一物一事可以踪迹。故禅门不取言语文字而直指。孔子以“绘事后素”为向上全提，良有以也。

由图案绘画而至于描写人物、神像，在中国画史而言，据实可徵，首推汉代武梁词石刻。过此以往，史料未经发现，大抵不敢随便确定始作俑者，起于何代何人。自汉历魏、晋、南北朝、唐、宋以还，佛教文化东来，佛像绘画与人物素描，即形成一新的纪元，如众所周知的云冈石窟、敦煌壁画，以及流传的顾恺之的《维摩居士图》，吴道子的观音菩萨等，形神俱妙，但始终不离人位而导介众生的神识想象，升华于天上人间。

然自隋唐初期，随佛教东来之后，由中北印度传入西藏之密教佛像，神精笔工，形式繁多，颇与当时敦煌壁画相类似。唯大行于边睡，中原帝廷内苑供奉，亦少所概见。迨元朝以后，方见流行。明、清以来，民间稍有流传而亦不普遍。在绘事而言，西藏的佛画、雕塑，均与内地隋唐以前，同一法则。所有佛与菩萨之造形，大多都是细腰婀娜，身带珠光宝气，如佛经所谓“瓔珞庄严”者也。宋元以后，凡内地之佛偈，大体皆喜大肚粗腰，满顸臃肚，肌体以外，最好以不带身外之物为洒脱。由此可见，隋唐以来之佛像，无论绘画雕塑，多具有佛经内典的宗教气氛，以及浓厚的印度文化色彩。宋元以后，画像与雕塑，亦受禅宗之影响，具有农业社会的朴素，人位文化的平实。从此大概而言，要当如是。

晚清以来，文明丕变，西藏密宗忽又普及内地。而中国与流传日本的显密各宗，彼此互相融会。旧学、新说之外，连带久秘边睡之藏密佛像、图画、雕塑，无论为单身、双身或坛城（曼茶罗），已非昔日锢闭作风，大部公开流传。抗战时期，成都四川省立图书馆，曾经举办一次西藏密宗佛像原件的大展览，洋洋大观，见所未见。及今思之，当时这

批博大文物，想已烟消云散，不知是否尚在人间，颇为怅然！

初来台湾时，显教之经典画像，亦廖廖少见，遑论密教文物，间或有之，大抵皆深藏不露，视为绝不可公开的神圣瑰宝，不是视同拱壁，即是价值连城。佛说：“法无正末，隐显由人。”今之行者，不知与时偕行之理，徒以抱残守阙之愚，欲与科学时代之公开文明相拒，岂非自取灭裂。《易》乾文曰：“先天而天弗违，后天而奉天时。”此理不明，后又忽焉大变。凡藏人僧俗携出之佛像，绘画的、雕塑的，均可于海外各地随便收购而得。而国内行者缺乏整体概念，不知从文化观点作一统筹搜集，致使吾佛如来、诸大菩萨，亦皆随时与势易，流落他方。而二十余年后的今日，大多藏密佛像，已在美国被人搜集而作学术性、艺术性、神秘性的公开翻印，公开研究。无论为单身的、双身的、坛城的，皆有黑白集与彩色集之影印，与大幅像，小型像之销售。青年学生留学彼邦者，或为崇敬请购，或为趣味欣赏，大体都视为奇异刺激而疑情顿起。国故外流而家人乖睽，自家文化宝藏不识而求珍于异域，良可叹也！

但在美国而言，密宗画像之搜集翻印，初由少数医生，试用密宗的神秘修法，作医学治疗试验。渐而扩充为精神科学的研究，将摆脱宗教色彩而形成新文化的一系。与原始宗教信仰的形式，已大异其趣。且已有人将莲花生大师与各种坛城案，做成旅行袋或腰带背心上之装饰，蔚成一时风气。思想形态古今变易，宗教信仰与物质文明互相抵触，卫道者仅从表面视之，颇为忧愤。殊不知未来科学发展的归趋，正为剖寻昔日宗教的目标，终无二致在。过去在民智未开之时，宗教以神秘作风指示生命的真谛。现今以后，科学以精详剖析，探讨生命神秘之究竟。即俗即真，空有不二，不受形拘，但求神髓，终至两不相妨而相成也。

唯今国外国密宗艺术佛像之公开出版，质疑函询，争论繁兴。今就其中问题之荦荦大者，并此寄语。

一为密宗画像之形态问题。

如由表面视之，此类画像已失去显教佛像庄严慈祥本色，且坦然言之，却易使人生起狰狞怖畏之反感，何况大多不类人形，又异习见物像，其故为何？曰：在佛而言佛，一切佛皆就体、相、用而取法、报、化三身之别名。显教佛像之庄严慈祥面目，乃表示本性清净法身之本来。密教佛像之奇形异态者，乃表示化身、报身之各具因缘。诸如多目、多头、多手、多足、多身、异类身等等，统为佛学内涵之表。举一言之，如大威德金刚像之怪异，实皆为显教教义之图形，旧称谓之表法。如云：九面者，即表大乘九部契经。二角者，表真俗二谛。三十四手，加身语意三门，即表三十七品。十六足者，表十六空。右足所蹈人兽等八物，表八成就。左足所蹈鹫等八禽，表八自在。躬形，表无挂

碍。发竖，表度一切苦厄。他如有身具三十六足者，即为三十七菩提道品之表法。十八手者，即为大般若之十八空，亦为十八界。三眼者，即三明，亦为佛眼、慧眼、法眼之示相。九个头者，为九次第定，亦示大乘以十度为首。两只角者，即为智慧庄严、福德庄严之示现。其面为牛头者，即具大力之意。凡此含有印度文化习惯观念，尊重牛的象征。风土人情不同，不必拘为一谈。全身樱洛庄严者，表示一切差别智的圆满。脚下有许多的牛鬼蛇神，人非人等，即表示解脱下界，破除魔军，升华绝俗之意。其他画像如六臂者，即表六度法相。四臂者，示慈悲喜舍风规。凡此等等，皆为佛经义理之图形，故为浅智众生，由识图而明义而已。是以经说大威德金刚，即为大智文殊师利化身。举此一例，余由智者类推可知，不必一一详说。

至于各种坛城表法，与人身气穴亦有关联。如莲花为心脉气轮，三角为海底脉气轮，但视初生婴儿之外形即知会阴为三角地带也。在此附带说明今日针灸之学，一般皆未仔细研究及此。盖人身之气穴，并非完全如圆形，正如天体星星相同，有三角形的，有长方形的，有椭圆形的，有六角形的等等。故有时用针，抽出稍带血迹者，虽无碍人体，但实不知人身乃一小天地，某部某穴，如天体星星的布列，应属何种形状，倘在三角形穴道之处，针偏外角，已非正穴，略偏外围，故触及微血管，拔之即有血迹。如明乎此，对于针灸气穴之通用，又当另启新境界也。此乃古传所秘，我今在此亦明白说出，俾更有益于医学。如用佛学术语，则可说：以此功德，回向法界众生，同得康乐之身，是所愿也。

一为密宗双身佛像，迹近秽亵问题。

此实古今中外久远存疑，昔日人所讳言，今则因教育之发达，国外性教育之公开，反有欲盖弥彰之势。甚至，在国外之流毒，有因此而促进性行为之泛滥不轨者。在国内而言，不知内义之士，往往将清代雍和宫之欢喜佛与《金瓶梅》并列为诲淫之嫌。旧时视此为密教之密者，当亦有避嫌之意。其实此一问题，有三重要义理，却非一般所知。

首先以宗教教旨而言，此乃吾佛慈悲，为欲界多欲众生，谋此一路，正如《法华经》所说“先以欲钩牵，渐令入佛道。”为教育上不得已的诱导向善的方便，智者一望而知，不足为训。

次则，昔日中外文化，无论为宗教的、哲学的、教育的、伦理的，对两性问题，不是遏阻的不许谈论，即是道德的逃避之。然文不胜质，千古人类，未尝因宗教或教育而稍戢淫欲。甚至，可说是随时代的演进，愈趋愈烈。在古代而言，不避嫌疑而面对现实，作解铃系铃之教育者，唯此藏密和道家南宗而已。综其教育目的，在以锲出澳，警告世人纵欲者不过如此，当从速回头。但世间万事，利害相乘，顺化逆化，都

滋流弊，岂止此一事如斯而已。即如今日欧美性教育之公开，亦未敢断言必然是利多于弊。但两害相权，隐亦未必如显耳。

再其次，双身形像，实表示人体生命中，本自具有阴阳二气之功能。凡夫未经严格修持，不能自我中和阴阳二气，放偏逸流荡而引动淫欲。如能中和自我生命之二气，则“天地位焉，万物育焉。”即可超凡入圣。不然即为欲界众生，具体凡夫，生于淫欲、死于淫欲而已。如能严持戒、定、慧而离欲绝爱，方能至于“菩萨内触妙乐”之境。终而成为无男女相，不向外驰求矣。如《大智度论》卷二十一所谓：“是人淫欲多为增淫欲而得解脱。是人嗔恚多为增嗔恚而得解痈。如难陀、优楼频骡龙是。如是等种种因缘得解脱。”智者由此观而精思，不为法缚，不从相求，即可晒然一笑而得除黏解缚。然后方知应以何身得度者，即现何身而为说法。所谓男女相，即非男女相，方能得少分相应。

一为今世现实的人类学与神学问题。

对于密宗画像，凡具有宗教成分者视之，易启精神幻观境界云云。而从学术研究者视之，则认为荒谬绝伦云云。凡此两种观念，亦应有一说。

在前者而言，须当明了密宗佛法之兴起，确为后期佛学之传承。唯其教理，则凭唯识法相之学。用之表法，则取印度固有婆罗门等教遗绪，糅以佛法而升华之。如真知灼见印度流传至今婆罗门等教神像，则对此已无足异。例彼与此，大致类同。国内国外收藏家，有印度婆罗门等教之单身双身像者，不乏其人，求证可知，如不明唯识法相之真义，徒事盲目推崇，未免为有识者所讥，应当自省。

在后者而言，举凡世界各处之宗教神像，要皆与该教发源地之人位本像相同，始终未离人界而能另图天界神像者，其理至为有味。甚至，谈鬼者亦如是，并无二致。唯密宗之像，取欲界、色界之抽象，杂人性、物性之图形为主，故视他家皆为不同。是否神之形，确为如此，姑存之他日以待求证。

总之，佛说心外无法。“心生种种法生，心灭种种法灭。”禅门古德有谓：“即心即佛。”又说：“不是心，不是《大日经释义》曰：“一一歌咏，皆是真言。”且拈此解以为结论，并以应钱浩钱朱静华夫妇影印是册时，几度虔诚恳嘱之愿，是否有当，皆成话堕。知我罪我，自性体空，还之弥勒一笑可也。

# 影印密宗法本前叙

---

（一）《密宗六成就法》前叙

神秘之学

自古以来，哲学科学尚未昌明之先，凡探寻宇宙人生奥秘之学术，即尽归于宗教。故古之宗教，皆极尽神秘玄奇。迨世界学术昌明以后，有以智慧穷理探讨宇宙人生奥秘之哲学，嗣复有以知识实验追求奥秘之自然科学，纷纷崛起，于是宗教神秘之藩篱，几已破碎无余。时在二千年前，有虽为宗教，而重于实验心理、物理、生理之真知灼见，无过于佛教之修持证悟，及中国道家修身养性之学术，若融会此二者于一炉，发扬而光大之，其于医世利物岂有限量哉！

佛法密宗

佛之全部教法，其最高成就，以彻见宇宙万有之全体大用，会于身心性命形而上之第一义谛为其究竟，确乃涵盖一切，无出其右者。其中教法所传之即事即理，亦已发挥无遗，尽在于三藏十二部之经论述叙之中，固无所谓另有秘密之存在。有之，即明白指出心性之作用，当下即在目前，亲见之，亲证之，即可立地成佛，而人不能尽识者，此即公开之秘密是也。盖其密非在他人不予，只在自己之不悟，诚为极平实而至玄奇者也。等此而下，有以修持证悟之方法，存为枕中之秘，非遇其人而不轻传者，即为佛法秘密宗之密学。当盛唐之时，一支东传中国，后又流传日本，又一支传入中国边睡之西藏。前者人称为东密，后者人呼为藏密。值此二密之门未开，每于宫墙外望，或登堂而未入室者，皆受神秘玄奇之感染，几乎完全丧失人之智慧能力，一心依赖神秘以为法，此实未得其学术之准平者，亦可哀矣。

密宗修法

密宗修持方法，固有其印度渊源所自来，原与中国道家之学术，相互伯仲之间，难分轩轾。自经佛法之融通，术超形而上之，确已合于菩提大道矣。今且去其用神秘以坚定信念之外衣，单言其修持身心之方法，归纳而次序之，大体不外乎，加行、专一、离戏、无修无证之四步。迨达无修无证之域，即佛地现前，所谓前行之步骤，皆视为过渡之梯航，术而糟粕之矣。然未及佛地之间，则非依木而作涉津之渡筏，终恐不易骤至也。且其下手正修之观点，大体都以先加调伏身体生理之障碍着手。盖人生数十寒暑，孜孜屹屹，大半为生理需求而忙。且心为形役，为之所以不能清净圆明者，受身体感受之障碍为尤多。故彼与道家

者流，有先以调身为务，良有以也。然身之基本在气脉，是以调身必先以修气修脉开始。但此气非呼吸之凡气，此脉非血管神经之筋脉。如强作解人，依现代语而明之，则可谓此乃指人身体具灵能所依之路线，唯神经而明者，确能证实此事。若徒借形躯神经而摸索之，此实似是而非，毫厘之差，天地悬隔矣。

六成就法要

密宗修法有多门，然此六成就法者，已可概其大要。所谓六种成就者，第一重要，即气脉成就。此乃调伏身体生理，去障入道之要务也。盖人身乃秉先天一种业气力量之所在，几百烦恼欲望之渊源，病苦生死麇集之窠囊。如不能首先降伏其身，其为心之障碍，确亦无能免此。而修气修脉之要，大体会于一身中之三脉四轮。三脉谓其左右中之要枢，四轮谓其上下中之部分。此与道家注重任督冲带脉之基础，根本似乎大不相同。其实，平面三脉，与前后任督，各有其妙用，而且乃殊途而同归。苟修持而有成就人，一脉通而百脉通，未有不全能之者。否则，门庭主见占先，各执一端之说，虽有夫子之木铎，亦难发聋振聩之矣。密宗主五主佛气，道家则主前任后督中冲左青龙右白虎，其名异而同归一致之理，何待智者之烦言哉。唯修气修脉，法有多门，大抵皆易学而难精，托空影响之谈，十修则九见小效，殊难一见大成。此盖智与理之所限，能与习之不精，师传指示，大而无要之所致，均非其术之咎也。

气脉成就已达堂奥，或进而修持第四之光明成就。首得身心内外之有相光明，再以智慧观照，而得佛智之无相光明。或由此而修第二之幻观成就，则可坏欲界人间世之世间相，征得确实人于如梦幻之三昧。第二幻观成就，与第三之梦成就，修法最近相似，皆为趋向有为法修得小神通之路也。此之四法，已经概括密宗修持身心之全部过程。于此旁枝分化，即有各宗各派之驳杂方法，或加以其他外貌，几乎使人有目迷十色、耳乱多方之感矣。过此以往，恐人或一生修持而无成者，则有补救之二法，即第五之中阴成就。乃于人之临死刹那前，依仗佛力他力，度其中阴神识，即俗所谓灵魂成道。再又不能，即第六之破哇成就。即所谓往生成就，乃促使人之神识往生他方佛国，不致堕落沉迷之谓也。

总之，六成就法中之后五种，皆以第一修气修脉为其基础。如此基不立，间或有独修其中一法者，虽现在小得效验，若缺虔诚之信仰心，终又归于乌有。但气脉之修法，既有理论，又需得过来人明师之真传，方能如科学家之实验求证得到。不然，徒知方法，不能博知其理，又不足以望其成。徒知理论，不知实行，又不能望有成就。如全修而全证之，则宇宙人生之奥秘，不待他力而神自明之矣。密宗诸法，虽亦有法本存在，但有时亦有尽信书不如无书之憾。何况翻译之法本，有通梵藏文字而不谙中文，有通中文而不诸梵藏。甚至，有两不通达，亦作托空影响之言，欺已迷心，大可哀也。六成就一种，比较信达可徵者，即为

美国伊文思温慈博士纂集，而由张妙定居士译为中文者。

出版因缘

萧兄天石，自创自由出版社以来，贡献于古典文化事业，已达十余年。选刊《道藏精华》已近百余种。今又发心搜罗密宗典籍，出为专帙，以冀利益修持行者。其志高远，其心慈悲。然持有密宗之典籍，或习密宗之法者，唯恐深藏名山而不暇，岂肯轻以付人。复虑得之者，挟术以自欺欺人，则其过尤甚于保守而绝迹矣。故虽百计搜罗，尽数年之力，始有收获，其中不少为世所罕见之珍本。并劝余出所藏密典，印行少数，以公之于世，俾供研究密学密法，与有志于道密双修者参持之用。今复以出版之事相商，并与论其可否，踌躇寻思，迟迟已达数年。然每念古圣先哲，既已作书，其志乃惧法之将灭，欲寄于文字而流传也。既已见之文字，世界各国学者，又已有外文之翻译，等同普通书籍销售。如吾人犹欲抱残守缺，自作敝帚千金之计，亦恐非先哲之用心矣。苟或有人得此，不经师授心法，挟其粗浅经验而眩耀售寄者，终必自食其果，噬脐无及，此于流通者之初衷无伤也。况且修一切有为法者，如不亲证性空之理，体取无为之际，无论或密，或显，为佛法，为道家，终为修途外学，何足论哉。故于其付印之先，乃遵嘱为叙，言之如是。

南怀瑾叙　1961年客于台湾

（二）《大圆满禅定休息清净车解》前序

佛教秘密一宗，初传入于西藏之时，适当此土初唐盛世。开启西藏密宗之教主，乃北印度佛法密教之莲花生大师，据其本传，称为释迦如来圆寂后八年，即转化此身，为密教之教主也。当其初传之佛学概要，已见于拙著《禅海蠡测》中之《禅宗与密宗》一章。其土自莲师初传之密宗修持方法，即为西藏政教史上所称之宁玛派，俗以其衣著尚红，故称为红教。红教修法，除灌顶、加行、持咒、观想等以外，则以大圆满等为最胜。此后传及五代至宋初期，有因红教法久弊深，嫌其杂乱者，又分为噶居派，俗以其衣尚白，故称为白教。迨元代时期，又有分为萨迦派者，俗以其衣著尚花，故称为花教。复至于明代初期，西宁出一高僧，名宗喀巴，入藏遍学显密备乘佛法，有感于旧派之流弊百出，乃创黄衣士之黄教。递传至现代为达赖、班禅、章嘉等大师之初祖也。大抵旧派可以实地注重双修，黄教则以比丘清净戒律为重，极力主张清净独修为主。此则为藏密修持方法分派之简略观点。至于所谓双修，亦无其神秘之可言，以佛法视之，此乃为多欲众生，谋一修持出离之方便道也。苟为大智利根者，屠刀放下，立地成佛，又何须多此累赘哉！如据理而言，所谓双修者，岂乃徒指男女之形式！盖即表示宇宙之法则，一阴一阳之为道也。后世流为纵欲之口实，使求出离于欲界、色界、无色

界之方便法门，反成为沉堕于三界之果实，其过只在学者自身，非其立意觉迷之初衷也，于法何尤哉！

民国谛造之初，对于汉藏文化沟通尤力。东来内地各省，传红教者，有诺那活佛。传白教者，有贡噶活佛。传花教者，有根桑活佛。传黄教者，有班禅、章嘉活佛等等。各省佛学界僧俗入藏者，实繁有徒，指不胜举。密宗风气，于以大行。上之所举，亦仅为荦荦大者。活佛者，即呼图克图之别号，表示其为有真实修持，代表住持佛法之尊称，实无特别名理之神秘存焉。红教徒众，集居于西康北部者为多。白教徒众，集居于川康边境者为多。1949年以前，花教徒众，亦以散居于西藏及云南边境者为多。黄教则雄踞前后藏，掌握西藏之政教权，以人王雨兼法王，形成为一特殊区域之佛国世间矣。

因汉藏佛教显密学术之交流，密宗修法，亦即源源公众。而且于近六十年来，传布于欧美者为更甚。大概而言，红教以大圆满、喜金刚为传法之重心。白教以大手印、六成就法、亥母修法等为传法之重心。花教以大圆胜慧、莲师十六成就法为传法之重心。黄教以大威德、时轮金刚、中观正见与止观修法为传法之重心。当其神秘方来，犹如风行草堰，学佛法而不知密者，几视为学者之不通外国科学然，实亦一时之异盛也。

要之，密宗之侧重修持，无有一法，不自基于色身之气脉起修者。只是或多或少，读杂于性空缘起之间耳。大圆满之修法，例亦不能外此。所谓大圆满者，内有心性休息一法，即如禅宗所云明心见性而是当下清净者。又有禅定休息一法，即为修持禅定得求解脱者。又有虚幻休息一法，即以修持幻观而得成就者。今者，自由出版社萧天石先生，先取禅定休息之法流通之，即其中心之第二法也。其修法之初，势必先能具备有如道家所云：法、财、侣、地之适当条件。尤其特别注重于择地，一年四季，各有所宣，且皆加有详说。至于择地之要，当须参考《大藏经》中密部之梵天择地法，则可互相证印矣。至其正修之方法，仍以修气修脉，修明点，修灵能，如六成就法之第一法也。其中尤多一注视光明而定，与注视虚空平等而定之法。道家某派，平视空前之法，其初似即由此而来者。最后为下品难修众生，又加传述欲乐定之简法。此即《大圆满禅定休息清净车解》一书之总纲也。造此揭论者，乃莲师之亲传弟子，名无垢光尊者所作。解释之者，乃龙清善将巴所作。译藏文中为中文者，乃一前辈佛教大德，意欲逃名，但以传世为功德，故佚之矣。本书旨简法要，大有利于修习禅定者参考研习之价值。唯所憾者，盖因藏汉文法隔碍，译笔失之达雅，良可叹耳。但有宿慧之士，当参考六成就、大手印等法而融会之，自然无所碍矣。如能得明师之口授真传，了知诸法从本来，皆自寂灭相。性空无相，乃起妙有之用，则尤为难得之殊胜因缘。至于译者称此法本，名为《大圆满禅定休息清净车

解》，此皆为直译之笔，故学者难通其义。如求其意译为中文之理趣，是书实为《大乘道清净寂灭禅定光明大圆满法要释论》，则较为准确。其余原译内容，颠倒之句，多如此类。今乏藏本据以重译，当在学者之心通明辨之矣。是为叙言。

南怀谨叙于1961年客于台湾

（三）密宗《恒河大手印》《椎系三要诀》合刊序

溯自元初忽必烈帝师发思巴传译西藏密宗大手印法门始，大乘密道之在国内，犹兴废靡定。造民国谛造，藏密之教，再度崛起，竞习密乘为时尚者，尤以大手印为无修无证之最上法，以《椎系三要诀》为大手印之极至，得之者如获骊珠，咸谓菩提大道，独在是矣。然邃于密乘道者，又称《大手印》与《椎系三要诀》等，实同禅宗之心印。且谓达摩大师西迈葱领之时，复折入西藏而传心印，成为大手印法门。余闻而滋疑焉！余昔在川康之时，曾以此事乞证贡噶上师，师亦谓相传云尔。等余修习此法后，拟之夙习禅要，瞿然省证，乃知其虽有类同，而与达摩大师所传心印者，固大有差别，不可误于习谈也。盖禅宗心印，本以无门为法门，苟落言筌，已非真实，何况有法之可传，有诀之可修也哉！有之，但略似禅宗之渐修，困难拟于忘言舍象之顿悟心要也。倘依此而修，积行累劫，亦可跻于圣位。如欲踏破毗卢顶上，向没踪迹处不藏身而去，犹大有事在。况以陡然斥念而修为法门，不示“心性无染，本自圆成”，则不明“旋岚偃岳而不动，江河竞注而不流”之胜。以“乐、明、无念”为佛法极则，而不掀翻能使“乐、明、无念”者为何物，允有未尽。以“心注于眼，眼注于空”为三要之要，而不明“目前无法，意在目前，不是目前法，非耳目之所到”之妙旨。则其能脱于法执者几希矣。今遇是二法本合刊之胜缘，乃不惜眉毛拖地，揭其未发之旨而赘为之序。

（四）影印《大乘要道密集》跋

人生数十寒暑耳，孩童老迈过其半，夜眠衰病过其半，还我昭灵自在，知其我自所为生者攒积时日而计之，仅有六七年耳。况在此短暂岁月中，既不知生自何处来，更不知死向何处去，烦优苦乐，聚扰其心。近如身心性命所自来者，犹未能识，遑言宇宙天地之奥秘，事物穷奇之变化，固常自居于惑乱，迷晦无明而始终于生死之间也。审可哀矣。余当束发受书，即疑其事，访求诸前辈善知识，质之所疑，则谓世有仙佛之道，可度其厄，乃半疑半信而求其事。志学以后，耽嗜文经武纬之学，感怀世事，奔走四方。然每遇古山名刹，必求访其人，中心因未尝忘情于斯道也。学习既多，其疑愈甚，心知必有简捷之路，亲得证明，方可通其繁复，唯苦难得此捷径耳。迨抗战军兴，羁旅西蜀，遇吾师盐亭老人袁公于青城之灵岩寺，蒙授单提直指，绝言亡相之旨，初尝法乳，即桶底脱落，方知往来宇宙之间，固有此事而元无物者在也。于是

弃捐世缘，深入峨嵋。掩室穷经，安般证寂。三年期满，虽知此灵明不昧者，自为参赞天地化育之元始，然于转物自在，旋乾坤于心意之功，犹有憾焉。乃重检幼时所闻神仙之术，并密乘之言，互为参证，质之吾师。老人笑而顾曰：此事固非外求，但子狂心未歇，功行未沛，何妨行脚参方，遍觅善知识以证其疑。倘有会心之处，即返求诸自宗心印，自可得于圜中矣。

从此跋涉山川，远行康藏，欲探密乘之秘，以证斯心之未了者，虽风霜摧鬓，饥渴侵躯，未尝稍懈也。参学既遍，方知心性无染，本自圆成，实非吾欺，第锻炼之未足，犹烹炼之未至其候也。乃返蓉城，以待缘会。日则赴青羊宫以阅《道藏》，夜则侍吾师盐亭老人，并随贡噶、根桑二位上师，以广见闻。既会心于禅、密、道、法之余，复核对藏密移译法本，于其文辞梗隔，义理阻滞，深引为憾。时前辈同参，潼南傅真吾，华阳射子厚，皆深入藏密之室，且得密乘诸教之精髓者，咸同此见。乃促余肩荷整理藏密法本之责。傅、谢二公，并尽出其历年搜集密本，付予审编。余乃谓欲探穷密乘之赜者，当从《大乘要道密集》求之，则于清末民初东传内地之诸宗秘典，皆可迎刃而解，而得其游刃有余之妙矣。故拟从编年之式，首冠其书。方欲编辑全帙，则适值日本投降。即因事南游，入滇转沪，遂未果所愿。乃举昔年共同搜集密乘典籍，寄托友家，以期他日蒇事。忽焉二公作古，余亦尘展名山。时穷势变，蜀道艰难。吊影东来，法本荡然。每于梦寐思之，常复自笑多此结习也，壬寅之春，故交邵阳萧兄天石，发心印行藏密黄籍，商之于众。窃谓大劫余灰，已非名山旧业，与其藏之私阁，徒资珍秘，何如公之同道，以冀众护。但求无负吾心，何须踌躇损益，乃促其完成斯业。萧兄即不辞劳瘁，亲赴香港搜求。有志者事竟成，终复觅得斯本，并嘱冠记其端，余以庆遇所愿，随喜无似，遂不辞肤陋，率尔为叙。

夫《大乘要道密道》者，乃元代初期，崇尚藏密喇嘛教时，有西藏萨迪派（花教）大师发思巴者，年方十五，具足六通，以童稚之龄，为忽必烈帝师。随元室人主中国，即大弘密乘道法，故拣择历来修持要义，分付学者，汇其修证见闻，总为斯集。其法以修习气脉、明点、三昧真火，为证入禅定般苦之基本要务，所谓即五方佛性之本然，为身心不二之法门也。唯其中修法，杂有双融之欲乐大定，偏重于藏传原始密教之上乐金刚、喜金刚等为主。终以解脱般若，直指见性，以证得大手印为依归。若以明代以后，宗喀巴大师所创之黄教知见视之，则形同冰炭。然衡之各种大圆满，各种大手印，以及大圆胜慧，六种成就，中观正见等法，则无一而不入此范围。他如修加行道之四灌顶，四无量心，护摩，迁识（颇哇）往生，菩提心戒，念诵瑜伽等，亦无一不提玄钩要，阐演无遗。但深究此集，即得密乘诸宗宝钥，于以上种种修法，可以了然其本源矣。至于文辞简洁，移译精明，虽非如鸠摩罗什、玄类大师之作述，而较之近世译笔，颠倒难通者，何啻雪泥之别。集中如《道

果延晖集》、《吉祥上乐轮方便智慧双运道》、《密哩干巴上师道果集》等，皆为修习喜乐金刚，成就气脉明点身通等大法之总持。如：修习自在拥护要门，修习自在拥护摄受记，则为修六成就者之纲维。如大手印顿入要门等，实乃晚近所出大手印诸法本之渊源。其他所汇加行方便之道，亦皆钩提精要，殊胜难得。若能深得此中妙密，则于即身成就，及心能转物之旨，可以释然，然后可得悟后起修之理趣。且于宋、元以后，佛道二家修法，其间融会互通之处，以及东密、藏密之异同，咸可得窥其踪迹矣。

或曰：若依所言，则密乘修法，实为修持成佛之无上秘要，余宗但有理则，而乏实证之津梁耶？答曰：此则不然。显密通途，法无轩轻。至道无难，唯嫌拣择。修习密乘之道，若不透唯识、般苦、中观之理，则不能得三止三观之中道真谛。习禅者，苟不得气脉光明三昧，是终为渗漏。自唐宋以后禅宗兴盛，虽以无门为法门，而于显密修学，靡不贯串无遗。第历时既久，精要支离，故后世成就者少。借攻错于他山之石，炼纯钢于顽铁之流，幸而有此，能不庆喜。至若心忘筌象，透脱法缚，一超直入，不落案自，则舍达摩传心之一宗，其余皆非真实。末后一句，直破牢关。自非道密二家所能也。进口何谓末后句，可得闻乎？曰：也须待汝一口吞尽西江水时，再向汝道。是为叙。

壬寅三月南怀谨记于台北

# 谢译《印度瑜伽健身求》序

--------------------------------------------------------------------------------

瑜伽者，原为古印度学术思想之一派。与婆罗门、数论等学齐名并驱，当释迦牟尼开创佛教之时，固并存而未稍戢也。梵语瑜伽，译义谓观行、相应，或亦译为禅思。数论学派的学说，大抵为二元之实在论，倾向于无神之说。而瑜伽则以神我、梵我为主，作清净之观行修持，以求解脱欲世之累，升华而达于梵净之域。故原本《瑜伽经》之内义，依四品立说，一曰《三昧品》，述说禅定境界之本质。二曰《方法品》，说明入定境界修持之方法。三曰《神通品》，演叙神通之原理及种类。四日《独存品》，阐述其终极目的，而入于神我之境。此派学术思想，大体承受数论学说，析自性为二十四谛，神我为二十五谛，更建立神为第二十六谛，即佛经所称之自在天神，为色界主者。其学说思想，既形成一大宗派，自必有言之成理，理足为文之一家之言。

该派实验修持方法，大体建立八支行法，为达神通境界而至于解脱之次第。所谓八支行法之原则，即禁制、劝制、坐法、调息、制感、执行、静虑等持也云云。依此修持之极，即变八微为八自在。所谓八微者，即地、水、火、风、空、意、明、无明也。八自在者即能小、能大、轻举、远到、随所欲、分身、尊胜、隐没也。本此学说与方法之演变，枝蔓分衍，乃有各种瑜伽之术互相授受，其中以军荼利瑜伽术播扬尤广。

此种学说方术，追释迦牟尼兴起，整理印度从古以来全部文化，融通诸家异同之说，删芜刈蔓，归之真如，无复往昔之盛。盖佛学中唯识法相之学兴，揉集整理瑜伽等各派之理，熔铸陶冶，趣之正智。禅观密行之学兴，撷取瑜伽等各派之观行方术，含英咀华，流归法性。论藏中如无著大师所述之《瑜伽师地论》，穷源探本，理极其精。东密藏密，术极其能。如日照萤光，果然灭色。但吾国自宋元以还，印度本土，已无佛学。他山之石，早已移植于此土。故彼邦历近千年而迄于今，由婆罗门、瑜伽派之余绪，郁然复萌，渐渐形成印度教之建立，而与伊斯兰教等并存而不相悖也。

大抵人生宇宙之学术，富于神秘色彩者，莫过于东方古老国家之文物，中国、印度，尤为彰明较著者也。近世以来，欧美人士探求东方之奥秘，如雨后春笋，争相挖掘。彼等震惊于瑜伽术之神奇，竞相传译其学。流风所及，近年国人竞相访习，不乏其人。因之以讹传讹，欺世自误者，亦在所不免。如以该派之术而论，其特异效验之处，确有速成之功，较之吾国方技气功丹经家言，实有超胜之处。甚至，其精细透辟，尤有优越于彼者在也。至于佛家禅定观行，博大精微，与瑜伽术等相

较，更不可相提并论。唯国人数典忘祖，目迷外视，不能内省自疚，起而整理之，研究而实验之，致使悲叹迷方，不知所归。身怀异宝而行乞四方，易胜浩叹。

吾友谢君元甫，研究博物，毕生从事教学，历任台湾各大学教授有年。近复有志国故，涉猎道家方技之学，药物之方，因此而于瑜伽术亦发生兴趣。数年前，嘱为代购《印度瑜伽健身术》一书，赓即亲自翻译以成。冒暑涉寒，心不退转，其意为学术兴趣而研究，固不计其他也。书成以后，将由真善美出版社宋君今人为付铅椠，复速缀数言为介。义不容辞，姑妄言之如是。其译文注重质朴，以征信为尚，匆匆不久藻饰，其亦留待后之有心人为之耳。

1964年于台北

## 《印度军荼利瑜伽术》前言

---

瑜伽之学，源于印度，为彼土上古学术之巨流，与婆罗门相传之四吠陀典递相表里，自释迦文佛应现彼邦，汇原有百家之说，删芜刈繁，归于无二，瑜伽之术，亦入其宗矣。瑜伽之义，旧释为相应，新释为连合，皆指会二元于一体，融心物而超然之意；与此土之天人合一，性命双融之说，意颇相似。稽之内典，凡趋心禅寂，依思维修，由心意识至解脱境，皆已摄于《瑜伽师地论》中。复次从有为入手，修一身瑜伽百证真如本性，则密宗胎藏界三部中之忿怒金刚、军荼利瑜伽等法尚焉。西藏密宗传承元上瑜伽之部，内有修气脉明点，引发自身之忿怒母火（又曰拙火，或灵力、灵热等），融心身于寂静者，亦即胎藏界中忿怒金刚之修持也。凡此受授，皆经佛法陶融，因习利导，而入于菩提性相之中，是乃佛法之瑜伽，志在解脱也。此外，印度原有瑜伽之教，固自代有传承，源流未替，变化形蜕，如现在印度教等，术亦属焉。年来国际形势转移，世界各国沟通学术，互资观摩，欧美人士，初接瑜伽之教，惊彼修士神异之迹，递相转告，于物质科学之目迷十色，耳馈八音外，群相骇异；于是印度瑜伽修士，在海外应科学家试验者，时有所闻，或沉水不溺数十日，或埋土不死若干周，或火不能焚其身，或物不能挠其定，各种神通奇迹，变化莫测，则未可以现代科学知识论矣。凡此之徒，乃瑜伽派修士，与密宗修身瑜伽学术，大同而小异，其中心宗旨与乎研究归趋，迥然有别，军荼利瑜伽，即为其术中之主干也。

以瑜伽而言瑜伽，凡诸究身心性命之学，趋心神寂者，莫不属之；故瑜伽修法，大体可分为心身二门，若依心而起修，则禅思观想等属之；外其身而证真我，空其意而登净乐。尤其依密宗字音声明证宇宙真谛，感通于形而上者，为其法中密要；即同佛法之返闻自性，观音入道之门也。伟哉观音！远在婆罗门教之前，因已常存宇宙，为请教之宗师矣。而军荼利修身瑜伽中，于此仅具端倪，未窥全貌，欲探其源，必须通明密咒奥秘，入观音之室，方得而知。若依心而起修，则气脉明点、忿怒母火之修法等属之；化朽腐为神奇，融心物于一元，指物炼心，莫此为胜；军荼利瑜伽，已见其梗概，而犹未尽其妙也。

本书中传述诸法，若持之有恒，如立竿见影，功效卓著；小而祛病延年，大而神妙莫测，而修得五通（天眼通、天耳通、他心通、宿命通、变化通），诚非戏语；而若干细微过节，及对治之方，苟无师传，受害亦非浅鲜。且其法首重独身，专志苦行。不能遗世独立，修之适得其反。例如诸身印之术，在彼土专修者，往往坐立倒持，可历久长时日，以勉强为精进，以苦行为勇猛，一般学者，实非所宜。又如用布洗胃，以刀割舌，乃至吐火吞刀之流，即易入魔，又易致病而夭折，未可

妄自尝试。更如用银管以炼下行气，吸水提收之术，妄者习之，即流于房中采战之歧，可以杀身，可以败德，与瑜伽之本旨，背道而驰矣。此举其荦荦大者，余未详述。若心恋世情而为之囿，术操超解脱之方，此乃绝对矛盾，不待智者言而自明焉。

或曰：佛重修心，道主炼气，以密宗修气脉明点与乎瑜伽之术，同于道家，因为佛斥为外学也，习之可乎？曰：心非孤起，依境而生，境自物生，心随能动；所谓能者，充塞宇宙，生万物而不遗，依心而共丽，同出而异用；心身相依，交互影响，凡心求定而未能者，即此业气为累；犹浪欲平而风未止，云无心而气流不息；苟心气同息，转物可即，此为定学之要，非空腹高心者可得而强难也。定学为诸家共法，直指明心，岂能外此。若道家导引、吐纳、服气、按摩之术，为其专主修之一端，属于炼气士之修法，法天地阴阳化育，参生机不已妙用；大抵皆粗习其支离片段，自秘为绝学，能通其全要者，殊不多见。若武术家习炼之气功，则又为其支分，不足以概全也。依道家而言道家，瑜伽气脉之修法，同其导引服气之术；而二者比较，瑜伽之术，较为粗疏，此则难逃明眼者拣择。唯此土修炼之士，有一传统习惯，造就高深者，入山唯恐不深，逃名恐不及，终至寥落无闻，受授不识。而瑜伽之学，适以时会所趋，张明广著，弘扬于海外，得其译本者，或宝为枕秘，或恐为流毒，多深藏而不布，其心因可嘉，其事则未是，“谩藏诲盗，冶容诲淫”，珍密法而神秘之，其斯之谓乎！

庄生有言：“野马也，尘埃也，生物之以息相吹也。”极言穷宇宙之奇，唯此一气之变化，天地为一大化炉，人生为一大化境；此气者，即现代科学所谓电子原子之能也。苟以宇宙为炉口，以人物为蜡，以智能为工具，以气化为资源，持其术以治之，摩挲炉口火蜡之间，则宇宙在手，万化生身，宁非实语！若进而知操持修炼之本，不外一心；天地人物即幻化，觅心身性命而了不可得，何用系情事相，搬心运气，弄幻影之修为哉！萧兄天石，应同好之请，翻印《印度军荼利瑜伽术》一书，辱承枉问，自憾养气未能，吹嘘无似，聊缀数语，以塞责耳。

南怀瑾寄于金粟轩

前言

去秋今春，两度应刘白、先生之约，在政大教育研究所讲述道佛两家学术思想与中国文化。初拟以最短时间，有限范围毕其事。敦知言难局约，枨触多端，繁芜散漫不得中止。两次讲辞之半，又经《大华晚报》披露，致使爱憎之者，函电催梓全文，欲了知其究竟。秋初白如先生远游前夕，犹以速印为辞。且杨管北先生亦愿印赠送本三千册，乐为之助。乃冒溽暑深宵，匆匆整理讲稿付梓，纰漏错谬，情多惶恐。居常有意贯串儒释道三家源流，叙述其与中国文化上下数千年之通论，然默计时间与篇章，若非尽多年之力，穷数百万言之辞，难概其要。自忖学养未逮，动遭悔咎。况人事丛脞，日不暇给。每又为之辍止。傥天假以年，或于晚岁成之，亦未可必也。本书所述，仅举其端倪，就正大雅而已。且在酷热清稿其中，适逢内外诸多障难，幸而有成，实得力于林登飞、汤宜庄、徐芹庭、孙毓芹、宋今人、汤珊先诸君之力，并此致谢，以志念也。

一九七八年岁次戊申中秋南怀瑾志

# 一、佛学与中国文化的因缘

讲到佛学与中国文化历史的因缘，首当提出中国文化的界说，分为三大阶段。第一阶段：自三代前后，中国传统文化渊源以伏羲画八卦而建立《易经》天人之际的文化为基础，是属于原始的、质朴的、科学而哲学的文化；经过夏、商、周三代的演进，便形成以易、礼为中心的天人思想。第二阶段：由于传统文化的分化，到周、秦之际，产生诸子百家学术思想互为异同的天下，复经秦、汉前后的演变，渐次形成儒、道、墨三家学说思想特立独出的形态。第三阶段：再经魏、晋、南北朝的演变，产生隋、唐以后儒、释、道三家鼎峙，随时变易互为兴衰的局面。从此历宋、元、明、清，讲到中国文化，便以儒、释、道三家并举为其中坚代表。好像中国的地理河流，北有黄河，中有长江，南有珠江流域，综罗交织而灌溉滋茂了中国文化生命。所以讲到中国文化，实在不可偏举，我们身为中国人，更不能不了解自己文化的真象。尤其中国文化的哲学思想，与西方文化哲学，基本大有不同；如果说中国．有哲学思想，却不是独立的专科，中国的哲学，素来是文（文学）哲不分，文史不分，学用不分，无论研究中国哲学或佛学，它与历史、文学、哲学、为政四门，始终无法分解，等于西方的哲学，与宗教、科学和实际的政治思想，不能脱离关系，是有异曲同工之妙。

由以上所举，要知秦、汉以后，儒、道两家学说思想的互相隆替，以及佛教文化输入的前因后果，便须了解两汉思想学术演变的原因：两汉的学术思想，始终是儒、道两家思想的天下；墨家思想在汉初已经融化为儒、道的附庸，并无特立的藩篱。西汉初期，因为政治领导与社会的趋势，道家思想最为流行，历史上有名的"文景之治"，完全倾向道家黄、老之术，这是时代的需要，也是汉初政治原则上的必然趋势。从此道家学术思想，便在中国历史上形成一个定则，凡当拨乱反正的时代，必定需用道家学术的领导，到了天下太平，便"内用黄老，外示儒术"。这个原因，留待讲述道教学术时，再加说明。西汉以来，因为道家学术思想的盛行，于是法家、阴阳家、杂家等思想，也都托足道家门庭，依草附木而欣欣向荣，及其流弊所致，便造成西汉阴阳家的五德终始，以及谶纬（机样）的迷信风气，王莽的叛乱、光武的中兴、汉末三国的局面，无一不在谶纬的观念中而构成政治治乱的心理因素；因而有汉末道家的隐士思想，与墨家变相的游侠思想结合，产生道教的雏形，便与佛教学说互相推排，而又互相融化。

同时两汉学术思想，自经汉武帝与董仲舒辈的提倡，"罢黜百家，一尊于儒"，使孔、孟、荀以来之儒家思想，一变而为两汉经师儒家的天下，于是训诂、注疏与各主一家的传经风气，弥漫朝野，由学术思想的权威经师、博士、与选举孝廉、拔用贤良方正的制度互相交错，而造成

东汉后期的世家阀阅（门第）的弊端，以致形成党锢之祸，使学术思想与政治因素，互为表里而促成政治社会的乱源。汉初承战国与秦室的变乱，文化学术凋蔽已尽，西汉传经与注疏的工作，实在甚为重要。但自东汉末期，注疏传经，已经流于支离繁琐，藉此从事学问而博取功名，则为唯一工具，如要真实寻出天人文化思想的奥义，已如强弩之末，势已不能透过纸背了；所以两汉学术，一到三国阶段，便相当空泛而黯淡，恰在这个时期，佛教学术思想，挟新颖玄奥的哲学，源源输入，因此而形成魏、晋、南北朝学术思想的形态。

关于魏、晋、南北朝文化的颓废与新运，一般多归过于三玄之学的勃兴，与清谈风气的腐败。其实，如果了解两汉历史文化的演变，对三玄之学与清谈兴起的原因，就不会倭过于少数读书人，如何晏、王弼之流了。在中国历史上领导学术思想的转变，少数有识之士，固然可以开创风气，但真实形成力量的，仍然属于实际政治的领导人物，孔子推崇尧、舜、禹、汤、文、武、周公，固然是如此，后世领导方向的正确与否，还是不能例外；初唐君臣，领导学术思想，面启发佛、道两教，宋初君臣，领导儒家而产生理学，后来明、清两代，无一而不如此，所以说学术风气的转移，在于一、二人者，决不是少数坐议立谈空言之士可以做得到的。总之，魏、晋三玄之学与清谈风气的形成，它的偏向，既不是老、庄思想的罪过，也不是佛学般若谈空说妙的错误，细读历史，便知是由于魏武（曹操）父子（曹丕、曹植）的文学情调所影响，何晏、王弼都是少年贵族，持宠气骄，既不能从事挈静精微的学问，又不能作疏通知远的工夫，而以老、庄思想的风流外表，互为三玄注解，那是文学的哲学的必然结果，所以从纯粹的哲学立场看魏、晋、南北朝的思想，除了佛学以外，所谓三玄之学，只是文学的哲学而已，由玄学再变而有清谈的风气，由清谈而造成无用之用，置天下国家事于风花雪月之间，那是势所必然的结果。

同时，佛教学术思想，又因两晋、南北朝西捶氐族的崛起，互相争霸而入主中原，于是推波助澜而使佛学东来的洪流，源源不绝，因而奠定隋、唐之间中国佛教，与中国佛学成长的根基。或有认为南北朝间佛学的输入，是凭藉西捶氐族的武力入侵而注入，等于清朝末期西方宗教向中国的传教情形一样，这个问题，在中国历史资料上，非常明白，不可混为一谈。事实上，南北朝之间西捶氐族的入侵，因为他们文化根基过于浅薄，本来便毫无文化思想可言，与宗教政治，更不相干，只是一种盲目的凶顽残贼而已，后来如石燕、姚秦的作为，全赖感染佛教的教化，而稍戢其淫威，他如北魏的情形，更因受到佛学的熏陶，而融会接受儒、道二家文化的结果，那是史有明文，毋庸争议了。总之，南北朝的佛学，因为与中国儒、道两家文化的互相融会，奠定隋、唐以后中国文化与中国佛学勃兴的阶段，西域来中国的名僧如佛图澄、鸠摩罗什等人，无一不是英睿特出之士，而毕生致力于佛学文化事业，对中国文化

思想的贡献，都是功不可汭，无可厚非。

此外，在人物方面，如因译经事业的关系，发明中国的音韵之学，便有以此名家的沈约，因佛学的译述而启发文法，即有著作《文心雕龙》的刘勰，又如云冈石窟，与唐代敦煌壁画，以及音乐、诗歌、艺术等等的发达，无一不与佛学有关。但必须记得，自东汉以来到隋、唐之间，由印度佛教思想吸收成为中国文化的佛学，其间经历艰难困苦，错综复杂的过程，约有四五百年的时间，才形成唐代的文化。温故而知新，现在要谈中西文化的融会贯通，虽然时移势易，加上现代科学工具的发达，但无论如何，也不是在短时期内，或一个世纪中便可望其成就的，所以我们生在这一时期的知识青年，对于当前中国文化的趋势，与自身所负国家民族历史文化的责任，更须有所警惕而加倍努力。

至于隋、唐以后，儒、释、道三家学术阵容的形成，当然有其历史背景，远因已如上述，近因则另有新的面目二（1）由于唐室李氏宗亲的关系，自唐太宗以来，自诏定道教为国教，尊奉李老君为教主，因此而奠定道教在唐代政教上的根基。（2）又因为唐室君臣，醉心佛学，故虽尊奉道教，实则佛、道并重，但在人事地位上，略加分别而已。（3）自初唐开国将相，多数为文中子王通的门人。而王通讲学，对于儒、释、道三家学说思想，择其善者而从之，素来不分畛域，因此，一般读书人，号称儒者的知识分子，多已有儒、佛不分，儒、道无别的学术思想；即使如中唐以后，一位得力于墨家，而以文章名世，号称为儒家正统的韩愈，虽闹过史称排佛的大事，其实，还是后人正反双方的渲染过度，细读韩愈排佛的文章，与历史的事实，他当时只是对于佛教制度，与某一类佛教徒的不满，并非对佛学本身多有攻击。而且自韩愈以后，直到宋、元、明、清几代理学家们的儒者，排斥佛教最力的理由，就是说它废弃伦常，无父无君的出家制度，此外，少数有关佛学的批评，到底都是门外汉的外行话，无足轻重。如从深入的角度来看，韩愈排佛，于佛教毫无损失，所以当代名僧禅德，极少出来说话，真正打击宗教本身的，往往出于宗教徒的自身，这是古今中外不易的定例，凡为任何宗教的人士，应当深省。

唐代佛学的勃兴，影响中国文化每一部门，真到后世而普及日本与东方各国，约有三大原因：（1）由于天下太平，社会安定。佛教人才辈起，创立中国佛学各宗义理，因此而普遍影响唐代的中国文教。（2）因南顿北渐的禅宗风气，普遍宏开，唐代文学与所有文化学术，如蜜人水，如盐加味，随处充满禅意的生机，同时因百丈禅师创立丛林的寺院制度，使佛教十宗学派，一律托庇宇下，奠定中国佛教与中国佛学的特色而照耀古今中外。（3）因玄奘法师自印度留学回国，翻译佛经事业的影响，以及佛学唯识法相的翻译完成，使中国文化中的宗教哲学思想，确立逻辑的思维体系，因此而与儒、道两家，左右逢源，互相

吞吐诸子百家之长，而构成中国文化三大巨流的特质。

物壮则衰，事穷则变，佛学禅宗经晚唐五代以后，它的蜕变与转向，也是文化历史的必然趋势，所以一到宋初，由于开国君臣的崇尚孔孟学说，于是读书人士当然是儒家之徒的知识分子，便在有意无意之间，吸收隋、唐以后四百年来佛学修养的精神与方法，摇身一变，而产生理学濂、洛、关、闽的门庭。理学家们讲学的方法与作风，书院制度的规模，无一而不从禅宗形态蜕变，平心而论，要说宋、明理学等于儒家的禅宗；佛教禅宗，例如佛家的儒、道，实在不算过分，但这只是言其形式，如究其实质内容的异同，就大有分别了。禅宗、理学，经过两宋、二三百年的互相推排，及其末流，同时皆趋没落，禅宗有默照（沉默）邪禅及狂禅的混杂，理学有朱、陆道学问与尊德性的纷争，一逢元朝武力入侵，挟佛教密宗的喇嘛教的卷入，便使亦儒亦佛的两家巨室，就都生出支离破碎的蔓草荆棘了，从此使明代三百年来的文教，笼罩在一片不是狂禅的理学，即是理学的狂禅的气象之中。虽然有王阳明创立履践笃实的良知良能的学说，但依违儒、佛之间，毕竟大有问题存在，因此使明末、清初的大儒们，讥为"圣人满街走"、"平时静坐谈心性，临危一死报君王"等，确有原因，并非纯属意气用事，清初佛学与禅宗，虽有雍正的再度提倡，但因既定的国策，始终以外崇喇嘛教而羁康西北边唾，故亦一蹶不振，无能为力了。

总之，由于以上的简述，对于佛学与中国过去文化历史的因缘，大概已可了解其重点了。

## 二、佛学内容简介

### （一）印度文化的背景

佛学，为释迦牟尼建立教化的内容，从佛学观点来讲，佛教、佛法、学佛三个观念，各有不同的意义；佛教，是佛的遗教，具有宗教性质；佛法，概括佛学的思想学术与所有求证的方法；学佛，是实践佛的遗教，循佛的教导方法去求学。

在中国学术中，对于佛学，有一句习惯的名言，都说"佛学浩如烟海"，由此可以想见佛学内容的丰富，若就学术的角度，用很短的时间，把佛学的重点简介出来，首先须得了解上古时期印度__文化的背景。提到印度文化，我们要有一个认识，印度上下数千年的文化思想，始终在宗教、哲学，与各宗教、各哲学的修行求证方法中徘徊演变，乃至现在的印度教，也不例外，所以印度全部的历史文化，也一直在宗教争斗、思想摩擦、阶级不平的状况下绵延续绝。虽然十七世纪以来，有外力的侵入，他们随时随地，仍然利用印度人宗教思想的矛盾，作为控制的法宝。

印度上古宗教的教义，与释迦牟尼先后同时的宗教及各派哲学思想，真如"天花错落，星罗棋布"，实在可作世界上"比较宗教"与"比较哲学"的蓝本，普通讲印度哲学，大约都以六师并举，以说明其六大哲学学派的情形，实际上在已经翻译的中国佛学中，动称异派哲学思想的，约有九十六种之多，虽然全体资料不够，但一鳞半爪，断简残篇，还是有很多宝贵的材料；只是现在国际间讲印度哲学或佛学，都受十七世纪后欧洲学派的影响。从来不重视中国佛学的资料，致使中外学者，一笔抹煞中国佛学的价值，非常可惜而且可叹。总之，上古的印度哲学与宗教，对于有主宰、无主宰、一元、多元、是心、是物等等的问题，已经无所不具，至于佛教，约当中国宋代中叶，因受异教侵入的影响，完全进入中国，成为中国的佛教，后来印度文化历史的转变，与佛教并不相干，这是应该特别说明，以免误解。

### （二）印度上古的形势与国情

释迦牟尼的时代，约当中国春秋前期，关于他住世的准确时期，向来为古今中外学者所争辩的焦点，从世界文化历史的角度来说，在这个阶段，先后不出一个世纪，东方西方的历史演变，虽然都是一片紊乱，但却哲人辈出，蔚为奇观，中国有老子、孔子等人；印度有释迦牟尼的哲人僧团；希腊有苏格拉底、柏拉图等人，都是影响后来人类文化垂数千年之久的人。

当那个时期，我们的历史，固然为分封诸侯，建立地方王国的制度，可是还有中央一尊的周天子高高在上，君临天下；而印度正是数百个国家争权分立，并无一个一统天子的帝王局面，释迦牟尼身为王子，秉绝世的睿智，承受宫廷教养，少年博学多能，由于他亲身目睹当时印度的战争残杀，与观察生物世界弱肉强食的痛苦，要想为天下苍生寻求一个真正和平的途径，便毅然出家，追寻远古哲人的遗教，以求得到宇宙人生的真谛。他出家以后，参访过传统婆罗门教的修证方法，与其他各宗教、各学派出世苦行的修道生活，结果认为都是不究竟的学问，便独自经历一番苦行修证，从二十九岁出家，直到三十五岁才开始弘扬他的教化。现代学者，对他犹如对孔子一样，或有认为他是宗教的教主，也有认为他是哲学家或教育家，其实这些尊荣的头衔与地位，对于释迦牟尼都无所谓，一个真正的圣哲，决定会漠视世间的虚荣，他敝展帝王的尊荣而不顾，同时又动称古佛与他佛，可见他并不想以教主自居，至于由他的教化而变为一个宗教，又登上教主的宝座，那都是后世再传弟子们的事情。我觉得所有宗教教主们，大多数都是抱着如此胸襟的，譬如老子被人拉上道教教主太上老君的宝座，又何尝是他"不知所终"，或骑青牛出函谷关的初衷呢！与其说释迦牟尼创立佛教而为教主，毋宁说，他裁集印度上古传统文化思想的大成，而阐扬其特立独行的文教精神，更为伟大而隽永有味。

（三）释迦出家成道对于人类世界的贡献

现在我们归纳释迦出家成道，与弘扬教化的要点，约有五个重心，分述如次：

1．建立师道的庄严

指导以慈悲为怀的君国之道。释迦考虑自己可以做一个不世的英雄，统治印度的天下，但英雄能够征服天下，不能征服自己；况且人类历史，始终向变道的途径演变，毕竟不能千秋万代保持一个永恒不变的王权；他要建立一种文化思想，可以做为万世的准绳；他要征服自己，达到成就内圣的要求，便要"离情弃欲，所以绝累"去出家求道了。结果他所愿得偿，建立了师道教化的庄严，赢得古今中外、千秋万世的敬仰，依照现代人惯用的经济价值观念来讲，他从事万代教化的价值，比他终身数十年为王称帝的价值，诚然不可以道里计。依循他所建立师道的效果，在后来数百年间，便有印度名王阿育工的功绩出现，成为印度历史上文治最光荣的一页，相当于孔子学说，形成西汉初期的文治；但我说相当，并不就是同样，有关师道庄严的教化精神，与大小乘所有戒律的仪范，可与中国传统文化中的《礼记》，相互呼应，也是人类礼义与法律哲学的基本精神。唐、宋以来比较客观的学者，每引释迦与孔子比论，认为孔子若生在当时的印度，必如释迦的作为，释迦如生在当时的中国，必如孔子的行径，所谓'东方圣人，西方圣人，此心同，此理

同，其揆一也。"

2．破除印度传统的阶级观念

提倡平等及于众生。印度历史，自古至今，向来便有极其严格的阶级观念，通常所谓第一阶级的婆罗门（传统婆罗门教的僧侣），第二为刹帝利（传统掌握军权的武士），第三为吠舍（从事农牧商等人），第四为首陀罗（从事贱役者）。释迦成道以后，极力宣扬一切众生性相平等的观念，不但认为人类是平等的人类，而且认为凡有血肉与具有灵知之性的生物，乃至天人之际，一律称为众生，大家在本性的道体上，本来都应该是平等的，人果然不应该以非礼的恶意侵害他人，同时也不应该为自私而残害一切众生，人与众生，如如之性，本自平等，所以人人为善去恶可以成佛，一切众生与天人，为善去恶，亦可以成佛。这是儒家的思想，"民吾胞也，物吾与也"，乃至理学家所提倡的"人人可为尧舜"的观念，实为同出而异名，他教理的物我一如，众生平等的说法，可谓是耀古腾今、彻底平等的思想，同时他以身作则，在他亲身领导学者集团的僧侣中，无论出身贵贱，一律平等，唯德行而重。也许有人认为既说平等，就会流于是非不辨，善恶不分，这可不能误解，释迦说的是性（本）相（用）本体的平等，至于达到平等的境界，仍然须要善恶的分野，与为善去恶的修养，所以为除恶而向善，为去恶人而为众善的作为，正是莫大的功德，并不自相矛盾，这又与儒家所说的"汤武一怒而安天下"的意义，大有殊途同归的旨趣。

3．归纳印度上古传统宗教的轮回之说

而建立三世因果，六道轮回的生命现象论。由于"物我一如，性相平等"的根本观念，与为善去恶的方法，而达到"一如"与"平等"的境界，当然就涉及众生生命的来源问题，他用归纳的方法，并列生命的种类，大体约分为六道：所谓天道、阿修罗道（界于天魔之际）、人道、畜生道、饿鬼道、地狱道的六类。一切众生，由于思想与行为善恶程度的多寡不同，而互自沦为六道当中的生命现象，是能为善而生天，亦能为恶而变为畜生、饿鬼、乃至堕入地狱；但天如忘善动念为恶，亦可互变为阿修罗，乃至旁人他道，于是认为这个宇宙世间所有众生生命的异同现象，都由于心意一念之间的善恶而互变，相似于道家物化宇宙的理论（相似不即是全同）。故一念的善恶，与起心动念的行为，积微末而成为显著，便构成三世因果的理论；所谓三世，是指时间的过去、现在、未来，有过去的因，累积而成现在的果，由现在的因，累积而成未来的果，未来与过去，又如循环的无尽，所谓轮回，便是指此周旋动转的意义，于是便建立一个三世因果，六道轮回的学说体系，相同于《易经》的"积善之家，必有余庆，积恶之家，必有余殃"，以及"善不积，不足以成名，恶不积，不足以灭身"的道德因果观念。

4．开拓宇宙观与世界观

印度上古的宗教与哲学，凡是涉及形而上的问题，自然就会触及天人之际的探讨，虽然他们思想学说的终极，最后都自归入于天道，但各宗派所崇奉的天道，纷纭不一，于是便有一尊与泛神的冲突。释迦学说，归纳天人之际，而有三界的区分，所谓欲界、色界、无色界，统名谓之三界。欲界的天，包括上至日月以外，下及人与畜生、饿鬼、地狱，日月运行之际的天，仍属欲界之中。所谓欲界，是指这一界内的众生生命，都从欲爱（男女饮食）而来，广义的说：有色、声、香、味、触的五欲之乐；狭义的说：有笑、视、交、抱、触的行为。欲界之中，共有六重天界，其中所谓切利天者，包括三十三天的分布，随时互易其主，在钦界中的人道世界，约分东南西北四洲（部分），我们人类的世界，是属于南瞻部洲的一部。这个世界的总名，叫做娑婆世界。娑婆，有堪忍、缺憾的两重意义。堪忍是指这个世界上充满缺憾，甚多苦难，而人与一切众生，不但能忍受其缺憾与许多的苦难，而且仍有很多的人们，孜孜向善，所以值得赞叹，如果世界上没有缺憾与苦难，自然分不出善恶，根本也无善恶可言，那应该是自然的完全为善，那就无可厚非，无所称赞了。欲界天人之中，各有主宰，超过欲界以外的，便是色界，色界的众生，但有情意而无欲，相视会心一笑，就会生出生命的成果，他有十八重天，属于修习静虑禅定境界众生所生的果位，色界的最高天，为色究竟天，有大自在天为其主宰。超此以外，便是无色界，计有四重天，为修习静虑得果者所生之处，但有意识，而无情欲的存在，统此三界之中，为其主宰者，又名为大梵天，由此简略说来，释迦区分天人的界限，约有六十重天，统名谓之三界，仍然属于六道轮回的范围。

这个三界的宇宙世界，是以一个日月所照的太阳系统为单位，由人间世上至日月，以及三界所属天中，时间的实际与观念，各各自有不同，例如月中一昼夜，等于人间半个月旧中一昼夜，等于人间一年，于是分别宇宙世界的时间，繁细到难以算数，总之，他的宇宙观是无限的、扩大的宇宙观．他的世界观，是以一个日月系统做为一世界的单位，累积一千个日月列系的世界，名为一个小千世界，累积一千个小千世界，名为一个中千世界，累积一千个中千世界，名为一个大千世界，他说如此三千大千世界，在这个无垠无限的宇宙，多至如河沙数量，不可计算，由此反观人间多欲众生的纷纷扰扰，真是渺小得可怜。释迦既说出三千大千世界的三界宇宙观，以统摄印度上古的各宗教与各派哲学的天人思想，开拓人智胸襟的领域，至于天文数字不可能及的境界，反之，分析物质微尘的精细，又深入到最后无形无相的微妙，因此使往古来今各派哲学思想的内容，实在难与其互比丰富与充实。

5．调和裁定形而上的本体论

印度上古的宗教哲学，与各派哲学思想，对于宇宙生命来源的争论，不但众说纷坛，莫衷一是，而且各用因明（逻辑）的根据，建立学说的体系，但始终不离有主宰、无主宰、一元的、多元的、唯心的、唯物的范围。其实，综合古今中外世界人类文化最基本的探讨，仍然不外这些问题，几千年来的时间，全世界的人类，由宗教到哲学，由哲学到科学，对于人类自己切身的生命来源问题，仍在寻求、迷惘、争辩之中，看来真是人类文明的一大讽刺。

印度上古宗教哲学，对于宇宙人生生命真谛的追求，各自别有见地，各自别有安心立命的方法，而且都认为已经得到清净解脱的究竟法门。有的认为最后的灵性与大梵合一，便是至道；有的认为灭绝情欲与思虑，便是究竟；有的认为不用感觉而保持灵性的不昧，不用思想而不失灵知，便是大道；也有认为人死如灯灭，只图目前的享乐，就是真实；甚之，有人认为我已得到最清净的解脱境界的涅槃，凡此种种，不胜枚举。释迦宣扬教化，对于这些问题，作了一个调和裁定的结论，他认为宇宙万有生命的现象，都是因缘集合而生，其中并无一个能主宰的作用，缘生而起，缘尽而散，而宇宙生命最高（或最终、最初）的功能，是心物同体的；如果你用宗教的观念，从神圣的角度去看，也可以称他作佛、或天、或主、或神、或任何种种超人格化的神圣称呼；如果从理性的角度去看，也可以称之为性、或心、或理、或道、或法界等等称呼；倘使从人类习惯观念的角度去看，也可以称他为法身，为生命本源的无尽法身等称呼。总之，从体上来说，他是以空为体的；从相上来说，他以宇宙万有之相状为相的；从用上来说，宇宙万有一切的作用，都是他的起用。他譬如一个大海，海水起的波浪，便如因缘所生的宇宙世界，波浪上的泡沫，便如因缘所生众生各各形成的个别自身，虽然波浪泡沫现象各有不同，始终不离一个水的自性，但譬喻只限于比喻，譬喻并不就是本体的自性。

众生世界，因为不能证到自性本体的究竟，便舍本逐末，而各各执着自己的所见、所知处，认为那就是究竟，于是各依主观，形成世间的差别知见，其实，主观、客观，同属于思维意识的分别作用，思维意识的所知所见，自身本来就凭藉着身、物世界的因缘而起作用，它的本身便是虚妄不实，不足以定真理的有无，存在与否；只要人能从自心寂静思维意识上去做工夫，渐渐就可了知身心的作用，也如现象世界一样，变迁无常。虚妄不实，从此节节求进，层层剖析，尽人之性，尽物之性，达到身心宇宙，寂然不动的如如一体，不住于有，不落在空，便可证得宇宙人生的最初究竟。释迦又另命名它为"真如"、或"涅槃自性"、或"如来藏性"。"如来"，从广义上说，便是宇宙生命本体的别名。所以他认为说空、说有，都非究竟，唯一的方法，是达到身心寂静，再在此寂静中去求证，但它是"不可思议"的；所谓"不可思议"，是修证方法上的术语，认为不可用习惯的意识思维去思想、去拟议，便可以到达的，因

此"不可思议"一辞，不可错作"不能思议"的误解。

（四）大乘佛教和小乘佛教

说到释迦学术思想的内容，也就是通常所谓佛学的概要，依照一般习惯，都以大乘、小乘来区分，中国的佛学与佛教，乃大小乘并列，而且比较偏向大乘，现在流行于西方的佛学，大多数只注重小乘，认为那是原始的佛教，尤其东南亚各国的南传佛教，大体都是以小乘为主的，以下先用比较简要的途径，从思想、实践、与求证方法三个项目来说明小乘佛学。

1．小乘的思想

有关分析身心而得的归纳名辞计有：五阴、三毒、六根、六尘、十八界等名相。

五阴：一译作五蕴。阴与蕴，都是代表阴暗与蕴藏的意义。五阴包括色、受、想、行、识五项。

色阴：包括有所表示的如颜色与长短、虚空，乃至无所表示的，如抽象幻觉等等，中文的色字，有时代表男女之色，但佛学中极少采用色字来代表男女色欲。总之，色阴，是包括物理与生理身体的四大种性，所谓四大，就是地大（坚固性的实质）、水大（流动性的液体）、火大（热能）、风大（气化）。受阴，指生理的感觉与心理的反应。想阴，指思维意识的思想作用。行阴，指身心本能运行活动的动能。识阴，指心灵作用的精神本质。

由人我身心与物理人事世间所起的心理基本罪恶，便有所谓贪、嗔、痴的三毒，隋唐以前旧译佛学，也有称为淫、怒、痴的。由三毒所生的差别罪恶，便有三种心理的罪过，即贪、嗔、痴；四种口舌的罪过，即妄语、恶口、两舌、绮语；以及三种身体的罪过，即杀、盗。淫。

佛学既概括人们身心的作用，叫做五阴，同时又分别身心与物理世界的关系，构成六根、六尘与十八界：

六根——眼耳鼻舌身意——

|||||| }十八界

六尘——色声香味触法——

（此中唯有意的思维法则，属于心理的，余如身体所生的感触等等，都是属于生理与物理的作用。）

有关于人生观与世界观的，计有四谛，十二因缘：

四谛：即为苦集灭道四者。是说人生世界，一切皆苦，纯苦无乐，而众生无知，反取苦为乐；归纳其类，分为八苦，即生、老、病、死、求不得、爱别离、怨憎会、五阴炽盛等，这就叫做苦谛。因为众生自寻烦恼，以采集苦因而成苦果，误以为乐，这就叫做集谛。如欲灭去苦因苦果，达到离苦得乐，这就叫做灭谛。因此必须要以求证道果，升华人生而得达究竟的法门；这就叫做道谛。

并且以人世事物，一切都是变迁不定，根本没有永恒，所以名之为"无常"。人生一切，纯苦无乐，因此名之为"苦"。一切皆空，所以名之为"空"。而且分析身心，乃至世界，其中毕竟没有我的存在，所谓世界身心，但为我的所依，并非我的真实，又名之为"无我"。因此综观人生世界，名为"无常"、"苦"、"空"，"无我"。

十二因缘：首先从无明开始，无明就有不明根本，不知其所来的意义，普通人们对于生命或心灵意识活动的泉源，都是一本糊涂，不明究竟，反之，就是明自觉悟而得其究竟了，可是一切众生，都从无明而来，所以姑且裁定以无明为开始的因。首因无明而发生第二相互关系的行，行就是动能的意思。第三因行而有识的作用，识是基本能思的潜力。第四因识而构成名（抽象的观念）色（实质的生理与物理）。第五团名色而生起眼等六根与色等六尘进入的现象。第六国六人而发生接触的感觉。第七因触而引起领受在心的作用。第八因受而发生爱欲的追求。第九因爱而有求取的需要。第十因取而现有的存在。第十一因有而成生命的历程。第十二因生而有老死的后果。复因老死而转入无明，又形成另一因缘的生命。

无明循前列循环因缘的次序，而互为因果，因此生生灭灭，如环的无端无尽，虚妄相续，建立一个幻化的人生世界历程的现象，同时，又用这一法则，说明物理的，与过去世、现在世、未来世三段时间中，生命延续的法则，扩而充之，又可用在对于时间、空间的解释。

总之，小乘佛学对于人生世界的观点，正如一般宗教相似，纯粹从出世思想的立场，看世界，是一个痛苦烦恼的世界；看人生，是一个悲观罪恶的人生，因此要求出离世间，要求解脱人生，而求得清净寂灭的涅槃道果；其行为思想，如中国道家的隐士，'其偏向有点类似杨朱，所以也为中国文化中另一类的精神相近，自然而然被承受下来而成为中国佛学的一部分。

2．小乘的实践

以持戒、修定、修慧为次第三学的基础，终于达到解脱，与解脱知

见的究竟。所谓戒律，有出家的男众与女众，不出家在俗的男众与女众种种项目的差别，基本戒条，也就是人类公认的不杀、不盗、不淫、不妄语等等的美德。是以戒律的作用，与中国文化的《礼记》精神：非礼勿视、非礼勿听、非礼勿言、非礼勿动，极其相似；其他细节条文，有关于仪礼，以及防微杜渐的操守，又与墨子的素丝染色之叹，与节俭其行、高尚其志，互相类似，除了其中一部分，因时因地的异同，尚有可议之外，实在是澡雪精神、砒项操行的道德准绳。

3．小乘的求证方法

以禅那为主。梵语"禅那"，有译为中文的"静虑"，但静虑是从大学的知、止、定、静、安、虑、得的取义而来，且又稍有出入，禅那包括瑜伽与观慧，是一种变化气质，锻炼身心的方法，大乘的禅定，与后来中国佛教禅宗的禅，又有异同。禅那的方法，有从一心一德的信仰坚定入手；有从生理的安那般那（调理出入呼吸）入手；有从洗心休息入手；有从心理的观念意思入手，有从念诵秘文入手，所谓方便法门，不一而足，综合其修证工夫程序的分类，不外四禅八定，又称为九次第定；四禅包括四定，统名为四禅八定，加上得阿罗汉极果的灭尽定，更名为九次第定。

初禅，心一境性、定生喜乐：所谓心一境性，就是指从某一种方法入手，初步到达心境宁静，统一精神与思虑，集中一点，没有另一纷杂的思念歧差，渐渐引发生理上生命本能的快乐——不同平常欲乐的感觉，与心理上无比的喜悦——不同平常情绪上的欢喜。由初步入手到达这个过程之中，便已经历一般所说打通气（生理本能的活动）脉（神经系统）的程序，才能到达心境宁一的境界。二禅，离生喜乐：再由此进修，心境的宁静，更为凝固，喜乐的境界，更为坚定，有脱离身心压力苦恼的觉感。三禅，离喜得乐：由前所引发心理上喜悦的经验，已经熟悉而安谧，成为异乎平常的习惯，唯有乐境的存在。四禅，舍念清净：以上三个禅定的过程，仍有感觉意识的作用存在，到了四禅的程度，舍除感觉而达到无比寂静的境界，才为究竟。除了这四种禅的境界以外，有四种定境：色无边处定，是在光景无边的情况中，得到身心的宁静。空无边处定，是在空灵无际中，得到宁静。识无边处定，是在从未经验的精神境界中，得到宁静。非想非非想处定，是为超普通感觉知觉的境界中，得到宁静。所谓非想，就是说不是意识思想的情况，非非想，是说并非绝对没有灵感的知觉。至于最后一种阿罗汉境界的灭尽定，是超越平常言语文字的境界，勉强用比喻来说，等于天人浑合，与无边无相的虚空合一的境界。所以小乘最高成就的阿罗汉们，每每到了住世寿命已尽的时候，而预知时至，显现神变，终于"灰身灭智"自称："我生已尽，梵行已立，所作已办，不受后有。"便泊然寂灭。

由于以上的简介，大概可以约略窥见小乘佛学的情形，他先由学理

思想，对于理论上的了解，从实践绝对道德的戒行作起，到达求证禅定而得解脱，其最终的目的，认为可以脱离这个世界生死的轮圈，永远得到住在绝对寂静清虚的道果之中。事实上，这个清虚寂静的道果，是否就是宇宙生命的究竟？是否真能可以解脱生死的轮回？从大乘佛学的观点上看来，都是很大的问题，同时，禅那的境界，释迦也曾说过，这是一种共法，所谓共法，并不是佛法所独特专有的，凡普通世俗的人，与其他宗教，异派学术的人，只要深明学理，努力修证，都可以做到类似的定境，并非究竟了义的法门，他们只知厌离世间，自求适意，解决生命之流的分段作用，自己便认为已经了脱生死，住在寂灭清静的境界上，只是落在偏空之果，等于逃避世间的自私隐士，是一种彻底个人自由的实行者，后来中国的禅宗，称之谓"担板汉"或"自了汉"。所谓担板，是说他用一个肩头背了一块木板走路，只能看到一边而已。

4．大乘的思想

中国的佛学，向来是大小乘兼修并具，显教密教通行不悖的，尽管从大乘佛学的立场来看小乘，并非究竟的佛法，但学习大乘，仍然须以小乘的戒、定、慧三学作为基础，不但如此，如以乘道来说，中国佛学，等于有五乘的阶梯：第一人乘，学佛先要从做人开始，凡人伦道德，应该注重的事，都须一一作到，以期达到为善去恶，而止于至善的境界。由人乘升华，可以达到第二天乘的进修，天人是从做人的至善而生。第三为小乘的声闻乘，包括厌离世间，修习四谛——苦、集、灭、道的小乘行者。超此以上，便为第四的缘觉乘，从十二因缘的原理，观察世间的缘聚缘散，缘生缘灭，便遗世独立，超然物外的小乘行者。第五才为大乘的菩萨道，所谓"菩萨"，是梵语"菩提萨睡"（觉悟有情）的译音，它包括自利、利他以及佛果的自觉、觉他、觉行圆满的意义，如用中文直译的意义来说，菩萨便是"觉有情"，又名为"大士"或"开士"，用现代语来说，便是多情的慈悲救世的得道者，后来中国文学上有"不俗即仙骨，多情乃佛心"的句子，实在是辞藻美丽的恰当写照。大乘菩萨道，复有三种行径：（１）先求自利，如从小乘出世修行等入手。等到自利成就，才来利他。（２）先为利他，后求自利。（３）自利、利他同时并进。总之，大乘的行为，是身人世而心出世的，是以济世救众生为基础的，是可以牺牲自我而救世救人的大乘的观看一切众生，都是与我同体而发生慈悲的愿力，大乘的慈悲利物，是无条件，无要求的，绝对的自发自觉的救世心肠，综合以上两个观念，便名为"同体之慈，无缘之悲"。

大乘思想的体系，是扩充小乘戒、定、慧、解脱、解脱知见的法门，构成六度（六波罗蜜）或十度的层次。所谓六度：（１）布施。大乘思想是以布施入手的，因为一切众生，都是从自我自私的贪求，而造成苦果，大乘以尽其我之所有，我之所属，彻底作为布施，以满足众生

的欲望，以感化众生的悭贪。布施又分三种：一为外布施，即以财物身命等做布施，又名财布施，以知识学问智慧等作布施，为法布施，二为内布施，使自己内心放下一切贪欲的心，三为无畏布施，给一切众生以平安、安全、无恐怖、精神上的支持与保障。（2）持戒。从不杀、不盗、不邪淫、不妄语开始，至于起心动机，无一非戒律，大乘的戒律，不但是行戒形戒，实际上，完全为诛心之论的心戒，例如为善的动机而为求名，即犯大乘菩萨之戒，其中运用之妙，实在不是片言可尽。（3）忍辱。简单地说大乘忍辱，有两句话，已可概其大要，即"忍人所不能忍，行人所不能行"，统统为了慈悲救世而出发，而且要做到内心了无忍辱的观念存在，才算忍辱。（4）精进。就是随时随地，勤奋努力求证的恒心，所以精进，与前面的布施、持戒、忍辱、与后面的禅定、般若为伴侣，无论进修哪一度门，都是须精进不懈方可，它是积极的为善，不是消极的等待为善。（5）禅定。包括小乘四禅八定与九次第定的内容，扩而充之，至于动中、静中，在内、在外，无时、无处、无一而不在禅定中的境界，上至上升天堂而享乐，下至下人地狱度众生，都要刹那不离禅定以自处。（6）般若。般若为梵语，如用中文的译义，等于智慧，但中文的智慧，往往与聪明相通，聪明在佛学上，被称为"世智辨聪"，是由于感官的灵敏，和耳聪目明而来，并不足以代表般若内涵的智慧。般若的智慧，有五项内义：一为实相般若，是证悟宇宙万有生命的本体，与心性根源的智德。二为境界般若，是由心性本能所生起的各种差别境界，包括精神世界的种种现象。三为文字般若，是由智慧所发出哲学的文学，与语言的天才。四为方便般若，是智慧运用的方法，包括所有学术知识的范畴。五为眷属般苦，概括由前五度而来的道德行为的德性。以上自布施到排定五个次序，都是大乘的励行至善之德的基本，由力行善德而至于自启其牖，达到般若智慧成就的极果，所以大小乘佛学的最高成就，都是注重智慧的解脱、智慧的成就，并非盲目的信仰。复由六度成就的扩展，作为利世利人的人世辅翼，便有另外四度的成立：（7）方便善巧。精进自利利他的方法。（8）愿。是对众生永恒无尽的慈悲愿力，所以大乘菩萨为发愿拯救世间，便有"虚空有尽，我愿无穷"，"地狱未空，誓不成佛"的坚誓名言。（9）力。由坚贞不拔的誓愿生起自利利他的伟大愿力。（10）智。终于达到"自觉觉他、觉行圆满"而成佛果的大智度门。

5．大乘的实践

大乘菩萨道的思想学术，开拓小乘厌离世间的思想，化为积极人世的精神，不但要以出世的心情，跳进人间的火坑地狱去救世救人，而且要救一切众生；不但要度化善人，而且要度化恶魔；不但赞叹笃信佛道真理的善男信女，同时也赞叹凡是具备这种同一真理、同一原则的异宗外道，虽然对于最高见地因有差别而形成说教的方式各有不同，只要是同具慈悲觉世的心肠，认为即同于大乘菩萨道的同行善友，这种以与世

无争的出世心情，毫无条件而人世救众生的自愿，正如后世佛教所用的标记"莲花一样。"莲花"是纯净无污的"圣洁"之花，但它却不生长在高原山顶之上，它要在拖泥带水的秽污烂泥中开花结果。因此讲到大乘所实践的戒律，每每以八万四千条来形容它的繁细，但这非一定的数宇，只是表示众生界善恶心理的差别变相，在一念之间，便有八万四千种的差失，由此可知所谓大乘戒律的根本精神，在于心戒，凡是"动心忍性"，起心动念之间的内在动机，有一毫是恶念，或以自私自利而出发，便是违犯菩萨的戒律。唐、宋以后，中国内地所用的菩萨戒，是以《梵网经》为基本，边区西藏地方所用的，是《瑜伽师地论》的菩萨戒为基本，但这两种戒本，都是原理原则的建立，运用之妙，仍在一心。其中有大部分原则二相同于儒家圣贤君子之道，与有道之士的行谊，如与中国传统文化五经中的《礼记》的《儒行》、《坊记》、《表记》、《学记》等篇参照来读，便可了解释迦佛对于人类德行风规的伟大建立，实在令人肃然起敬，油然具信，与其说它是宗教的戒律，毋宁说是人类教育哲学的最高守则。由此可知大乘实践的精神，又迥非小乘戒律可以范围，所以唐、宋以后中国的佛教，采取大小乘戒律并重的方向，尤其偏向于大乘戒行，与南传佛教，大有异同之处，这也足以说明：我们过去的文化传统，不是冒然接受佛学，是先要通过儒、道等学术思想的尺度去秤量，然后才确定其价值而皈依膜拜的。虽然如此，我们若拿大乘菩萨的牺牲自我，专为救世而高尚其志的精神来讲，当然是天人仰止，无可非议，然而实践其道，谈何容易，墨子的摩顶放踵以利天下，早已有人说他"陈义太高"，何况能舍头目脑髓，而有过于墨子者，所以后世笃信儒家学者，便提出"亲亲、仁民、爱物"的仁爱次序，认为才是比较近于人情的救世思想，因此便又有儒、佛行谊争辩的学案。总之，"高山仰止，景行行止"，虽然是高不可攀，远不可及，但取法乎上，也是教化必具的需要。平常有人问我是不是佛教徒，我的答复是："我无资格做个佛教徒"。有人问我怎样才叫做大乘菩萨？我的举例是：当一个人；在大海茫茫，遭遇台风巨浪而垂死须臾时，你只有一个救生工具，还是诚诚敬敬的送给旁人，当你在患难中，饥饿到九死一生，你有一碗饭，而先送给同饥的旁人，如果有这种心肠，无论你有无信仰，或信仰不同，一律都是菩萨的行径。大乘佛教中有一个故事："一位孝子向一位修道的菩萨求救，要求他施舍眼睛，作为医治他母亲的药物，而这个菩萨，毫无吝惜地把左眼挖给他。但那位孝子说：你太快了，弄错了，我是需要你的右眼，才能医治我的母亲。这个菩萨听了，迟疑一下，再把右眼挖给他。这个孝子便说：不用了，因为你有迟疑不舍的心，这个眼睛已经作药不灵了。"我们听了这个故事，便可了解牺牲自我，救世救人的行为，是如何的难行！不过，在这个芸芸众生的世间，有不少"慷慨捐生、从容就义"，以及许多舍己为人的事，各色各样，或大或小，却到处自然地充满着大乘菩萨的精神，不能因为他无宗教的信仰，或信仰不同，便认为不是菩萨。至于菩萨戒律的理论基础，明辨是非善恶的动向与方法，尤其精神，如果滥用这种精神，不但于世无补，于人于己无利，甚之，适

得其反，那要另当别论了。

6．大乘求证的方法

关于实践大乘菩萨道的程度次第，分为十位阶梯，佛学的专有名辞，便叫作"十地"，在未到达"初地"以前的，还有四个序位，包括四十位的等差。确定"十地"的程度差别，主要在于扩充慈悲心量，以达穷理尽性的极则，配合前述十度的程序而定地次，但这仍属于"见地"的一面，同时还须要有实际工用（工夫与德行）方面的禅定境界，相辅为用，以期达成见证圆满大智大觉成就的佛果。其实，小乘所用求证方法的四禅八定与九次第定，也是大乘的共法，由扩充慈悲心量而达尽人之性，尽物之性的极限，这是大乘菩萨菩提心的慧学，属于"见地"的功德，同时须要配合禅定修证的境界，这是大乘菩萨的实证，属于工夫的"功勋"。但耽着禅定之乐，舍弃大慈大悲的菩提心，或不求"见地"的精进而达到佛果，这是菩萨的堕落。总之，大乘行持修为的原则，是以救世救众生的大愿为其中心守则，以即出世而人世，心自解脱的大智慧成就为究竟，所谓"生死涅槃，犹如昨梦。菩提烦恼，等似空花"。方是大丈夫功成愿遂，无欠无余的天人师也。

此外，大小乘佛学各部主要经典，都以问答的体裁，或记录佛语的方式，反复详尽地说明人生宇宙的真谛，或先从身心寻探而上穷法界（包括宇宙的佛学名辞）的究竟，或从法界（宇宙）的本体自性而分析到身心，而始终不外于求证解脱的目的。隋、唐以后，中国佛学，包括西藏地区的密乘佛学，都自建立一种整理批判的系统，故有天台宗、华严宗、密宗的分科判教而产生中国佛学的体系，虽然各从不同角度的观点研究佛学与佛法，但基本的原则与宗旨，仍然不致分歧太甚，例如：《华严》、《圆觉》等经，是由法界自性的本体而说到身心。《楞严》、《金刚》等经，是由反穷身心而溯源于法界自性。《法华》、《涅槃》等经，是说心、佛、众生，性自不异，只在迷悟之间的一念而转。《大日》、《密乘》等经，是说真妄不二，即假证真的诚依信立。后来一般习惯，又以释迦过后的后期佛学性宗的谈空，与相宗的说有，总为类别，以般若、中观等学为性宗"毕竟空"的纲要，以唯识法相等学为相宗"胜义有"的枢纽。于是欢喜简捷明了而厌于分析的，便宗奉般若的空、与禅宗的说法融会，欢喜审问而注重逻辑思维的，便宗奉唯识的有、而构成佛学的思致庄严，而与近世传入的西洋哲学、心理学、逻辑等学科，不但可以趋向融通互注之途，而且大有要以唯识含融整理西洋哲学而加以批判的趋势。不过，这个途径与目标，尚在开步走的阶段之中，如何融会东西文化于一炉，使其重新铸造为一新的光明远景，尚有待于现代青年学子与将来的人才去努力完成。

## 三、禅宗概要（一）

禅宗，是释迦牟尼佛教的心法，与中国文化精神结合，形成中国佛教，融化古印度佛教哲学最精粹的宗派。在佛学中，"禅定"是大小乘共通行持修证的方法，"禅定"的原名为"禅那"，又有中文的翻译为"静虑"，后来取用"禅"的梵文原音，加上一个译意的"定"字，便成为中国佛学惯用的"禅定"。禅宗，虽然不离于禅定的修证，但并不就是禅定，所以又名为心宗，或般若宗。心宗是指禅宗为传佛教的心法，般若是指唐代以后的禅宗，注重般若（智慧）经，与求证智慧的解脱。近世以来，欧洲学者，又有名为达摩宗的，为从印度菩提达摩大师到中国首传禅宗而命名的。

讲到禅宗，自第二次世界大战以后，日本的佛学家们，由于政府的支持，努力向欧美宣扬佛教文化，而且特别宣扬禅宗，因此，现在在欧美各国，提到禅宗的禅学，已成为最时髦最新颖的学问，可是对于禅宗宗祖国的中国，却被遗忘，甚至于轻视，这种现象的造成，实在使我们的心情有难言的沉重，虽为时势使然，岂非人事哉！

但目前在国内外（包括日本）所讲的禅宗，它的偏差趋势，愈来愈有距离，因此，外国人有认为披头（Beattles）嬉皮（Hippie）等等运动，都是"禅"的启示，站在中国文化的立场来讲，实在是莫大的误解。严重地说，也是我们东方文化自取其屏的污点。关于现在所谓禅宗的误解，约有六类：

第一，首先是由禅学名辞的成立：禅宗本来是注重于身心行为的实证，与工夫与见地并重，自从一变而为禅学以后，禅宗便成为一种学术思想，可以与行为及工夫的实证脱离关系，于是谈禅的"口头禅"之风，便大为流行，造成倒退历史，大如两晋的"玄谈"现象。殊不知自隋、唐之际禅宗建立后，历唐、宋鼎盛时期而经元、明、清为止，时间一千余年，地区包括东亚及东南亚各地，禅宗宗风果然大行，有资料可见者，不过两千人左右，而习禅真有成就，亦不过三、四百人。何况其中有大成就者，还寥寥可数，何尝是随时有禅，到处有道呢！况且是真实的禅者，除了生活与言辞的机趣以外，其德行修证工夫，都是顶天立地的大丈夫行径，又何尝是徒托空言，而不见之于行事之间的谈士，不过谈谈禅学，总比埋没禅宗聊胜一筹，亦未尝不是好事。

第二，由于东方学者们偏爱老子、庄子思想文学的哲学境界，于是承虚接响，便认为禅宗是受老庄思想的影响：换言之，所谓禅宗，就是融会老庄思想的道家佛学而已。其实，禅宗与佛学，很多名辞语句，都借用于老庄与儒家的术语，但那只属于借用而已，禅宗本身的精神，并不因为借用老庄的名言，就认为是老庄或道家思想的加工改装，譬如我

们翻译中国文化或佛学，在某些地方，必须要借用外文的宗教哲学的术语，但只能说有类同可通，并不能说这就是外文某一宗教哲学的思想，又譬如我们使用台币，只在某种环境中，借用美金单位做计算的代表，不能说我们就是使用美金的国家。

第三，采用掉宗教授法中的机锋转语，成为变相的高度幽默或讽刺：凡是出言吐语，在模棱两可，可解与不可解之间的语句，认为便是禅境，这实在误人不浅。

第四，认为冥心闭目的静坐（俗名打坐）或沉思默想便是禅宗：于是所谓旁门左道者流，也济济多士，互相标榜如此这般便是禅宗，所以报纸小广告栏内的各种禅功传授，也便应时而生，成为时髦生意了。

第五，最近美国青年，流行服用一种L.S.D.的幻想药，弄得疯狂浪漫，行为不检，思想虚玄，认为这便与禅宗工夫有同等效力的禅定之药：美国政府虽然禁止出售，而暗中买卖，仍然风行一时。这种药物，本来用于精神病的治疗测验，但一变而与禅宗结合，这真是莫大的笑话。

第六，自第二次世界大战以后，印度的瑜伽术普遍传播到欧美各国：瑜伽强身工夫，也很注重打坐（静坐），于是把催眠术的自我催眠，与瑜伽炼气炼脉的工夫交错，便认为这就是禅，鱼目混珠，指鹿为马，实使不明究竟者，难以分辨。

（一）有关禅宗的史迹

教外别传的禅宗：禅宗在佛教佛学之中，素来被称为教外别传的法门，历来相传，释迦在灵山会上，对着百万人天，默然不说一句话，只自轻轻地手拈一枝花，普遍地向大众环示一转，大家都不了解他的寓意，只有大弟子摩诃（意译为大）迦叶，会心地展颜一笑，于是释迦便当众宣布："吾有正法眼藏，涅槃妙心，实相无相，微妙法门，不立文字，教外别传，付嘱摩诃迦叶。"这便是禅宗的开始，后来由迦叶尊者为印度禅宗的第一代祖师，阿难为第二代祖师，历代相传，到了第二十八代菩提达摩大师，正当中国南北朝时代印度佛教衰微，大师谓东土震旦冲国），有大乘气象，所以便渡海东来，先从广州上岸，与南朝的梁武帝见面，梁武帝是当时笃信宗教的皇帝，不但虔信佛教，同时也崇尚道教，所以一见达摩大师，便问："我修造了这样多寺庙，做了许多的佛事，你看有什么功德？"恰好达摩大师以传佛心印，肩负宣扬正信佛教的心法使命，便老老实实答复他说："并无功德，此但人天小果，有漏之因，如影随形，虽有非实。"同时又说："净智妙圆，体自空寂，如是功德，不以世求……"等语，因为彼此话不投机，大师便渡江北去，寓止嵩山少林寺，面壁而坐，终日默然，人莫之测，后来传付心法和衣钵给中

国的第二代祖师神光，这便是达摩大师东来，为中国禅宗初祖的公案。

唐、宋以后，有些研究佛教学理的学者，对于禅宗修证法门，并不了解，甚之还抱有歧视的心理，便对于禅宗拈花微笑教外别传的历史，啧有烦言。到了现代，更有人不信这些宗门故事，乃至连带对达摩大师传法的怀疑，认为都是中国和尚所捏造，所谓禅宗，是中国佛教的革命派，而且是初唐时代，六祖慧能的小弟子神会（又名荷泽）所独自造成。对于这个问题，既然有人提出，不妨稍做说明：这种观念，如果是基于爱好中国文化传统的心理出发，认为好的学问，都是中国人创造的，因此便否认禅宗传统的传说，那也情有可原，倘使是基于有反传统习惯的心理，对于任何问题，都喜欢唱反调以鸣清高的习气，那便有憾于"多闻阙疑，慎言其余"的原则。其实，对于教外别传的禅宗历史资料的怀疑，宋代王安石果然提过确有其事的证明，但证件已经遗失，而且也并非有力的证据，可是，若遍读过佛经，便可在佛经中找到许多旁证，因过于烦多和太过专门，暂此恕不多述。总之，凡处事与作学问，"多见阙殆，慎行其余"，但抱存疑的态度。提出问题以求解答，不做过分的武断，那是最高明的处理。

中国禅宗初传的精神：自达摩大师面壁默坐在少林寺里，有人问他，你到中国为了什么？他的答复，是寻找一个"不受人欺"的人，这句话的意义太深了，试想谁能做到自己完全不受古今中外别人的欺骗呢？况且我们有时候，实在都在自己欺骗自己的途上迈进，倘使一个人真能做到不受一切欺骗，纵然不是成圣成佛，也是一个不平凡的人，大概只有上智与下愚不移的人，才能做到吧！

有一位洛阳的少年姬光，博览经籍，尤其善谈老庄。可是他每自遗憾地感叹说：孔子、老子的教化，只是建立人文礼教与世风学术的规范，《庄子》、《易经》的书，虽然高推玄奥，但仍然未能极尽宇宙人生的妙理，于是便放弃世间的学问，出家为僧，更名神光。从此遍学大小乘的佛学教义，到了三十三岁时，回转香山，终日宴坐（相同于静坐）了八年，后来慕名求道，遂到少林寺去见达摩大师，可是大师时常面壁端坐，并不加以教诲，神光便暗自心想：古人求道，敲骨取髓，刺血济饥，发布掩泥，投崖饲虎；在人心纯朴的上古时代，尚且如此，我又算得了什么？于是便在寒冬大雪之际，彻夜立正侍候在达摩大师身旁，直到天明，地下积雪已经过膝，可是他侍立愈加恭敬。（后来宋代儒林理学家的程门立雪故事，便是这种精神的翻版。）达摩大师这时乃回头问他：你彻夜立在雪中，为求什么？于是神光痛哭流涕地说：惟愿大师慈悲，开示像甘露一样的法门，藉以广度众生。但达摩大师却以训斥的口吻说：请佛无上的妙道，要经历无数劫的精勤修持，经过许多难行能行、难忍能忍德行的锻炼，那里就凭你这样的小德行、小智慧，以轻忽侨慢的心情，便欲求得真正的道果，恐怕你白用了心思啦！神光听

了这番训斥，就当下取出利刀，自己砍断了左臂，送到大师的前面，表示自己求道的恳切和决心。于是达摩大师认为他可以为担当大任的法器，又为他更改法名叫慧可。神光便问：请佛心印的法门，可以说给我听吗？大师说：诸佛心法，并不是从别人那里得到的！（注意，这句话是禅宗最重要的关键。）他听了又问道：我心不得安宁，请大师为我说安心法门。大师便说：你把心找出来，我便为你安心。神光听了这话，当时便怔住了，良久，方说：我找我的心在那里，了不可得啊！大师又说：对啊！这便是你安心的法门啊！并且又教他修持的方法，要摒弃一切的外缘，做到内心没有喘息波动的程度，歇下此心犹如墙壁一样，截止内外出入往来的妄动，那么，便可由此而人道了，后来又吩咐他要以《楞伽经》来印证自己修悟的工夫与见地，这就是"达摩大师在中国初传禅宗，传授二祖神光"这一公案的经过。

现在我们根据以上初传禅宗的授受故事，分作三个问题来说明：

1．禅宗所谓的"教外别传"

并不是根本不要佛学的经教，别有一个秘密或微妙的传授，因为全部佛学经教的学理，都是为了说明如何修持求证的理论与方法，所以执著经教学理的人，往往把教理变成思想，反而增加知识上的障碍与差歧，并不能做到即知即行，同时证到工夫与见地并进的效果。所以教外别传，只是为表示对普通佛教佛学教授法的不同，却不异于教理以外，特别有个稀奇古怪的法门。例如二祖神光，在未出家以前，本来就是一个博学多才的少年，出家以后，以加上贯通大小乘佛学的教理，他在知识方面，显然非常渊博而充实，并不须要什么，只自反求己心，就会怀疑知识的学问，真正用来安身立命，便会觉得完全是两回事了。所以他要放弃知识的教理，但求实际的证悟，但等到真正悟到实际的真谛，对于所有知识学问的根本，自然而然就融会贯通，豁然明白其究竟的道理了，所以后来禅宗的伪山灵祐禅师便说："实际理地，不著一尘。万行门中，不舍一法。"就是这个道理。因此，我们对于佛学教理的"教"，与教外别传禅宗的"宗"，做一概念的结论："教"，是教导你如何修行证果；"宗"，是我要如何求证修行，宗与教，只在教导方法上的不同，并不是目的有两样。

2．禅宗的禅

并不是注重机锋转语的口头禅，禅宗不离禅定修证的工夫，以期达到明心见性成圣成佛的极果。例如二祖神光，未见达摩大师以前，便已游心《易经》、老庄的道学，而且经过严格的心性修养锻炼，曾经在香山静坐了八年，对于动心忍性的绵密反照工夫，早已有了相当的根基，拜见达摩大师以后，大师不但不立即加以教导，反而用难堪的态度与过分的言语刺激他，如果他是一个无实际修养工夫的人，纵使不是饱以老

拳，至少也会拂袖而去，但是他反而愈加诚敬，甚至断臂求道。就凭他这种精神，我们变更子夏的一句话说："虽曰未人道，吾心谓之道矣！"亦未尝不可，所以他问达摩安心之法，大师只叫他"将心来吾为汝安？"他便能在"觅心了不可得"的领会下而悟道；后世研究禅宗，动辄抓住禅宗为言下顿悟，立地成佛的话柄，好像只要聪明伶俐，能言善道说一两句俏皮话，立刻就算悟道，完全不管实际作学问与作工夫的重点，这当然会落在我其谁欺！欺人乎！欺天乎的野狐禅了！不然，就想自己不用反省的工夫，只要找一个明师，秘密地传授一个诀窍，认为便是禅宗的工夫，"敝帚自珍，视如拱壁"，这又忘了达摩大师所说的："诸佛法印，非从人得"的明训了，近代谈禅，不是容易落于前者的空疏狂妄，便是落在后者的神秘玄妙，实在值得反省。

3．达摩大师初传的禅宗

除了二祖神光，是亲受衣钵，继承禅宗道统以外，同时还有几位后学传人，他们也都有心得，不过才德气魄，略逊神光而已；达摩大师除了传授心法以外，同时还要神光以《楞伽经》印心，由此可见教外别传禅宗，并不离于教理以外。《楞伽经》，果然为达摩大师吩咐神光为禅宗的印心宝典，但在大乘佛学的法相（唯识）宗，也认为是"唯识"学的主要经典，它提出以"无门为法门"的求证方法，并且说明以顿悟与渐修并重，同时把心法的体用，分做八个作用，便成为眼识，耳识、鼻识、舌识、身识等前五识，再有第六的意识，第七的末那识，第八的阿赖耶识等，所谓一心八识的分析，旧注识有识别、分别的作用，也就是包括感觉、知觉与精神活动的功能。第六意识，又分有明了意识与独影（又名独头）意识的两重，所谓独影意识，相当于现在心理学所说的潜意识的现象。第七末那识是意根，也就是自我与生命俱来的元始知觉，本能活动的意识。第八阿赖耶识，是包括心物一元，精神世界与物理世界同根的心注的根本。由此可知禅宗所谓的明心见性，与顿悟一心的心，不仅是心理上平静的心，实在是要彻底透过宇宙身心的根元，才能了知"三界唯心，万法唯识"的真谛。

《楞伽经》的大略，就是"唯识"学所谓的五法（名、相、分别、正智、如如），三自性（依他起、遍计所执、圆成实），八识（已如述），二无我（人无我、法无我）纲要的发挥。总之，《楞伽经》的教理，最重分析的观察，细人无间而透彻心性的体用；禅宗的方法，归纳学理，注重一心修证而融通教理的工夫，所以后世禅宗便流传一句名言："通宗不通教，开口便乱道。通教不通宗，就如独眼龙。"其实，这个意思，也就是《楞伽经》内所说的宗通与说通的翻版言句而已。近来有人提出六祖以前的禅宗，名为楞伽宗，以此作为有别六祖以后禅宗的界说，实在是因为不明真正禅宗心法所致，未免画蛇添足，多此一举。达摩大师在传付二祖神光的时候，曾经预言说："吾灭后二百年……明道

者多，行道者少。说理者多，通理者少。"所谓《楞伽》经义，便成为名相之学而流传为说理的思想而已，殊堪一叹！况且有人引用《楞伽》的一段渐修经文，证明达摩大师所传是渐修的禅，却不管下文顿渐并重的一段，实在是鲁莽灭裂之至。

（二）初唐以前禅宗开展的影响

达摩大师自南朝梁武帝时代，渡海东来，居住中国的时间，约有二十年左右，除了传授禅宗心法与中国的少年高僧神光为第二代祖师外，与神光同时从学的，还有道副、道育、及比丘尼总持，与期城太守杨口之几位弟子，虽然他们不是直接继桃禅宗的道统，但秉承禅宗的破相离缘，直指人心，见性成佛的宗旨，并无二致。他们当然也同时展开弘扬禅宗教化的工作，因此在南朝梁、陈、隋之间，便辗转影响南岳慧思禅师笃实修行《法华经》般舟三昧的禅定工夫，由此而高唱指物传心人不会"的真指心禅，后来他的弟子智者（智[岂页]）禅师，秉承他的衣钵，创立三种止观的天台宗修行法门，继晋朝慧远法师建立净土宗以后中国佛教的另一宗门；取小乘禅定的方法，揉集大乘教理的精思慧观，撮取禅宗的直指人心，见性成佛的要点，而形成一大套系统，完整佛学的理论，开创一系列修证工夫的实际渐修法门。于是自陈、隋之际开始，经历唐、宋、元、明、清千余年来，凡知识分子的士大夫，读书人，爱好形而上道、而又不肯舍弃世间与爱好学问的人士，都是从事天台宗止观禅定的修法。而且也有拿它与禅宗混为一谈的，例如唐代的名士梁肃，便是天台学者的翘楚，他如白居易、陆放翁、苏东坡、王安石等，以及宋代初期理学的大儒们，无一不从天台止观禅定工夫打过滚来，明代名儒王阳明，开始所学的排定，也是天台的止观工夫，清代的名士龚定庵，不但有推崇天台止观禅定的专文。而且还极力排斥禅宗的不是。现在我顺便提出这个问题，贡献给研究讲述中国文化史，与中国哲学史者注意，使大家对于隋、唐以后中国哲学中禅宗所发生的影响，以及天台宗与历代士林学者的莫大因缘，得以严整分别止观禅定与禅宗心法的异同，了解渐修与顿悟争论的关键。过去一般研究中国佛学或哲学的老师宿儒们，每因碰到中国佛学，与中国佛教宗派的内容，便受其繁多漫浩的学术思想所威胁，茫然不知所向，因此，下手错乱，只把唐代禅宗的南顿北渐之争，作为这个问题的中心，显然是有偏废与迷失的遗憾。

其实，自隋、唐以来，到初唐百余年间，由中国禅宗的二祖神光以次，除了单传禅宗道统的五代祖师以外，与神光同学于达摩大师的，还有三人。与三祖僧璨同时并列，系属于神光禅师的传承，相传六代，知名大师共有十七人。与五祖弘忍同时并列，系属于道信禅师的传承，计有一百八十三人。与六祖慧能同时并列，属于弘忍禅师的传承，计有一百零七人。至唐初禅宗第五代祖师时期，其中凡彰明较著，留有资料可征者，都是散处四方，各以师道庄严，影响朝野社会，唐代中国佛学，

华严宗的建立，又与禅宗的传播有关。自武则天王朝以后，所谓北宗神秀禅师以次的弟子们，便有好几位。虽说南宗的禅，自六祖慧能以次，称为禅宗的正统，但只属于禅宗道统传承的世系问题，却不能引此便作为禅宗在唐代对中国文化哲学思潮所发生影响的绝对根据。因此，我认为要讲禅学，必须要真正学过禅宗，在禅的工夫与见地做过实际工夫，然后方可谈禅，要讲禅宗的学术史，或中国哲学，与中国佛学史，更应该了解全貌，不可以偏概全，执一而言。

讲到中国禅宗的第六代祖师慧能和尚的公案，这是谈禅与讲中国哲学思想史的人，最乐于称道的事，现在再把他的故事简明地介绍一番，然后讨论其中被人误解的几个问题：

六祖慧能大师，俗姓卢，祖籍范阳人，在唐高祖武德年间，因为他的父亲宦于广东，便落籍于新州。三岁丧父，其母守志抚孤至于成立，家贫，采樵为生，一日，因负薪到市上，听到别人读《金刚经》到"应无所住而生其心"一段，便有所领悟，别人告诉他这是黄梅（湖北）的禅宗第五代祖师弘忍禅师，平常教人读的佛经，他便设法到黄梅去求学习禅（这时他并未出家为僧）。五祖弘忍禅师初见他时，便问："汝自何来？"他便答道："岭南。"五祖说："欲须何事？"他答："唯求作佛。"五祖说："岭南人无佛性，怎么做佛？"他答道："人地即有南北，佛性岂有东西？"五祖听了，便叫他跟着大家去做苦工，他说："弟子自心常生智慧，不离自性，即是福田，和尚要我做何事？"五祖说他根性太利，便叫他到槽厂去做舂米的苦工，他做了八个月的苦工，有一天，五祖宣布要传授衣钵，选付继承祖位的人，叫大家呈述心得。这时，跟从五祖学禅的同学，共有七百多僧人，有一位首席的上座师，名叫神秀，学通内外，素来为大众宗仰的学者，他知道众望所归的意旨，便在走廊的墙壁上，写了一首偈语："身是菩提树，心如明镜台。时时勤拂拭，莫使惹尘埃。"五祖看了神秀偈语以后，便说："后代依此修行，亦得胜果。"他从同学那里听到这首偈子，便说："美则美矣，了则未了。"同学便笑他说："庸流何知，勿发狂言。"他答道："你不信吗？我愿意和他一首。"同学们相视而笑，却不答睬。到了夜里，他密告一童子，引至廊下，请人在神秀原偈旁边，写了一首偈语："菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃！"五祖看到此偈便说："此是谁作，亦未见性。"众闻祖语，遂不在意。五祖却在夜间悄悄到了碓坊来，问他米白了没有？他便答道："白了，只是没有筛。"（师筛同音，如此师生问答，都是双关语）。五祖便以杖三击其碓而去，他便在三更人室，承受五祖的心传，当时五祖曾再三征诘他初悟"应无所住而生其心"的意旨，他便于言下大彻大悟，遂说："一切万法，不离自性。何期自性，本自清净；何期自性，本不生灭；何期自性，本自具足；何期自性，本无动摇；何期自性，能生万法。"于是五祖又说："不识本心，学法无益。若识本心，见自本性，即名大丈夫、天人师、佛。"随即传付衣钵，为中国禅宗道统继

承人的第六代祖师。

五祖弘忍禅师自传心印以后，就在夜里送六祖慧能渡江南行，亲自为他把橹说："合是吾渡汝！"六祖答道："迷时师度，悟时自度，度名虽一，用处不同。能蒙师传法，今已得悟，只合自性自度。"五祖听了便说："如是如是！以后佛法由汝大行。"五祖自此以后，就不再上堂说法，大众疑怪相问，便说："吾道行矣！何更询之！"又问："衣法谁得耶？"五祖便答道："能者得。"于是大众聚议，卢行者（行者乃唐宋时代佛教对在家修行人的称呼）名能，一定是他得法潜行了，就相约追踪。大家经过两个月的搜索，在六祖到达大谀岭时，追逐众中，有一将军出家的惠明和尚，率先而登，追及六祖，六祖便将衣钵掷置石上说："此衣只表示征信而已，岂可以力争吗？"惠明又举衣钵而不能动，便说："我为法来，不为衣来！"六祖便说："汝既为法来，可屏息诸缘，勿生一念，吾为汝说。"惠明听了，停了很久，六祖乃说："不思善，不思恶，正与么时（唐代口语，称这样做与么），那个是明上座本来面目？"惠明便在言下大悟。复问："上来密语密意外，还更有意密旨否？。六祖说："与汝说者，即非密也。汝若返照，密在汝边。"因此，惠明即下山诡称岭上并无人迹，而使追者从此散去．

此后六祖匿居在四会的猎人队中，经过十五年时间，才出来到广州法性寺，适逢印宗法师在寺里讲《涅槃经》，他就寄寓在廊庑之间。幕夜，风飏刹幡有声，两个和尚正在辩论，一个说是幡动，一个说是风动，争论不息，六祖便说："不是风动，不是幡动，仁者（普通对人的尊称）心动。"因此而蒙印宗法师的赏识，宣告找到了禅宗第六代祖师的消息，会集大众，为他剃发授戒为僧，后来他便居留曹溪，大弘弹道，这便是禅宗六祖得道，宏法的简略历史。

现在由这个公案的内容，提出三个问题来研究，使大家了解禅学与研究中国文化、哲学史者，特别注意，不致再有误解。

1．关于六祖的开悟

明心见性与神秀的两个偈语问题：由历代相传，几种不同版本的《六祖坛经》，与禅宗各种典籍的记述，有关六祖最初得道开悟的事迹，大体并无多大出入。中国禅宗，自五祖弘忍开始，教人念诵《金刚般若波罗蜜经》，便可由此人道，一变达摩大师以《楞伽经》印心的教学方法，这只能说是教授法的改变，对于禅宗的宗旨，并无二致；《金刚经》以明心见性为主旨，处处说明般若（智慧）性空的真谛，其中的修行求证方法，以"善护念"三字为重点，以"过去心不可得，未来心不可得，现在心不可得"而说明性空实相，了知"应无所住而生其心"为指标。

现在为了普通了解禅宗的治心道理，用现代的观念，先作一比较容

易明了的说明，也可使大家依此修习，做为修心养性的简捷方法：

（1）首先我们先要静静地观察自己内在心理的意识思想，再把它简单地归纳为两部分来处理：一部分是由于感觉所生的思想和观念，例如痛苦、快感、饱暖、饥寒等等，都是属于感觉的范围，由它而引发知觉的联想和幻想等等活动。一部分是由于知觉所生的意识思想，例如莫明其妙而来的情绪，烦闷、苦恼、对人我内外种种事物的分别思维等等，当然包括知识学问的思维，以及自己能够观察自己这种心理作用的功能。

（2）其次，到了能够了解自己心理作用的活动，不管它是感觉的，或知觉的，总而言之，统统叫做一念，能够作到在念念之间，起心动念的每一观念，自己都能观察得清楚，再无不知不觉，或莫明其妙的情况，然后，就可把它处理作为三段观察：凡是前一个念头（思维意识）过去了的，便叫做过去心，也就是前念。后一个念头（思维意识）来了的，便叫做现在心，也就是当前的一念。还没有来的，当然便是未来心，也就是后念了，可是它还没有来，不去管它。不过，你不要忘记，当你觉得后一个观念还没有来的时候，这个正是现在当前的一念了，而且才觉到是现在，立刻便已成为过去。

（3）复次，如此内省观察得久了，你把过去心、现在心、未来心，看得清清楚楚，于是你便练习，当前念的过去心过去了，后念的未来心还没有生起的一刹那之间，当前的心境，就会微微的、渐渐的，呈现一片空白。

但这空白，不是昏迷、或晕厥、或同死亡以前的状况，这是清清楚楚的，灵灵明明的一段空灵，也就是宋明时代禅师们所说的昭昭灵灵的时候。

如果真能切实到达这个情况，就会觉得自己所有的意识思维，不管它是感觉的或知觉的，都如一片浮光流影，像雁过长空，风来水面，所谓踏雪飞鸿，了无踪迹可得，才知平生所思所为的，都只是一片浮尘光影而已，根本无法把捉，根本是无根可依的，那你就会体会到"过去心不可得，未来心不可得，现在心不可得"的心理状态了。

（4）再次，你若了解了心念过去、现在、未来三段的不可得，譬例成下面这个公式，自己反省看来，翻成一笑。

…………未来……现在……过去……

————————无始以来

……未来……现在……过去…………

0＋1-1——1-1＝0

因此认得此心中的一切一切云为，都是庸人自扰，由此再进一步，观察破除生理感受上所起的压力，和思想促使身体所作的行为活动，都是犹如泡沫空花，虽然在不加自我观察的时候，表面看来好像都是我一连串成直线的活动，实际所谓这个我的活动，也只是像电流、像火花、像流水一样，都是由于无数接连不断的前后念的因缘凑成了一条线，其中毕竟没有真正的东西存在，所以你会自然而然地觉到山不是山、水不是水、身不是身、心不是心，这一切的一切，都是只像梦幻般的浮沉起伏在世间而已，因此你会自然而然的了解"应无所住而生其心"，其实就是"本无所住而生其心"的妙用了。

（5）如次，你要保持这个明白了心理上意识思维的状态以后，经常在静中动中，保持这一段昭昭灵灵的灵明觉性，犹如万里晴空，不留点翳的现象，那就够你受用去享受了，你才真会懂得人生的真谛，找到真正归宿的安身立命之处，可是你不要认为这样便是禅宗的明心见性了！更不要认为这样便是禅宗所谓的悟道了！因为你在这个时候，正有一个昭昭灵灵、灵灵觉觉的作用存在，你还不知它的来去与起处呢！这个时候，正是明代憨山大师所说："荆棘林中下足易，月明帘下转身难"！

以上所讲的一切，是借用比较现代化的方法，说明人们心理活动状态的情况，同时也以此而说明禅宗六祖当时听到别人念诵《金刚经》到"应无所住而生其心"而领悟的一些消息，由此使你可以了解六祖的师兄神秀所作的偈子，"身是菩提树，心如明镜台。时时勤拂拭，莫使惹尘埃"的自己内在用工夫心得的程度；那么，你由此可知六祖的"菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃"的心得境界。如把两者作一比较，自然可以了解五祖弘忍要叫六祖三更人室，付嘱他的衣钵了，但是，就凭"本来无一物，何处惹尘埃"，还是未达传付禅宗衣钵的造诣，不要忘记我们上面所列举的情形，因为"本来无一物"的情况，正如雪月梅花的境界，虽然清冷而美妙，到底是空寂孤寒的一面，毫无生机存在。六祖在大彻大悟的时候，是他在三更人室，五祖法问他初闻"应无所住而生其心"的质疑，使他再进一步而澈底了解心性本元的究竟，所以他便说："何期自性，本自清静；何期自性，本不生灭；何期自性，本自具足；何期自性，本无动摇；何期自性，能生万法。"这个才是代表了禅宗言下顿悟的"顿"与"悟"的境界。可是不要忘了，他后来还是避居在猎人队中，由悟后而修持了十五年的经过，由此你就可以了解《楞伽经》中是顿渐并举，禅宗是顿渐并兼，犹如《楞严经》上所说的："理须顿悟，乘悟并销，事资渐修，因次第尽。"所指顿渐并重的道理了。现在谈谈禅学，抓住一句"本来无一物"，就无所而不可为，那不落在狂禅的知见才怪呢！须知禅宗正有严谨修持工夫的层次存在，不是落在空谈或狂妄自

是上，才会与真正的禅有相近之处。

2．关于"不思善，不思恶"的问题

前面讲述六祖悟道的公案，已经说过惠明和尚在大庾岭头追到六祖经过，他后来声明是为道而来，不为抢衣钵的问题，因此六祖先叫他"不思善，不思恶。"过了好久一段时间（原文记裁称"明，良久。"）六祖便问他："正与么时，那个是明上座本来面目？"这里所说的"那个"两字，不是肯定辞，而是质问的辞句，换言之：就是问他，当你在心中不思善，不思恶，什么都没有思想的一段时间之中，哪一个才是你的本来面目？

后来人读《六祖坛经》，因为很少做过禅宗的切实工夫，便把"良久"一句的意义，忽略过去，又把"那个是明上座本来面目"的"那个"，看作肯定的指示话语，因此便认为此心在"不思善，不思恶"的时候，便是心性的本元，所以才有认为无善无恶便是心性之体的误解了；倘使真是这样，白痴的人，与丧失思维意识的心理病者，或神经有障碍的病人，都可算做禅的境界吗？因此你要明了，在你做到"不思善，不思恶"的时候，心境一段空白处，产生一切妙悟的境界，才能算做禅宗的初悟一一只能说是初悟，也就是六祖所说的，秘密在你自己那边的开端，若有人错解了这段公案，实在有自误误人的危险，所以特别提出，贡献大家做一参考。

3．关于"不是风动，不是幡动，是仁者心动"的问题

这个公案，是六祖初出山时的一段机用，就是后来禅宗所谓的机锋，也就是机会教授法的一种妙语，并不就是禅宗指示明心见性的法要，这等于说"酒不醉人人自醉，色不迷人人自迷"，是同样的隽语。"云驰月驶，岸动舟移"，你能说谁在动？谁在静？如果当你在睡眠中，虽然"两岸猿声啼不住，轻舟已过万重山"，也只是不见不闻，那里还有如此妙句，这就是佛学"唯识"学所说：境风吹识浪，一切情感思维，都从外境之风吹起的"依他起"之理，并非就是佛法禅宗心要的那个与宇宙万法同根，"圆成实性"的心性之体的心。有人往往把风幡案中的"是仁者心动"一句话，便当作已经了解了禅宗的心法，那真与禅有十万八千里的距离了，如果这样，用现在心理学的分析，岂不也能够做到禅的境界，更何必谈禅呢！倘使用这样见解去见唐、宋时代的大禅师们，一定会骂是"屙尿见解"！等于"一行白鹭上青天"，愈飞愈离题太远了！

（三）唐初禅宗兴盛的大势

禅宗的六祖慧能，开始弘扬禅宗的时代，正当唐高宗与武则天的时代，现在要讲禅宗的兴盛史迹，首先须对唐代中国佛学与唐代文化的趋势，有一简单的了解，在这个时期以前，中国文化的文运，由于六朝人

爱好柔靡艳丽而缺乏实质的文学，造成学术思想飘浮不切实际，停在萎靡颓唐的状态之中。初唐开国以来，因唐高祖李渊父子的极力提倡改除六朝的文体，使表达学术思想工具的文学，又有新的生机。而在中国佛学方面，自陈、隋之间，智者大师创立天台宗，用批判整编的治学方法，建立一套体系完整的天台宗佛学以后，又碰到在印度留学二十年的玄奘法师回国，唐朝君臣朝野，备加盛大欢迎，为中国佛学加入新的血轮，唐太宗命令朝廷为他设立译场，开设一个前迈古代的翻译馆，集合国内学者，与名僧千余人，同时又罗致西域的梵僧，包括初唐东来传扬景教的教士，共同从事佛经翻译的工作。

当时佛经的翻译情形，先由主持梵文与中文的主笔，翻好经典以后，当众宣读梵文原意与中文的译文，每逢不妥的地方，便字斟句酌，经过长久的反复辩论，才加确定，不像近代我们翻译西方文化，都出于一人私家见解，往往纰漏百出，致有画虎类狗之讥。因此唐初自有玄奘法师译经事业的开展，译成佛学中唯识法相与因明（印度佛教的逻辑学）的学系，而使佛学的思想理论，建立严谨的逻辑体系，同时也影响了一般学术，自然都重视在精详的辨析，与质朴的表达；每一时代的社会风气与文运的移转，都不是由于一二少数原因所形成，在同一时代中的任何一件事物，或多或少，都会产生影响时代的效果，如果推开玄类法师的宗教立场而不谈，专从文化运动的角度去看，他对于唐代文化学术的贡献，实在可与魏微、房玄龄等媲美，况且他事业功德的余荫，还比他们更垂之久远呢！

由于以上的介绍，可以了解释迦牟尼佛教学术思想的传入，自东汉末期，经魏、晋、南北朝而到初唐之际，经过数百年的推排融会，已如水乳交融，完全变成中国佛教的中国佛学了，玄类法师的翻译佛经事业，可以说，是印度佛学变成中国佛学的结论与定案，以后的佛学慧命，便全靠中国高僧学者去发扬光大了。在这个时候，中国佛教专讲修行实证方面的宗派，前有晋代慧远法师创建的净土宗，风气所播，普及全国上下，后有隋朝智者大师创建的天台宗，在理论与修证方法上，也普遍深植人心；再加入玄类法师传来的唯识法相之学，使一般知识分子的读书人，与佛教的名僧大匠，便都笼罩在佛学的研究与精思妙理的气氛中。以前我们曾经讲过，佛学的最终目的，着重在修证方面，并非专以讲学术思想为究竟的事，当初唐之际，佛学的大家们，讲论学理，著作弘文，已达登峰造极的饱和状态，而且大有偏向将变成为哲学的思想，与逻辑的论辩，与修行实证的目的，有不相关系的趋势；恰好达摩大师在梁武帝时代传来禅宗的修证法门，历传到了初唐以后，将近百年的时间，禅宗的直指人心，见性成佛的修行法门，已渐渐普遍为人所知，所以到六祖慧能与他的师兄神秀时期，着重简化归纳的禅道，便自然而然应运而兴，乐为人所接受，就此趋之若鹜，一跃而成为中国佛学的中心了。

至于禅宗发展的历史，大多偏重六祖在曹溪一隅传授禅宗的道统所左右，并未了解其全面的情况；事实上，在初唐到盛唐之际，影响中原与长江以北的禅宗，还是得力于以前四祖、五祖旁支所传的师弟们，与六祖的师兄神秀的力量居多，到了晚唐与五代至南北宋间，所有佛学与禅宗的影响力，才是六祖一系禅宗五家宗派的天下。而在其中架起南能顿宗的桥梁，建立起灯塔的，便是六祖再传弟子马祖道一，与其弟子百丈怀海禅师创建禅宗丛林制度的功绩，若有人把六祖一系禅宗的兴盛的一笔糊涂帐，算在六祖最小的弟子神会身上，那是偏见与轻掉所致，不足为训。

禅宗在初唐时期，由于以上所讲时势助缘的推动，又因为有与六祖慧能并出五祖门下弟子们的弘扬，因此深受朝野社会的推重，使禅宗的风声教化，普遍展开其传播的力量。在唐高宗与武则天时期以后，除了六祖的师兄神秀已为朝廷的"国师"以外，由五祖旁支所出的嵩岳慧安禅师，惟政禅师，以及四祖旁支法嗣的道钦禅师等，都曾先后相继为"国师"，同时华严宗的崛起，是与四祖、五祖一系的禅师，有很大的关系。至于禅宗六祖慧能大师的禅道，在武则天王朝至唐玄宗时期，才由岭南传播，渐渐普及于长江以南的湖南、江西之间，后世所谓来往江湖的成语，便因此起，而且六祖的门下弟子，大多歇迹山林，专修禅寂，极少如江北中原的禅师们，厕身显达，对一般知识分子与民间社会，都发生很大的作用。尤其自六祖创格不用高深学理，只用平常说话表达佛学心要以后，到了再传弟子如马祖道一、百丈怀海等以次，便建立了南传禅宗曹溪顿教的风格。无论问对说法，常常引用俗话村言，妙语如珠，不可把捉，只在寻常意会心解，便可得其道妙，使庄严肃穆，神圣不可侵犯的佛经奥义，变为轻松诙谐，随缘显露的教授法，这是中国文化禅学的创作，也是佛学平实化的革新，因而产生了禅宗与佛学几个不同的特点，以下再作介绍。到了晚唐、五代、与两宋间的禅宗，除了上述的情况以外，又与平民文学结为不解之缘，于是禅师们的说法，便产生许多隽永有味，而具有平民文学化的韵语与诗词，而影响宋代文学诗词的特别格调，明、清之间，虽然承其余绪，但已有依样画葫芦之感，反而显见它的拙劣了。

我们明了初唐以来禅宗的崛起，与其变革的形势，便可明白南顿北渐之争，并不是禅宗史上的重大问题，不可因小失大，专向牛角尖里去寻找冷门偏僻的资料，作为标新立异的见解，例如六祖的小弟子神会（荷泽）的人京，争取禅宗在当时政治社会地位的事，与真正专以求道为务，避世无闻而隐迹山林的禅宗正统的禅师们，毫无作用与影响。况且神会当时的人京，据禅宗史料的记载，是为嵩岳的渐门盛行于世，因此而引起他不服气的动机，大著其《显宗记》，他经过一番努力，在天宝四年间，方定南能顿宗，北秀渐宗的两宗之说。其实，嵩岳的禅，系出于禅宗四祖与五祖旁支的传承，与神秀之间，关系并不很大，况且渐

修顿悟，本为禅宗的一车两轮相似，神会多此一事，徒有近似世俗的虚荣而已，于真正的禅宗与禅师们，又有什么关系？所以当时在南方的禅宗大师们，对于此事，从无一语提及，由此而知其为无问题中之问题，无问题中之小问题，何足道哉！总之，六祖以后的禅宗，是由民间社会自然的推重，并非凭藉帝王政治力量的造就，由"下学而上达"，后来便成为全国上下公认的最优秀、最特出的佛教宗派，若引用一句佛经式的成语来说，可谓："甚为奇特希

（四）研究禅宗的几个锁钥

六祖以后的禅宗，自盛唐之际开始，即大行于长江以南，渐变佛学传入中国后数百年来的教授法，把佛学的经、律、论，三藏十二部，五六千卷所传的经典妙义，归纳于秉承释迦拈花，迦叶微笑的教外别传法门，特别提出"直指人心，见性成佛"的中心问题。加以六祖慧能，自幼失学，未读诗书，故平常传扬禅宗心要，便不用循文解义，释字疏经的方式，但以平常语句，直捷了当的指示心法，恰又合于"教外别传、不立文字"，直接授受明心见性求证的原则。于是到了再传弟子手里，就不期然而然地形成一种南能顿宗的作风，至今留给我们后世的禅宗资料，虽然蕴藏了无穷的价值，但当你一读禅宗书籍，便有茫然不知所云之感，为了要为现在青年的同学们，知道中国文化的宝藏，便须说明研究禅学首先应有的认识：

1．时代方言的注意

禅宗纪述的书籍，凡是禅师们个人的专集，便都称为"语录"，所谓"语录"，就是他平常讨论禅学，问答疑难，比较老实而不加修辞的，记载他平生说法与讲学的说话，犹如《六祖坛经》一样，尽量避免深奥的佛学与文学。因此。"语录"的记载，许多是唐、宋时代的方言，更要特别注意唐代两湖（湖南、湖北）、江西、福建、广东等地的方言、名物，以及切近于唐代中原地带的古音。

同时要了解，禅宗"语录"的兴起，也是唐代中国文化对讲学方式的革新，宋代理学家们"语录"体裁的文字，就由此而来，其实，这些对话式"语录"体裁的形成，也有两个远因：（1）由于佛经的脱胎：因为佛经本身，原来就是问答的对话。（2）由于中国文化的转变：在传统的中国文化中，先有孔子的《论语》，和刘宋时代刘义庆所著的《世说新语》，综合这两种精神而产生。到了宋代以后，禅宗便有裁节"语录"，汇编集成为大部类书的出现，例如《传灯录》、《人天眼目》、《五灯会元》、《指月剥、以及清代的雍正《御选语录》等，都是汇编集成的禅宗典籍，包括义理、辞章、考据，与佛学、禅学许多宝贵的资料。如果要研究禅学，《传灯录》、《指月录》、《御选语录》都是必读的书，详细研究，便须要追读诸家禅师的个别语录了。

三、禅宗概要（二）

2．几个重要术语的了解

（1）禅宗语录：所称宗门历史的故事，名为"公案"，宋代理学家们所谓的学案，也就由此脱胎而来。宋代以后的禅师们，有"拈古"的名辞，那就是把过去某一禅师求学、悟道、教授法的故事，特别提出来做说明、讨论、研究、起疑的资料，等于现代中国民间农村社会所通用的"讲古"一辞，是同样的意义。又有"颂古"一辞，那是把过去某一公案的要点，自作一首诗，一首偈语来批判，或赞扬一番，以此启发后学的疑情：

举例：

黄龙死心悟新禅师的颂古，颂六祖公案云：

大祖当年不丈夫，情人书壁自糊涂。

分明有偈言无物，却受他家一钵盂。

大慧宗果的抽古，拈提黄龙新颂六祖公案云：

且道钵孟是物不是物？

若道是物，死心老亦非丈夫。

若道非物，争奈钵盂何？

修山主颂六祖风幡动公案云：

风动心摇树，云生性起尘。

若明今日事，昧却本来人。

（2）禅宗机锋：这是谈禅与讲禅学者最乐于称道的禅学，其实，妨碍禅宗慧命的延续，与学禅容易走入狂妄歧途的原因，就是后人过于爱好机锋的过失。机锋，本来是由六祖开始启其端倪，到了马祖道一，与百丈、黄檗，临济禅师们的手里，变本加厉地一变，而形成唐、宋时代禅宗最新颖的教授法；佛教、佛学原来对于教授法的原则，就有所谓"契机"的术语，佛学的机，有包括学者的资质、学力，与临时所采用机会等教授法的几个意义，所以"契机"一辞，是对于当教授师的人，必须注重教授法的原则。

到了禅宗的禅师们手里，加以活泼运用，无论说法开示，与启发学

人慧思的方法和语句，便都如珠之走盘，不可方物了，机锋呢！包括教授法的运用，有快利如锋，如庖丁解牛，目无全牛的意义，综合唐、宋以来禅宗宗师们机锋、转语的教学精义，恰如孔子所说的教授法"不愤不发，不悱不启"的作用。机锋对于问答上的运用，有时是说非成是，说是成非，有时是称许，有时是否定，从无一个定法可循，但无论如何，它的目的，在于考核学人的见地与实证的工夫，以及引起他的怀疑，自参自悟自肯的作用。因此禅宗宗师们的机锋、转语，往往有迴出意表，非义所思，甚至妙语解颐，隽永无穷的机锋作略，虽然如此，这些机锋、转语，不是早已宿构在胸，都是临机对答，语语从天真中流露；机锋的运用，都在当时现场的一语、一默、一动作之间的表示，并非学习禅宗的人，要随时随地醉心在机锋妙语之间。朋、清以后，禅宗衰落，往往有些冒充禅师的传法，事先宿构成四言八旬，似韵文非韵文的机锋偈语，以当传法的法宝，甚至有请人预先作好，宣诵一番，也便记成语录，传之后世，好各之甚，及于方外，非常可叹。不过现在学习禅学的人，都把机锋、转语的妙用，当作排学的中心，甚之，讲讲古代禅师们的公案、机锋，便以此表示禅学的精要，尽在是矣！岂不更有遗憾吗？宋代雪窦重显禅师，对于学禅著禅的人，早已有诗斥责，如云：

一免横身当古路，苍鹰瞥见便生擒。

可怜猎犬无灵性，只向枯桩境里寻。

又云：

潦倒云门泛铁船，江南江北竞头看。

可怜多少垂钩者，随例茫茫失钓竿。

又云：

王转珠国佛祖言，精通犹是污心田。

老卢只解长舂米，何得风流万古传

（云门，是宋代云门文偃禅师的别号。老卢，是指六祖俗家的姓氏）。

例一（这是一则平实的机锋）：

明州大梅山法常禅师，初参马祖，问：如何是佛？祖曰：即心是佛？师即大悟。唐贞元中，居于大梅山勤县南七十里梅子真旧隐，时盐官（禅师名）会下一僧入山采柱杖，迷路至庵所，问曰：和尚住此山来多少时也？师曰：只见四山青又黄。又问：出山路向什么处去？师曰：

随流去。僧归，说似盐官，盐官曰：我在江西时，曾见一僧，自后不知消息，莫是此增否？遂令僧去请师出，师有偈曰：摧残枯木倚寒林，几度逢春不变心。樵客遇之犹不顾，郢人那得苦追寻。马祖闻师住山，又令一僧到问云：和尚见马祖得个什么？便住此山。师云：马师向道：即心是佛，我便这里住。僧云：马师近日佛法又别！师云：作么生别？僧云：近日又道非心非佛。师云：这老汉惑乱人未有了日，任汝非心非佛，我只管即心即佛。其僧口，举似马祖，祖云：大众，梅子熟也。

例二（这是一则无言之教，折伏学人见地不到家，两个大师教授法不谋而合的机锋）：

邓隐峰辞马祖，师曰：何处去？曰：石头去（石头乃与马祖同学，希迁禅师的别号）。师曰：石头路滑。邓对曰：竿木随身，逢场作戏，便去。才到石头，即绕禅床一匝，振锡（杖）一声，问：是何宗旨？石头曰：苍天！苍天！峰无语，却回举似师。师曰：汝更去问，待他有答，汝便嘘两声。峰又去！依前问，石头乃嘘两声。峰又无语，国举似师。师曰：向汝道，石头路滑！

例三（这是一则随机诱导的机锋）：

李翱初见药山佛师，时任朗州刺史。李初向师玄化，屡请不赴，乃躬谒师，师执经卷不顾。侍者曰：太守在此。李性偏急，乃曰：见百不如闻名。拂袖便出。师曰：太守何得贵耳而贱目？李国拱谢，问曰：如何是道？师以手指上下，曰：会么？李曰：不会！师曰：云在青天水在瓶。李欣然作礼，述偈赞之曰：炼得身形似鹤形，千株松下两函经。我来问道无余话，云在青天水瓶。李又问：如何是戒、定、慧？师曰：贫道这里，无此闲家具。李罔测玄旨。师曰：太守欲保任此事，须向高高山顶立，深深海底行，闺阁中物舍不得，便为渗漏。李后又赠诗云：选得幽居惬野情，终年无送亦无迎。有时直上孤峰顶，月下披云啸一声。--宋相张商英参禅悟得后，作李翱见药山公案颂古云：云在青天水在瓶，眼光随指落深坑。溪花不耐风霜苦，说甚深深海底行？

以上所举三例，藉以说明禅宗宗师们机锋的作风，其他多不胜举，暂且不列，总之，机锋是宗师们的方便说法，是一种机会教育的教授法，并不是禅的宗旨和目的，这是因时、因地、因人而变的活用法门，并非究竟的道理，如有学禅的人，专以机锋转语为事，那就是错把鸡毛当令箭的笑话了。

（3）棒喝：讲到禅宗，往往使人联想到棒喝，好像禅宗与棒喝，是不可或分的事一样，其实，棒喝只是禅宗宗师们教授法运用的一种，它具有中国传统文化《礼记》教学精神的意义，中国上古，教用朴教，演变而为夏楚。中国佛教自有禅宗的发扬光大以后，经过马祖、百丈的

改制，创立共同生活，集体修行的禅门丛林制度以来，凡是真有见地，真有修持的名师大匠的宗师们，他的会下往往聚居数百众至千众不等，所谓"龙蛇混杂，凡圣同居"，人多事杂的现象，就自然而然的必有其事了。因此，唐、宋时代几位大师们，喜欢手持禅杖，作为领众的威信象征，在必要时，也可用它作夏楚的用途，等于四五十年前的学校老师们，还有手拿"戒方"的风气。其实，禅师们的棒，不是用来时常打人的，只在研讨问题的时候，有时轻轻表示一番，作为赏罚的象征，后世的宗门，以及学禅的人，若是在老师那里碰了钉子，受了批驳，都叫它做"吃棒"，我们现代人所说的碰钉子，难道真有一枚钉子给你碰吗？所谓"喝"，便是大声的一叱，表示实罚的意思，和"棒"的作用是一样的。禅宗的"棒喝"，是由于德山宣鉴禅师喜欢用"棒"，临济义玄禅师喜欢用"喝"，因此后世禅宗便有"德山棒，临济喝，云门饼，赵州茶"风雅典故的流传了。

总之，棒喝是教授法的运用，包括有赏，有罚，乃至不赏不罚，轻松的一棒，后来宗门，已有其名而无其实，我所见前辈的宗师们，有时认为你知见有错，但只对你一笑，不加可否，或者，便闻目趺坐，默默不答，这就是棒喝的遗风，过去我们碰到这种情形，自己再加反省，知道错了，便叫它做棒。这是一种最难运用的教学法，如果不是真正具备高才大德的宗师，实在无法施展，所以在盛唐的时代，黄檗禅师便说："大唐国内无禅师！"有人问他现在到处都有禅宗的宗师，怎么说无禅师哪？黄檗便说："不道无禅，只道无师"而已，因此他的得意弟子义玄禅师，就是后来开创临济宗的祖师，便说出一个作禅宗宗师的才德和条件，如云："我有时先照后用，有时先用后照，有时照用同时，有时照用不同时。先照后用，有人在。先用后照，有法在。照用同时，驱耕夫之牛，夺饥人之食，敲骨取髓，痛下针锥。照用不同时，有问有答，立宾立主，合水和泥，应机接物。若是过量人，向未举已前，撩起便行，犹较些子。"临济又有对于棒喝的说明，如云："有时夺人不夺境，有时夺境不夺人。有时人境两俱夺，有时人境俱不夺。""问：如何是夺人不夺境？师曰：煦日发生铺地锦，婴儿垂发白如丝。问：如何是夺境不夺人？师曰：王令已行天下遍，将军塞外绝烟尘。问：如何是人境俱夺？师曰：并汾绝信，独处一方。问：如何是人境俱不夺？师曰：王登宝殿，野老讴歌。"又有云："有时一喝如金刚王宝剑。有时一喝如踞地狮子。有时一喝如探竿影草。有时一喝不作一喝用。"

3．研读禅宗典籍的重点

除了以上所说的公案、机锋、棒喝是属于禅宗教授法的范围，虽然必须要知道，而且要彻底了解它的作用所在，和当时当事人所得的情况以外，但决不可以拿它作为禅宗的究竟宗旨和目的来看。如要真正了解禅宗的传心法要，特别须要注意语录中的上堂法语（就是上课讲话）、

示众（公开讲学）、小参、晚参（临时讨论）等法要，那才比较是踏实的禅学。但是要读这些书，自己必先具备有儒、佛、道三家基本学识的基础，尤其对于佛学，不能毫无所知便去读它，那必会使你如"蚊子咬铁牛"，永远没有下嘴处。

例一：

百丈禅师上堂："灵光独耀，迥脱根尘，体露真常，不拘文字，心性无染，本自圆成，但离妄缘，即如如佛。"又云："一切言教，只是治病。为病不同，药亦不同。所以有时说有佛，有时说无佛。实语治病。病若得瘥，个个是虚妄语。实语是虚妄语生见故，虚妄是实语断众生颠倒故。为病是虚妄，只有虚妄药相治。"

例二：

洞山禅师上堂："还有不报四恩（佛恩、师恩、国恩、父母恩）三有（欲、色、无色）者么？众无对。又曰：若不体此意，何超始终之患，直须心心不触物，步步无处所，常无间断，始得相应，直须努力，莫闲过日。"

除了简举以上上堂法语的两例以外，因资料太多而不提，至若大禅师们的专著，以及酬答的信札，都是很好的禅学资料，如果舍此而不用，单提公案、机锋以概谈禅学，那是背道而驰的事，千万不可以此误人，真是罪过不浅。总之，无论是宗教或哲学、教育、学问、著作的真正目的，是在给予别人以安身立命，与立身处世的正确目标，并不是只为一己的虚誉，故意撮取标新立异，言人所不懂的便自鸣高了。

4．必须具备禅学与文学的素养

禅宗固然是中国佛教的中国佛学的特色，但从释迦牟尼所创立的整个佛学的体系而言，它的基本宗旨，与最高的目的，并非因与中国文化融会以后，就根本推翻了释迦佛教的主旨，只是在教授法的方式，与表达最高真谛的言辞与方法，产生一种中国文化特出的姿态，而且渗合借用儒、道两家学术思想的名言和作风而已。因此研究禅学，若不全面了解佛学大小乘的学理，遍览经、律、论三藏的经典，明白中国各宗佛学的大义，以及不通佛教修行求证定慧的方法与工夫，只取禅宗的机趣而言，必然不能触及其中心的宗旨与道果，至少，会落在愈走愈偏，愈学愈仄的情况。况且现代印度瑜伽术等类似禅定的工夫，已经普遍展开，在世界各国传布，如果讲禅宗毫无实际的修证经验，恐将被人唾弃，认为是清谈欺世的谎言而已。倘是一个立心学禅的学人，应抱"遁世不见知而无闷"，"确乎而不可拔"的宗旨，决不要因为举世谈禅我亦谈，不肯真诚向学，只图"曲学阿世"，以博取一时的虚誉，那就于人于己，都有莫

大的损失了。总之，千万不要忘记，禅宗以证取涅槃妙心，了脱生死而超然于物外为主旨，岂可离了佛学的教理，而徒托空言而已。

其次，我们要研读唐、宋以来的禅宗典籍，如果对于中国文学没有相当修养，那就会如古代禅师们所说"咬铁馒头"相似，就有无法下嘴的可能，尤其自中唐到宋、明、清的禅学，更进一步已与中国文学结了不解之缘，随处与诗、词、歌、赋等文学会流，倘使从纯粹的白话国语文学入手，恐怕极难了解其究竟。况且以中国文学发展史而言，自魏晋六朝以后，唐诗、宋词、元曲、明小说、清韵联，无一不与禅境有息息相关之妙，所以要全面了解禅学的精神，必须对佛学与中国文学，具有相当的基本修养。有些人又说：禅宗的六祖慧能，本来是一个目不识丁的樵夫，并不需要了解佛学与文学，岂不同样悟道而成佛作祖吗？诚然！但在六祖前后，又有多少慧能？本来佛法与禅悟，是属于智慧的造诣，聪明才智，到此一无用处，然而具备真智慧的人，究竟又有多少？如果动辄以六祖自比，早已失其谦虚之德，已经充满了侨慢之情，那与禅宗的宗旨，适己背道而驰了。何况释迦说出"教外别传，不立文字"的宗旨，却在他说过无数的经典以后，才提出这个扫荡执著文字名相的家风，他并非根本就不用文字而直截了当地立此宗旨，这点须要特别注意。总之，佛法与禅宗，都是因时因地适变的教学方法，凡是真智慧人的作为，成功各有千秋，大可不必刻舟求剑，致有回首茫然的结果；不过为学为道，必须要实事求是，脚踏实地的做去，先求人乎其内，才能出乎其外，否则，浪费一生学力，那就太可惜了！

例一（这是例举禅宗与中国文学有密切关系的公案机缘）：

秀州华亭船子德诚禅师，节操高邈，度量不群，自印心于药山，与道吾、云岩为同道交。洎离药山，乃谓二同志曰："公等应各据一方，建立药山宗旨。予率性疏野，惟好山水，乐情自遣，无所能也。他日后，知我所止之处，若遇灵利座主（唐宋佛教称讲佛经的法师为座主），指一人来，或堪雕琢，将授生平所得，以报先师之恩。"进分携至秀州华亭，泛一小舟，随缘度日，以接四方往来之众，时人莫如其高蹈，因号船子和尚。一日，泊船岸边闲坐，有官人问："如何是和尚日用事？"师竖桲子曰："会么？"官人曰："不会。"师曰："掉拨清波，金鳞罕遇。"道吾后到京口，遇夹山上堂，僧问："如何是法身？"山曰："法身无相。"曰："如何是法眼？"山曰："法眼无瑕。"道吾不觉失笑。山便下座，请问道吾："某甲适来只对者僧话，必有不是，致令上座失笑，望上座不吝慈悲。"吾曰："和尚一等是出世，未有师在？"山曰："某甲甚处不是，望为说破。"吾曰："某甲终不说，请和尚却往华亭船子处去。"山曰："此人如何？"吾曰："此人上无片瓦，下无卓锥，和尚若去，须易服而往。"山乃散众，束装直追华亭。船子才见，便问："大德住什么寺？"山曰："寺即不住，住即不似。"师曰："不似似个什么？"山曰："不

是目前法。"师曰："甚处学得来。"山曰："非耳目之所到。"师曰："一句合头语，万劫系驴橛。"师又问："垂丝千尺，意在深潭，离钩三寸，子何不道？"山拟开口，被师一挠打落水中，山才上船，师又曰："道！道！"山拟开口，师又打。山豁然大悟，乃点头三下。师曰："竿头丝线从君弄，不犯清波意自殊。"山遂问："抛纶掷钓，师意如何？"师曰："丝悬绿水，浮定有无之意。"山曰："语带玄而无路，舌头谈而不谈。"师曰："钓尽江波，金鳞始遇。"山乃掩耳。师曰："如是，如是。"遂嘱曰："汝向去，直须藏身处没踪迹，没踪迹处莫藏身，吾三十年在药山，只明斯事，汝今已得，他后莫住城隍聚落，但向深山里，钅矍头边，觅取一个半个接续，无令断绝。"山乃辞行，频频回顾，师这唤："口黎！"（梵文译音，乃教授法师之意，一般用作代表和尚的称呼。）山乃回首，师竖起挠子曰："汝将谓别有？"乃覆船入水而逝。

例二：

洛浦山元安禅师，初从临济，机缘不契，辞师他去。临济曰："临济门下，有个赤梢鲤鱼，摇头摆尾向南方去，不知向谁家口瓮里淹杀。"师游历罢，直往夹山卓庵，经年不访夹山。山乃修书，令僧驰往。师接得便坐，却再展手索。僧无对。师便打。曰："归去举似和尚。"僧回举似，夹山曰："者僧若开书，三日内必来！若不开书，斯人救不得也。"夹山却令人伺师出庵，便与烧却。越三日，师果出庵，来人报曰："庵中火起。"师亦不顾。直到夹山，不礼拜，乃当面叉手而立，山曰："鸡栖凤巢，非其同类，出去！"师曰："自远超风，请师一接。"山曰："目前无口黎，此间无老僧。"师便喝，山曰："住！住！且莫草草匆匆，云月是同，溪山各异，截断天下人舌头，即不无周黎，争教无舌人解语？"师住思，山便打，因兹服膺。一日，问山："佛魔不到处，如何体会？"山曰："烛明千里像，暗室老僧迷。"又问："朝阳已升，夜月不现时如何？"山曰："龙衔海珠，游鱼不顾。"师于言下大悟。山将示灭，垂语曰："石头一枝，看看即灭矣！"师曰："不然。"山曰："何也？"师曰："他家自有青山在。"山曰："苟如是，即吾宗不坠矣！"

例三（出入于文学境界的禅语）：

懒残禅师有歌曰："兀然无事无改换，无事何须论一段。直心无散乱，他事不须断。过去已过去，未来犹莫算。兀然无事坐，何曾有人唤。向外觅工夫，总是痴顽汉。粮不畜一粒，送饭但知(上马下中)（读如窜音，宁绍人呼吃饭叫(上马下中)饭）。世人多事人，相趁浑不及。我不乐生天，亦不爱福田。饥来吃饭，困来即眠。愚人笑我，智乃知焉。不是痴钝，本体如然。要去即去，要住即住。身披一破衲，脚着娘生挎。多言复多语，由来反相误。若欲度众生，无过且自度。其谩求真佛，真佛不可见。妙性及灵台，何须受薰炼。心是无事心，面是娘生百。劫石可移动，个中无改变。无事本无事，何须读文字。削除人我

本，冥合个中意。种种劳筋骨，不如林下睡兀兀。拳头见日高，吃饭从头扌聿。将功用功，展转冥蒙。取即不得，不取自通。吾有一言，绝虑忘缘。巧说不得，只用心传。更有一语，无过直与。细如毫末，大无方所。本自圆成，不劳机抒。世事悠悠，不如山邱。青松蔽日，碧涧长流。山云当幕，夜月为钩。卧藤萝下，块石枕头。不朝天子，岂羡王侯。生死无虑，更复何忧。水月无形，我常只宁。万法皆尔，本自无生。兀然无事坐，春来草自青。"

例四（游戏于浪漫文学境界的禅语）：

酒仙遇贤禅师偈曰："绿水红桃花，前街后卷走百余遭。张三也识我，李四也识我，识我不识我，两个拳头那个大，两个之中一个大，曾把虚空一戮破，摩挲令教却恁么，抽取须弥枕头卧，扬子江浪头最深，行人到此尽沈吟，他时若到无波处，还似有波时用心，金口又闻泛，玉山还报颓，莫教更漏促，趁取月明回，贵买朱砂画月，算来枉用工夫，醉卧绿杨阴下，起来强说真如，泥人再三叮嘱，莫教失却衣珠，一六二六，其事已足，一九二九，我要吃酒，长伸两脚眠一寤，醒来天地还依旧，门前绿树无啼鸟，庭下苍苔有落花，聊与东风论个事，十分春色属谁家，秋至山寒水冷，春来柳绿花红，一点动随万变，江村烟雨濛，有不有，空不空，笊篱捞取西北风，生在阎浮世界，人情几多爱恶，只要吃些酒子，所以倒街卧路，死后却产娑婆，不愿超生净土，何以故？西方净土，且无酒酤。"。

（五）禅宗的中心及其目的

通过上来两节分题所讲"佛学与中国历史文化的因缘"，与"佛学内容简介"，以及这次所讲禅宗几项重点的讨论，大概已可了解禅宗乃是佛学的心法，而佛学的主旨，注重在修行求证，并不是纯粹空谈理论的思想问题。无论原始大小乘的佛学，以及中国佛教各宗的创建，都是以禅定修持为其求证的骨干，所谓涅槃、性空、真如、妙有的教理极则，以及达成圆满佛果的三身（法身、报身、化身）、四智（成所作智、妙观察智、平等性智、大圆镜智）、六通（天眼通、天耳通、他心通、宿命通、神足通、漏尽通）、三明（宿命、天眼、漏尽）以及性空缘起、缘起性空，与真空妙有、妙有真空的理念与实证，一律都从禅定入手而达到般若智慧的证验，然后完成圆满的解脱道果。禅宗传入中国以后，虽然再度演变而成中国文化方式的宗派，但只在教授方法，与文字语言方面，逐渐演变佛学的教理，而改用平凡语白的说话、与平民文学的境界，表达其高深的玄理，至于它的中心与目的，仍然不离佛学原始的要求。换言之，禅宗的中心，虽然不是禅定，但仍然不离以禅定修行求证的方法为基础。禅宗的目的，虽然不是着重离尘道世，逃避生死的小乘隐退，但仍然不离升华生死，要求心的出世自在，而作人世救众生的行径。虽然唐、宋以后的禅师们，也有采用呵佛骂祖的教授方法，用来破

除固执盲目信仰的宗教性，高唱佛是"乾矢撅"等名言，但他仍然标榜以达到不是成佛，只是完成一个"超格凡夫"，或"了无一事的闲道人"等为目的。其实，这些作用，都是为了变更经常含有过分宗教色彩如佛菩萨等的佛号，而代之以最通俗明白的观念而已，所谓"超格"，所谓"闲人"，并非等闲易学的事。试想：既然身为一个凡夫，却要在凡夫群中，超越到没有常格可比；既然是一个人生，却要"无心于事，无事于心"，做到"空诸所有"，不是"实诸所无"的悠闲自在，那岂是随随便便就能一蹴而就的吗？倘使真能到达如此地步，纵使不称他为佛，而叫他任何其他虚名，在他自然都无所谓了，犹如庄子所说或牛或马，一任人呼，又有何不可呢？我们若了解禅宗的中心与目的以后，就可明白唐、宋以来禅宗宗师们所标示的了生死、求解脱，是如何一回事了！他们所提出来的问题，例如："如何是祖师西来意"？以及惨话头"等学禅入手方法的作用，也同时可以了然于心了！现在为了进一步明白禅宗这个中心与目的的演变，便须要知道中国佛学史的演进。当东汉末期，佛学传入中国的先锋，并不是学理的灌输，最初佛学进入中国的前奏，第一，是印度梵僧们用超乎平常所知而神乎其事的神通表现，第二，是教导修习小乘禅定的修行方法。由于这两个佛学输入的先锋前奏，恰当秦、汉以来中国道家方士，发明种种修行方法，冀求升华人生而进入神仙境界的鼎盛时期，所以一经接触佛法中禅定与神通的证验，便自然而然的彼此观摹研究。甚之，倾心禅定以求神通，一变战国以来，利用外药金丹的修炼，与两汉以后，以锻炼精神魂魄的修炼方向，从此，跟踪而来的，便是佛学思想学术的源源输入，更加充实禅定修证的理论基础，所以有魏、晋、南北朝佛教高僧大德们，修行实验的种种成果。因此才又产生佛教各宗禅观的修法，与天台宗止观禅定法门等的建立，可惜一般研究佛教史与佛学史者，因为本身并没有亲证佛学的真实经验，不敢碰触这些史实，甚至反咬一口，认为这些都是与佛学学理思想毫不相干的虚言，才使佛学的真正意义，与禅学的真实目的，完全变了本质。

然则，禅宗何以又在隋、唐以后，排斥禅定，只重见性成佛的顿悟法门的见地呢？这便须要了解禅宗一脉所标榜负担的任务了！我们须知号称为教外别传的禅宗，它的目的，是为传授佛法心要真修实证的见地，并不以禅定或神通为标榜。因为禅定是佛法与世间各宗教、各哲学学派，甚至一般普通习静人的共法，并不是佛法特创的不共法（有关禅定修证的简要次序，已经在前面佛学内容中讲过，不再赘述）。神通的境界，也都是由于从心理生理入手，加以严格的禅定方法锻炼而成，是把人类与众生身心性命的本能效用，发挥到最大与极限的功能，因此便知纵使修炼禅定的工夫，得到神通的境界，仍然没有离开心意识的作用。

既然禅定神通，都是唯心所造，可以由心意识达到的境界，那么，就是有了禅定神通的成就，自己仍然不能明白这个能够使你得禅定，能

够使你起神通作用的基本功能的心，它究竟是何相状？它究竟来从何来？去向何去？它的本体究竟是怎样的一回事？那岂不是仍然是一个不知宇宙人生究竟的糊涂人吗？所以《楞伽经》上便说这些境界，仍然不离唯识的变相，《楞严经》上更加明白地说："现前纵得九次第定，仍为法尘分别影事"而已。宋代由神仙道家而参禅的张紫阳真人也说："顶后有光犹是幻，云生足下未为仙"了！可是话又说回来，倘使是一个真正学佛参禅的人，如果没有经过严格的禅定修持，连普通平心静气的心性修养工夫，也未到达，就冒然要求，或自认为已得言下顿悟的禅道，那便是非愚即狂，恐怕距离禅道尚远吧！假定这样便自信为禅学的真实，至少在我个人而言，实在是个世间最愚蠢的笨人，几十年的求学求证的工夫，都是冤枉的浪费了。闲话少说，言归正传，总之，禅宗的中心与目的，已如以上所讲，略作说明，关于真实禅宗的途径，归纳起来，便有工夫与见地的两种条件，犹如鸟的两翼，车的双轮，是缺一不可的事实，现在让我们举出初唐之际禅宗大师们，有关修持禅定的工夫，与见性悟道的见地吧！

例一（原文的大意）：

江百道一禅师，汉州（四川）什郊县人，姓马氏，故俗称马祖（不是闽中的妈祖，千万不要错会），或称马大师。唐开元中，习定于衡岳（湖南）。那时禅宗大祖的得法大弟子南岳山怀让禅师，知道他是佛法的大器，便去问他说：大德（佛家对人的尊称）坐禅，冀图个什么？马祖便说：欲求作佛？怀让禅师（以下简称师）乃拿了一块砖，日日在他坐禅的庵前去磨，（注意，这便是禅宗的教育法。）马祖有一天问师，你磨砖作什么？师曰：磨作镜。马祖曰：磨砖岂得成镜？师曰：磨砖既不成镜，坐禅岂得作佛？马祖听了，便发生疑问了？就问：如何才是？师曰：如牛驾车，车若不行，打车即是？（车比身）打牛即是？（牛比心）马祖被他问得无法可对，（并不是马祖答不出这个问题，他正在明白此中譬喻之理，反究自心。）师又曰：你学坐禅？或是学作佛？若学坐禅，禅不在坐卧之间。若学坐佛，佛并非有个定相，本来是无住的法门，其中不应该有个取舍之心。你若认为打坐是佛，等于杀佛。你若执着长坐不动的定相便是佛法，实在未明其理。

马祖听后，就如喝了甘露醍醐一样清凉畅快，便向师礼拜，再问：那么！如何用心？才合于无相三昧（译为正受）？师曰：你学心地法门，如下种子，我说法要，譬如天降雨露，你的因缘凑合了，自然应当见道。马祖又问：道，并非有色相可见，怎样才能见呢？师曰：心地的法眼，自能见道，无相三昧，也便是这个道理。马祖又说：这个有成有坏吗？师曰：若以成坏聚散而见道者，就并非道了，我说个偈语给你吧！"心地含诸种，遇泽悉皆萌，三昧华无相，何坏复何成？"马祖听了师的开示而悟入，心意便超然解脱。从此便追随怀让大师，侍奉九年，

日日进步而透彻佛学心法的堂奥。

我们讲了马祖道一大师悟道机缘的公案以后，相信大家已经明白禅宗的法门，是否需要禅定工夫的关键了！可是不要忘记，中国唐代禅宗的文化，是由马大师手里才大事弘开，他是划时代的人物，不是泛泛可比。但也不要忽略他在未悟以前，确已做过一段长时间禅定的苦行工夫，才能接受南岳怀让大师的片言开解之下，顿然而悟，但是他在悟后，还复依止侍奉其师九年，随时锻炼所悟的道果，才能透彻玄奥。我们自问其才其德，有过马大师的吗？岂可妄说言下顿悟的禅，便是如此这般的容易吗？总之，学问德业，必须在于操持行履之际，笃实履践，尤其学禅宗，更是如此，决非轻掉骄狂，便可妄求易得，希望我们这一代的青年，要深深懂得天下凡事，决不是用躁率轻忽的心情可以做到的。

例二：

牛头山法融禅师，年十九，学通经史，寻阅《大般若经》，晓透真空。忽一日叹曰："儒家世典，非究竟法，般若真观，出世舟航。"遂隐茅山，投师落发。后入牛头山幽栖寺北岩之石室，有百鸟衔花之异。唐贞观中，禅宗四祖道信大师，遥观气象，知彼山有异人，乃躬自寻访。问寺僧："此间有道人否？"（注意，他问出家的和尚，问此地有修道的人吗？这等于俗话说的，指着和尚骂秃败一样的无理。因为出家人，当然是为了修道才出家的吗！由此可见禅宗的大师们。是如何的方正不阿，所以才处处遭世所忌。）曰："出家儿那个不是道人？"四祖曰："啊！那个是道人？"僧无对。别增曰："此去山中十里许，有一懒融，见人不起，亦不合掌，莫是道人么？"祖遂入山，见师端坐自若，曾无所顾。祖问曰："在此作什么？"师曰："观心。"祖曰："观是何人？心是何物。"师无对，便起作礼曰："大德高栖何所？"一祖曰："贫道不决所止，或东或西。"师曰："还识道信禅师否？"祖曰："何以问他？"师曰："响德滋久，冀一礼偈。"祖曰："道信禅师，贫道是也。"师曰："因何降此？"祖曰："特来相访，莫更有宴息之处否。"师指后百曰："别有小庵。"遂引祖至庵所，绕庵惟见虎狼之类，祖乃举两手作怖势。师曰："犹有者个在？"祖曰："者个是什么？"师无语。少选。祖却于师宴坐石上书一佛字，师睹之竦然。祖曰："犹有者个在？"师未晓，乃稽首请说真要。祖曰："夫百千法门，同归方寸，河沙妙德，总在心源。一切戒门、定门、慧门，神通变化，悉自具足。不离汝心。一切烦恼业障，本来空寂。一切因果，皆如梦幻。无三界可出，无菩提可求，人与非人，性相平等，大道虚旷，绝思绝虑，如是之法，汝今已得，更无阙少，与佛何殊，更无别法。汝但任心自在，莫作现行，亦莫澄心，莫起贪嗔，莫怀愁虑，荡荡无碍，任意纵横，不作诸善，不作诸恶，行住坐卧，触目遇缘，总是佛之妙用，快乐无忧，故名为佛。"师曰："心既具足，何

者是佛？何者是心？"祖曰："非心不问佛，问佛非不心。"师曰："既不许作现行，于境起时。心如何对治。"祖曰："境缘无好丑，好丑起于心，心若不强名，妄情从何起，妄情既不起，真心任遍知，汝但随心自在，无复对治，即名常住法身，无有变异，吾受璨大师顿教法门，今付于汝，汝今谛受吾言，只住此山，向后当有五人达者，绍汝元化。"住后，法席之盛拟黄梅。唐永徽中，徒众乏粮，师往丹阳缘化，去山八十里，躬负一石八斗，朝往暮还，供僧三百，二时不厥。三年，邑宰萧元善请于建初寺，讲《大般苦经》，听者云集。

由以上所提出牛头山法融禅师悟道机缘的举例，就可明了禅宗所谓明心见性，关于见地的重要。当法融禅师独自居住牛头山修习禅定的时候，已经得到忘去机心，忘去物我的境界，所以才有百鸟衔花的异事。这就如列子所说，海上有一个人，天天与一群鸥鸟做朋友，因为他没有机心，没有戕害生物的观念，已经忘机到了不知有鸟，更不知鸟是鸟，我是我的程度，所以天天与群鸥相押。后来有人看了这种情形，叫他顺便抓几个鸥鸟回来，他听了这话，动了机心，便准备去抓鸥鸟，结果呢！鸟儿一看到他，便先飞了。由此可知法融禅师的禅定修养，不但已达忘机忘我的境界，而且还具有慈爱物命的功德，与深厚的禅定工夫了！所以四祖道信大师说他一切皆已具备，只欠一悟而已。可是在他悟道以后，反而孜孜为人，为了一般从学的群众，亲自到山下去化缘，背米来给大家吃，再也不会有百鸟衔花，或者来个鬼神与他护法送米了！这个道理，这个关键，便是沉迷在玄秘之学的人，最好研究的考题，我们暂时不为他下注解。其次，当回祖道信大师与他到了后山，看见一群虎狼，四祖便举起手来，有恐怖的表情，因此法融禅师便起了怀疑，问他：你是悟道的人，还一有这个恐怖虎狼的心理存在吗？四祖当下就反问他：你说，这个会起恐怖的是什么？如果法融若答他说是心。心在哪里？它又是什么形状？它又从哪里来？哪里去？死后还存在吗？未生以前又如何？一定还有连串的问题提出，追问下去。可是法融禅师没有下文，四祖也便不说什么了！于是四祖要抓机会，要造个机缘来对他施以教育，所以便在法融平常打坐的大石上，先写了一个佛字，自己便一屁股坐下来，这种举动，在一个虔诚信仰的佛教徒，而为此出家入山学佛的法融看来，实在是大逆不敬的大事，所以他便悚然动心，非常怀疑这个自称为禅宗四祖的道信大师。四祖早已料到他有此一举，所以便问他说：你还有这个悚然动容，崇拜偶像的观念，而不知真佛何在的心理吗？这也就是四祖借用机会教育，使他明白你以前问我的，"还有这个恐怖心吗？"与我现在问你的，"还有这个悚然的心理吗？"都是此心作用的变相，乃至喜、怒、哀，乐、及种种心理生理的变相，统统都是此心的作用；你如不明白这个心性本源的体相，那你所学的都是心外驰求，毫无是处，只是随物理环境而转变的心的假相作用而已。因此法融知道自己错了，便请教法要，所以才引出四祖一段长篇大论的大道理，明白告诉他修行心地的法要。（原文已如上述，恕我不必多作注解，只要细心

去读，自然就会明白，多说，反如画蛇添足了。）可是后来四祖仍然叫法融禅师住山静修，经过长期的锻炼，他才以超然物外的心情，下山为世人而实行其教化的工作，他再也不是懒融了，而且是那样的辛劳勤苦，完全为了别人而活着。由此可知，我们现代的青年，生当国家世界多难的时代，如想负起齐家、治国、平天下的责任，没有高度的修养，以出世的胸襟，做人世的事业，就当然会被现实所困，流于胸襟狭隘，私欲烦恼丛生的陷阱了！对不起你们，我不是负责说教，只是讲到这里，说顺了嘴，顺便提醒大家的注意吧了！

例三：

福州长庆慧棱禅师，往来雪峰、玄沙（两位禅宗大师）二十年间，坐破七个蒲团，不明此事，一日卷帘，忽然大悟，乃有颂曰："也大差，也大差，卷起帘来看天下，有人问我解何宗，拈起拂子劈口打。"峰举谓玄沙曰："此子彻去也。"沙曰："未可，此是意识著述，更须勘过始得。"至晚，众僧上来问讯，峰谓师曰："备头陀未肯汝在，汝实有正悟，对众举来。"师又颂曰："万象之中独露身，唯人自肯乃方亲。昔时谬向选中觅，今日看来火里冰。"峰乃顾沙曰："不可更是意识著述？"

例四：

福州灵云志勤禅师。本州长溪人二初在沩山，因见桃花悟道，有偈曰："三十年来寻剑客，几回落叶又抽枝。自从一见桃花后，直至如今更不疑。"伪山览偈，洁其所悟，与之符契。沩曰：从缘悟达，永无退失，善自护持。

由于以上第三、第四两个举例，可见禅宗的悟道，是注重禅定的修证工夫，与见道的见地并重的，长庆慧棱禅师在二十年间，坐破七个蒲团，还不明白此事，悟道以后，又经过雪峰、玄沙两位大师的严勘，才得稳当。现在学禅的人，还没有坐破一张草席，便说已悟，恐怕难有这样便宜吧！又如灵云禅师的见桃花而悟道，看来非常轻松有趣，而且是富于文学的境界，但你千万不要忘记他的自述所说"三十年来寻剑客"的辛苦工夫啊！如果认为古人一见桃花梅花，便轻易地悟了道，大家在生命的过程中，见过多少次的好花，又怎么不悟呢，倘使谈者，解释为灵云一见到桃花，就悟到生机活泼泼的道理，这样便算是禅，那你见到了吃饭，更有生机活泼泼的作用，应该悟道早已多时了；牛顿看见苹果落地，发现震动世界的科学定律，试想古往今来，多少人天天吃苹果，并无新的发现，只有变粪的成分，便可由此而知看桃花而悟道，并非诸公的境界吧！

此外经常有人提到禅宗的见山不是山，见水不是水，与见山见水的公案，不妨在此再加一番讨论。这个公案，系出于宋代，吉州（江西）

青山惟政禅师的上堂法语，他说："老僧三十年前，未参禅时，见山是山，见水是水。乃至后来，亲见知识（佛家称明师日善知识），有个人处，见山不是山，见水不是水。而今得个体歇处，见山只是山，见水只是水。大众！者三般见解，是同是别，有人缁素，（代表黑白分明）得出，许汝亲见老僧。"因为禅宗有了这段公案的流传，所以后世学样与现在国内外谈样的人，便拿它做为参禅的把柄，有人说这就代表了禅宗的三关之说；也有人说，必须做到见山不是山，见水不是水的工夫以后，再翻一个身，仍然达到见山是山，见水是水、便是大彻大悟的境界。其实，这些所说，毕竟还是影响之谈，似是而非的见解，第一须要明了这是惟政样师一个人用功的经验谈，至于惟政禅师本人，究竟是否已经大彻大悟，你先不能凭空架造，就代他作主观的确定，他第一阶段所说的见山是山，见水是水，当然代表了所有的人们，在未学禅道以前，都是如此，看山河大地，物理世界的种种人物环境，历历分明，并不须要加以解释。第二阶段所说的见山不是山，见水不是水，那倒是百分之百，的的确确是真实用过禅定工夫的境界；如果是一个真正用过禅定工夫，而且方法与修证程序，以及身心内外的操持行履，丝毫不错，久而久之，便会使身心气质，大起变化；于是两眼神光充足，神凝气聚，目前亲眼所看到山河大地等等的物质世界，自然而然的都像在开眼作白日梦一样，犹如一片浮光掠影，觉得这个物理世界的一切，都是梦幻般存在，并不真实，看人也好像只是一个机械的作用一样。不管学禅或修道的人，许多人到了如此地步，便认为是真道，实际这种境界，与道毫不相干，这是因为身心在静定的工夫中久了，心力与生理的本能，消耗减少了，精力充沛了，致使头脑神经系统起了类似充电的变化，于是看去面前的万物景象，犹如恍恍惚惚，并无实质的感觉。例如一个大病以后虚弱的身体，或者将死之际，视力涣散的情形相似（当然啰！我举例所说的病情与死亡前的现象，并非就是代表修习禅定的人见山见水不是山水的境界，只是相似的比方，一是因病因死而有，一是因精神与生命活力充沛而生，并非完全一样）。但是你不要忘记，这种现象，只是生理器官的感觉不同，能够使你生起这种感觉知觉的，还是你的意识思谁的作用，如果你认为见山不是山，见水不是水，便是参禅修道的好景象，那还马马虎虎可以，倘使认为这个便是道，那你还不如吃一粒L.S.D.的幻想药，或者吃不过量的安眠药，岂不也有相同之妙吗？你能说这便是道吗？现在国内外许多参排与谈禅的人，每每提到这事，所以不能不加以说明，以免误人歧途，平白地陷害了一个有用之身。至于推政禅师第三阶段见山还是山，见水还是水的一说，当然是表示他已进一步的禅境，所以他自己说得个休歇之处；倘使单凭这几句话，就算是大彻大悟，那你不如放心去睡一大觉，起来一看，山还是山，水还是水，岂不更来得直截了当而痛快吗？所以读禅宗的典籍与公案，实在不太容易，千万不要被断章取义蒙混过去，必须要亲自求证一番，方知究竟，如果我们把这一段专指用工夫的公案补充完善，那便需要引用一句唐代南泉禅师的话："有人看目前一株花，如梦中相似"，才可以接近禅宗末后撒

手的工夫，总之，这一则公案，还是只对禅宗工夫方面而言，并不完全关于悟道的见地。

1．禅的目的与淫妇

禅宗的宗旨，正如释迦牟尼自在灵山会上，拈花示众所说："我有正法眼藏，涅槃妙心，实相无相，微妙法门，不立文字，教外别传"云云，因此而知它在中国佛教中，本来便是秉承释迦不立文字、教外别传的主旨所成的宗派，它与所有佛教各宗传承佛学的作法，显然是有不同的特点。如要研究禅宗，首先须得了解释迦一生说法四十九年，他的教法究竟是什么？从大处而言，我们都知道他遗教的经典，综合起来，有三藏（经、律、论）十二部（一切经分为十二种类之后，据《智度论》卷三十三所说：一、契经。二、重颁。三、讽诵。四、因缘。五、本事。六、本生。七、阿毗达摩，此译未曾有，或无比法。八、譬喻。九、论议。十、自说。十一、方广。十二、授记。此十二部中契经与重颁及讽颂三者，为经文上之体裁。余九部从其经文所载之别事而立名。）然而无论它是大乘或小乘的所有教法，只在方法上和程度上，略有授受的深浅不同而已，而它所要求达到解脱与涅槃的果位和目的，并无二致，换言之：涅槃果然也有大小乘的差别，大乘的无余涅槃，和小乘的有余涅槃在最高求证的见地上，和理论的极则上，显然是有程度深浅的不同，然而它趣向涅槃的目的，都是一致的。涅槃，是佛学的专有名称，它是代表宇宙万有与众生生命的身心总体，在它万机未动之初，身（生理）心（心理意识状态）一念不生的原始寂默情状中，它是寂然不动，超越形而上的体段，所以佛学为了形容它的绝对待、无形相、无扰动、无境界的境界，另行命名它是寂灭的情况；为了引申涅槃寂灭的功能，并非空寂如万物死亡的断灭，所以又说它是圆明清净的大觉。它以无相状之相，是其实相，所以它是超越思想意识，不是言语、文字、理论可以尽其极致的微妙法门，这是佛学全部教法中的一只正眼，也是所有佛教学理包藏的真正目的。那么，要求证得涅槃的人门方法，在人而言人，除了即从这个现成的身心着手以外，并无其他的妙法。而以这个身心的根本功能来说，生理和心理意识所有的作用，都是涅槃妙心的功能，古今中外，所有宗教、哲学、科学所要追求宇宙人生最后最高的目的；也就是要求证到这个。我们姑且借用哲学的名词来说，它就是宇宙万有和人生性命的形而上的本体，无论从那个立场，那个角度，命名它为佛、为天、为主、为上帝、为神、为道、为物、为心，以及加以种种的形容，取予种种的名称，无非是指这个。它穿上了宗教的外衣，便变成神化；它套上哲学的形相，便变为理念；它登上科学的宝座，便成为功能，但是无论如何去说明它，解释它，毕竟还不是这个的真正面目，因为只要一落言语文字的作用中，它便在意识思想的范围里打转，而意识思想所发生言语文字的知识作用，它的本身就是互相对待，交互变化所形成，并非绝对不变的真实。释迦在灵山会上，拈花示众，所有大众，都默然

不语，不识他的宗旨所在，只有迦叶尊者，破颜微笑，释迦便说我有这个法门，"正法眼藏，涅槃妙心，实相无相，微妙法门，不立文字，教外别传，付与摩诃迦叶"，这就成为禅宗开始教外别传的公案了。实际上，教是理，教外别传是"即此理，即此事"，也便是"事理双融"直截了当的果实。花开花落，无非涅槃妙心，天机自在活泼泼的妙用，拈花者是谁？花是谁？能拈者是什么？所拈者是花？非花？是花在微笑？是迦叶在微笑？微笑者是谁？谁在微笑？迦叶在笑花的微笑？或是笑释迦拈花在多此一举？或者花在微笑释迦多此一拈？迦叶多此一笑？或为全是？或为全非？或为此中无是无非，花便是花？拈花便是拈花？微笑便是微笑？此中大有"鸯飞于天，鱼跃于渊"的气象？或为"瞻彼淇澳、箓竹猗猗"的境界？大有问题，或毫无问题，真是一番绝妙的作略与课题，然而它是那样的轻松，这样的平实。

由释迦的一拈花，迦叶的微笑开始，把释迦过去所有说法传心庄严肃穆的压力，一扫而空。犹如使人行遍千山万水，去找一个归宿，经历苍茫无涯的途程，最后到了"山重水复疑无路"之处，忽然冲破一层薄如轻纱的迷雾，眼前一片平坦，草长驾飞，鸟啼花笑，无限生机，都来心头眼底，此时找到了身心性命的生命真实面目，别有会心，付之嫣然一笑。正如玄类大师所说的："如人饮水，冷暖自知"的滋味，迴非局外人可得想象而知，这真是涅槃妙心，教外别传的微妙法门，决非意识思议可及。到了中国以后，从达摩的直指人心，见性成佛，只在片言指示之下，便使二祖慧可得到安心法门之后，经百余年间，五传而到六祖慧能，开展盛唐禅宗的规模，此后排宗的教法，如马祖道一禅师等人以次，大如释迦拈花，迦叶微笑的作略；或扬眉瞬目，或一棒一喝，或竖一指，或吹布毛，或见桃花而悟道，或闻钟声而彻悟，大多都在平常日用之间，最平实的生活机趣里面，而彻悟到最奇特幽玄的妙谛，所谓言下顿悟，所谓明心见性，立地成佛的法门，就如此简便而已。

然而禅宗号称为佛法的中心，它教外别传的法门，既是如此的简便，那么，释迦一生的言教，以及印度与中国历代祖师，和高僧大德们的穷研"教、理、行、果"，以求"信、解、行、证"，而达到"闻、思、修、慧"的持戒、修定、证慧等学的努力，难道都是白费？都是骗人的玩意吗？其实不然，禅宗所谓的教外别传，只是对全般教理求得实证的教授法而言，并非在所有的教理以外，另有一个秘密心印的传授。无论是佛法与佛学范围以内的教理，或为教理以外的别传，它的真正目的，都在求证身心性命的根元。所谓心性本自圆成具足的涅槃之果，凡教理上说心，说性，号称真如、与如来藏性等等的名辞，都是指此而言而已。换言之，佛法所谓涅槃妙心的心，并非是指这个人我意识思维分别作用的心，它所谓心，所谓性，都是指宇宙同根，万物一体的真如全体的妙心，古人讲说佛理，与翻译佛学的时候，因为文字辞汇不敷应用，往往把它所指宇宙万有人我同体的中心，便用这个通常的心字来作代表；但

把意识思维分别作用的心理的心、也用这个心字来作代表，所以便使后世研究佛学的人，认为这个思维意识的心，便是佛说的涅槃妙心的内涵，那就大有出入了。可是这个思维意识的心，当然也不外是宇宙万有，心物一如的真如妙心的一种机用，那是不可否认的，因此禅宗流传到晚唐、五代、宋元之间，法久弊生，渐渐紊乱，便有许多人把它和意识思维的作用，混淆不清，视为即此心理意识的心，就是禅宗所指的心地法门了。其中最大的变化，约有两路发展：（1）形成宋、元以后参禅的禅宗风气：使原始直指人心，见性成佛的法门，重新与小乘样观，以及采取禅那思维修为主的禅定合一，认为求证到心境专一，一心不乱的止静寂定的境界，便是禅宗的入手工夫，由此而产生禅宗的教法，以禅定静坐为主的"参话头"、"作工夫"，或以默照（沉默）澄心等，便是禅的道理。（2）演变成儒学佛化的宋代理学：由心性本自具足圆成的理论，了解离尘出世游于方之外者，与人世利生，实行大乘菩萨济世之道，而此心性本然，都自不增不减、不垢不净的。于是儒、佛学理辗转交融，偏向人世，形成宋儒理学的门庭，现在我们就此禅宗在宋、元以后两路发展的大势，稍作说明。

2．宋元以后注重参样的排风

参话头方法的兴起及其功用：中国的排宗，从直指人心，见性成佛的原始方法，经盛唐到五代之间，五宗宗派兴盛以来，再变为应机施教，在目前平实的一机一境上，指物传心的教授法以后，到了宋末元初之间，流弊所及，大多数便执着身心现前的境界，当作禅机，落于案臼，不知如夹山禅师所说："目前无法，意在目前，不是目前法，非耳目之所到"的警语。因此，明眼宗师，如：大慧宗果、高峰原妙、中峰明本禅师等人，一再转变方法，便以提倡"参话头"的法门，作为禅宗的教授方法。从此经元、明、清以来，一提到禅宗的修法，因袭相沿，成为习惯，大多都以"参话头"、"起疑情"、"透三关"之说，为禅宗的不二法门，遂使禅宗在修为的流弊上，走向默照（沉思静默）、止静的境界，成为唯一的方法。古人所谓："试扣禅关，遍参丛席，误了几多年少！""积雪为粮，磨砖做镜、多少到头空老！""谁识得绝想崖前，无阴树下，杜宇一声春晓？"便是这个流弊所生的结果，现在就"参话头"等方法上，作概略的介绍与简论，以便大家明白后世禅宗演变成今天没落局面的原因：

（1）参话头与止观、禅那的关系："话头"，用现代语的名辞来说，等于是"问题"或"疑问"等综合观念的涵意。但它和"问题"或"疑问"一辞，又有不同的性质，因为我们内心发生某一个问题时，就会运用脑神经的功能，可以漫无限止的去思维、观察、审辨、联想、推测、分析，一直到直认为已得答案，自认为得到满足；或者根本无法解决，保留它，或转入另一思想范围，变成另一情绪一一喜、怒、哀、乐的情况"话头"，不是这样的，话头是一问题，但在话头上加一参字，叫做"参话头"，那

便和普通有怀疑的问题，有不同的作用了。"话头"，当然是一个问题，古人叫它作话头，因为古人把意识思想的思维作用，与言语的关系，不分内外，都做为是一句话来看。例如现代江南一带流行的言语，如上海土话，要问人"你有什么问题？"或"你有什么事？"便说"有啥话头？"所以当任何一个思维意识起了作用的时候，便是一句话的开始。但是任何一句话，一个思维初动之时的动机，它从哪里来？过后又到哪里去？这种动念思维，和有问题本身的来源和去处，便是一个大问题。要找这个动念思维有问题本身的开端，便是"话头"，它是一句话，一个问题的开端，"参话头"也就是参究这句话的来源和根源的方法，所谓参，包括有研究、揣摩、体会、观察、观照、静虑等等的综合作用。中国古人首先提出这个"参"字的用功方法的，是东汉的魏伯阳，他在修道与明自觉悟道的原理上，便提出"参"的一字方法。唐、宋以后的禅宗，是否是借用它的，或是偶合，因为资料的不足，不敢武断而定。禅宗既有参究一法的形成，到了明、清以后的排宗，变本加厉，往往把"参话头"，叫做"看话头"，偏向于观照、静观的方法，变为观心与看顾念头的作用了．

（2）看念头：如果研究禅宗修持实证的方法，也就是普通所谓禅宗的作工夫，以及研究佛教各宗的实际修持方法，如天台宗的止观、净土宗的念佛、密宗的观想等等。那么，对于"念头"和"看念头"这个名辞，与念头的涵义与作用，应该有所了解。"念头"，便是指心理思维意识的活动，以及情绪与生理习惯感觉的作用，总而言之，统而言之，一概都叫它为"念头"。例如清末流行吸食鸦片烟的坏风气，在浙东一带，对有吸食鸦片烟有"瘾"的人，在它"瘾"发的时候，便说他是"念头"来了。人生的念头，仔细分类起来，太多了，在情绪上的喜、怒、哀、乐，以及佛学所说心理上基本的三种劣根；贪、嗔、痴，（杀、盗、淫）乃至如小乘《俱舍论》宗所分析的八十八个结使，与大乘唯识宗所说的五十三个心所，和八个识所包括的范围等等，一言以蔽之，统名之为"念头"。明、清以后禅宗的"看顾念头"，或简称为"看念头"的方法，便是观心的作用，我们在前面已经大略讲过，把规心起伏作用的方法，分为过去、现在、未来三段公式的说明，所以不必重复讨论__此外，用"参话头"、"照顾话头"、"看话头"的方法等来参禅，那便是修习止观法门一样，先以调身（调整生理）、调息（调整呼吸）等有为的修法做前趋，然后达到澄心静虑，初步使心志专一不乱的境界，属于止观的现行以前的止念范围，依此次第，循序上进，便是禅定所属四禅八定的历程，也在前面已经讲过，不必再说。由于制心一处，求得静止专一的境界，再起观照，审察心念的往来迹象，或者探究"话头"的答案，这便属于观行的范围，同于三止三观的修法，大体相同，稍有目的的差异而已。至于密宗的观想，与中国固有汉、魏以前道家炼神的修法，所谓"精义人神"、与"精思人神"的功用与方法，除了目的上的差异，与方式上的不同以外，大致并无两样，所以后来道家与道教的符咒，有许多便和密咒相同。

（3）参话头：明、清以来禅宗的"参禅"与"参话头"，尽管它如何标榜"直指人心，见性成佛"的招牌，但是它与唐、宋之间的禅宗，在教授法与形式上，显然大有不同。截然两样。它已经回复走入印度原始小乘佛法的禅观、禅那（禅定、思维修）止观、观想，以及中国正统道家上品丹法"精思"的综合范围。所以大多数真正学禅、参禅的人，与其说是禅宗，毋宁说在学道，反为恰当。然而"参话头"与"精思人神"，真的完全一样吗？不然！不然！"参话头"的不同，就是它在禅定寂静的境界中，含有一个古今中外，人人要求解决而结果不能切实解答的问题存在。如果在参禅的进修过程中，得到四禅八定的必然境界与程序，这就叫做禅的工夫，而在这个禅定工夫的境界中，慧智豁朗。明悟证得这个大问题的根本，这就叫做豁然开悟的见地。总之，没有工夫的见地，便是狂慧妄想，没有见地的工夫，便是心外求法的外道禅与凡夫禅。那么，它在禅定的工夫境界中，参的什么"话头"呢？简单地介绍，话头可分为有义理的，与无义理的两种：

有义理的，如："生从何处来？死向何处去？""念佛是谁？""念是何人？心是何物？"等等，以及南宋时代大慧宗果禅师，最喜欢用的，佛说一切众生，皆有佛性，为什么"僧问赵州和尚，狗子有佛性也无？"赵州答："无。"这是什么道理？甚之，他教人只要参一个"无"字就可以了，这又是什么道理？

无义理的，如："如何是佛"？"庭前柏树子。""麻三斤。""乾矢橛。"等等。

介于有义理与无义理之间的，便如一般所谓的"参公案"，那是把古人悟道的史迹，参学悟道经过的故事，与他师弟之间问答的"话头"，做为借镜，拿它的中心，用来参究自己的疑问，便叫做"参公案"。

元、明以后禅宗的"参话头"，它既包涵这些作用，所以它和专门做禅定的工夫，以及止观、观想，与道家"精思人神"的修持作用，便大有不同了。

3．元明以后禅宗的三关界说与参禅的境界

禅宗在宋、元以后，由于"参话头"方法的流行，以及集体同修丛林制度的普及，天下各大禅林或禅院中的禅堂建设，到处都有相当的风规，于是出家袖子，行脚参学诸方，以天下为家，四海为室，随时随地，都可以在禅院丛林中，挂褡安居，只要抱住一个"话头"，专心用工参究，讨褡长住禅堂，一年半载，或三五年，甚之，十年、二十年、以至于一生参禅到底，不管已悟未悟，话头永远是个话头，打坐参禅，永远也还在打坐参禅，如此等人，数不可计。所以在丛林制度的禅堂规模兴盛以后，原始排宗的真正慧命，渐渐就此断送，也正因为"参话头"与

长住"禅堂"的风气，普遍流行，使向来以般若慧学为主的佛法心宗的禅。变为以打坐参样的禅定为主的禅风。于是执著境界，扩充宋代禅师们对机设教的教授法的三关之说，便大为盛行，因此而有指"破参"为明心的初关，见性为"重关"，最后的证悟，为破末后"牢关"的传说。到了清初；雍正为了三关之说，还特别提出唯识宗法相学来作注解，认为"破初关"，是了意识的事；"破重关"，是了第七末那识的工夫；破末后"牢关"，才是了第八阿赖耶识的事。其实，这都是后世参学禅宗的人，脱离不了禅定境界的窠臼，以做工夫的禅定境界，做为划分层次的界说，纵使与虚空合一，森罗万象，都在一片心中，仍然还在心意识的范围中打转，还是离不开身心互相关联的变化，如果要详细加以分析，一为时间不许可；二为对于禅宗心地法门，真实下过工夫，有经验的不多，姑且略而不谈。

三、禅宗概要（三）

（六）禅宗与理学的关系

其次，一般讲到禅宗，以及研究禅宗的资料，都在宗师们的语录，以及语录的汇书，如《景德传灯录》、《五灯会元》、《指月录》等著作里，寻找或欣赏禅师们悟道机缘的公案，与机锋、转语的妙趣，认为便是禅机，便是禅宗的心要。殊不知禅宗既然号称是佛法心宗的中心，关于佛法所有的修持行为，如戒、定、慧等细行，岂有完全略而不谈之理，所以只认机锋妙语做禅宗的，使人于元明以后狂禅的流弊，甚之，使明儒王阳明之学，也连带受此冤诬；同时，因为阳明之学的流弊，更使禅宗连带受谤。事实上，如果用心研究历代悟道者前后的言行，只要仔细留心历代高僧禅德们的传记，以及专记宋代以后禅师们言行录的《禅林宝训》一书，便可了解真正禅宗宗师们关于修行的品德，是如何的有肃然可敬的风范，并非徒事空言，专谈机锋便以为禅；亦非专以默照（沉默）静坐，便是禅的究竟法门。而且由此可知唐、宋以来禅师们影响中国知识分子教育思想的精神，它是如何的配合中国文化思想的发展，何以会形成宋代儒家理学的原因所以了。

现在为了简便，暂且举出禅宗的佛学思想，与北宋开创理学几位大儒的理论，作一比较，大家便可知道他们受到佛学思想熏陶渊源的所自了，但是我说的影响与比较，并非就是照钞或翻版，只是限于影响，而且更没有批判他们优劣的意思，这点我须有慎重而保留态度的声明。不过，宋代理学的大儒们，在他们毕生治学的历史记载上。都有过"出入佛老"若干年的纪录，然后又有好像憬悟知非的警觉，认为人禅为逃禅，人道为适世，便又翻身人世，归于儒家思想，以修身、齐家、治国、平天下为己任的态度，不管他们后来是如何的推排佛、老，但在他们治学的过程中，有互相吸收融会的地方，那是无可否认的事实。

例如：周濂溪的学说，如他的名著《通书》，及《太极图说》等，骤然读之，完全在阐扬《周易·系传》与《中庸》的内义。实际则为融会佛、道两家学术思想，尤其偏向于原始儒、道不分家的道家，与老子的思想。

程明道（颢）的名著《定性书》，如："所谓定者，动亦定；静亦定，无将迎《出庄子语意），无内外，苟以外物为外，牵己而从之，是以己性为有内外也。且以己性为随物于外，则当其在外时，何者为在内？是有意于绝外诱，而不知其性之无内外也。既以内外为二本，则又乌可遽语定哉……今以恶外物之心，而求昭无物之地，是反鉴而索照也"等语，大都择合《庄子·齐物论》的内义，融会禅宗三祖僧璨大师《信心铭》的道理。

《信心铭》：

至道无难，惟嫌拣择。但莫憎爱，洞然明白。毫厘有差，天地悬隔。欲得现前，莫存顺逆。违顺相争。是为心病。不识玄旨，徒劳念静。圆同太虚，无欠无余。良由取舍，所以不如。莫逐有缘，勿住空忍。一种平怀，泯然自尽。止动归止，止更弥动。惟滞两边，宁知一种。一种不通，两处失功、遣有没有，从空背空。多言多虑，转不相应。绝言绝虑，无处不通。归根得旨，随照失宗。须臾返照，胜却前空。前空转变，皆由妄见。不用求真，惟须息见。二见不住，慎莫追寻。才有是非，纷然失心。二由一有，一亦莫守。一心不生，万法无咎。无咎无法，不生不心，能由境灭，境逐能沉。境由能境，能由境能。欲知两段，原是一空。一空同两，齐含万象。不见精粗，宁有偏党。大道体宽，无易无难。小见狐疑，转急转退。执之失度，必入邪路。放之自然，体无去住。任性合道，逍遥绝恼。系念乖真，昏沉不好。不好劳神，何用疏亲。欲取一乘、勿恶六尘。六尘不恶，还同正觉。智者无为，愚人自缚。法无异法，妄自爱著。将心用心，岂非大错。迷生寂乱，悟无好恶。一切二边，良由斟酌。梦幻空花，何劳把捉。得失是非，一时放却。眼若不寐，诸梦自除。心若不异，万法一如。一如体玄，兀尔忘缘。万法齐观，归复自然。泯其所以，不可方比。止动无动，动止无止。两既不成，一何有尔。究竟穷极，不存轨则。契心平等，所作俱息。狐疑尽净，正信调直。一切不留，无可记忆。虚明自照，不劳心力。非思量处，识情难测。真如法界，无他无自。要急相应，惟言不二。不二皆同，无不包容。十方智者，皆入此宗。宗非延促，一念万年。无在不在，十方目前。极小同大，忘绝境界。极大同小，不见边表。有即是无，无即是有。若不如是，必不须守。一即一切，一切即一。但能如是，何虑不毕。信心不二，不二信心。言语道断，非去来今。

程伊川（颐）的名著《四箴》，除了发挥孔子的仁学以外，所有内

外功用的内义，大如套用志公禅师等的偈颂相似，恕文繁不录，容待以后有机会，另作专题的研究。

至于张横渠（载）的名言，如"为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平。"这与禅宗六祖慧能禅师的：'众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断，法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成。"又是辙迹相同，车轮各异而已。此外，张横渠的名著《东铭》与《西铭》，与明教契嵩禅师法语的精神与宗旨，可以互相发明：

明教嵩和尚曰：尊莫尊乎道，美莫美乎德，道德之所存，虽匹夫非穷也。道德之所不存，虽王天下非通也。伯夷叔齐，昔之饿夫也，今以其人而比之，而人皆喜。桀纣幽厉，昔之人主也，今以其人而比之，而人皆怒。是故学者患道德之不充乎身，不患势位之不在乎己。

明教曰：圣贤之学，因非一日之具。日不足，继之以夜，积之岁月，自然可成。故曰：学以聚之，问以辩之，斯言学非辩问，无以发明。今学者所至，罕有发一言问辩于人者，不知将何以禅助性地，成日新之益乎。

明教曰：太史公读《孟子入至梁惠王问，何以利吾国，不觉置卷长叹！差乎！利，诚乱之始也。故夫子罕言利，常防其原也。原者，始也。尊崇贫贱，好利之弊，何以别焉。夫在公者，取利不公则法乱。在私者，以欺取利则事乱。事乱则人争不平，法乱则民怨不服，其悖戾斗诤。不顾死亡者，自此发矣、是不亦利诚乱之始也。且圣贤深戒去利，尊先仁义。而后世尚有恃利相欺，伤风败教者何限。况复公然张其征利之道而行之，欲天下风俗正，而不浇不薄，其可得乎！

明教曰：凡人所为之恶，有有形者，有无形者。无形之恶，害人者也。有形之恶，杀人者也。杀人之恶小，害人之恶大。所以游晏中有鸩毒，谈笑中有戈矛，堂奥中有虎豹，邻巷中有戎狄。自非圣贤，绝之于未萌，防之以礼法，则其为害也。不亦甚乎！

邵康节（雍）的名著《皇极经世》，它的《内篇》举出元、会、运、世的规律，做为推测数往知来，关于历史与人事演变的数理，与象数的公式，与他的《观物外篇》等篇的理论实际都是融会道、佛两家学术思想的结晶，汇通于易学理、象、数的范围。元、会、运、世所用的三元甲子，循环往复，演变成为观察历史人事的中心，便是佛学成、住、坏、空四大劫原则的发挥，用以说明人类众生世界分段灾劫的道理。不过，他是以中国历史做中心，推算大劫中的小劫过程而已。

以上所举是有关禅宗影响宋代儒家理学思想的例子。为了研究参学禅宗与宋、明理学同学们的注意，切勿徒以口头禅语，或以机锋妙趣，

认为便是禅的极则，现在拣要选录禅师们的几则言行如下：

大觉琏和尚，初游庐山，圆通讷禅师一见，直以大品期之。或问：何自而知之？讷曰：斯人中正不倚，动静尊严，加以道学行谊，言简尽理，凡人资禀如此，鲜有不成器者。

仁祖皇祐初，遣银珰小使，持绿锑尺一书，召国迈讷住孝慈大伽蓝。讷称疾不起，表疏大觉应诏。或曰：圣天子旌崇道德，恩被泉石，师何因辞？讷曰：予滥厕僧伦，视听不聪，幸安林下，饭蔬饮水，虽佛祖有所不为，况其他耶！先哲有言：大名之下，难以久居，何日而足。故东坡尝曰：知安则荣，知足则当，避名全节，善始善终，在圆通得之矣。

大觉曰：舜老夫赋性简直，不识权衡货殖等事。日有定课，曾不少易。虽炙灯扫地，皆躬为之。尝曰：古人有一日不作，一日不食之戒。予人也！虽垂老其志益坚。或曰：何不使左右人？老夫曰：经涉寒暑，起坐不常，不欲劳之。

舜老夫曰：传持此道，所贵一切真实，别邪正，去妄情，乃治心之实。识因果，明罪福，乃操履之实。宏道德，接方来，乃住持之实。量才能，请执事，乃用人之实。察言行，定可否，乃求贤之实。不存其实，徒炫虚名，无益于理。是故人之操履，惟要诚实，苟执之不渝，虽夷险可以一致。

浮山远和尚曰：古人亲师择友；晓夕不敢自怠。至于执囗负舂，陆沈贱役，未尝惮劳。予在叶县，备曾试之。然一有顾利害，较得失之心，则使这姑息，靡所不至。且身既不正，又安能学道乎。

五祖演和尚曰：今时丛林学道之士，声名不扬，匪为人之所信者，盖为梵行不清白，为人不谛当辄或苟求名闻利养，乃广炫其华烯，遂被识者所讥。故蔽其要妙，虽有道德如佛祖，闻见疑而不信矣。尔辈他日若有把茅盖头，当以此而自勉。

演祖曰：师翁初住杨歧，老屋败椽，仅蔽风雨。适临冬暮，雪霰满床，居不遑处。衲子投诚，愿充修造。师翁却之曰：我佛有言：时当减劫，高岸深谷，迁变不常，安得圆满如意，自求称足。汝等出家学道，做手脚未稳，已是四五十岁，讵有闲工夫，事丰屋耶？竟不从。

演祖曰：古人乐闻己过，喜于为善，长于包荒，厚于隐恶，谦以交友，勤以济众，不以得表二其心，所以光明硕大，照映今昔矣。

白云谓演祖曰：禅者智能，多见于已然，不能见于未然。止观定慧，防于未然之前。作止任灭，觉于已然之后。故作止任灭所用易见，

止观定慧所为难知。惟古人志在于道，绝念于未萌，虽有止观定慧，作止任灭，皆为本末之论也。所以云：若有毫端许，言于本末者，皆为自欺。此古人见彻处，而不自欺也。

晦堂一日见黄龙有不豫之色，因逆问之。黄龙曰：监收未得人。晦堂遂荐感副专，黄龙曰：感尚暴，恐为小人所谋。晦堂曰：化侍者稍廉谨。黄龙谓化虽廉谨，不若秀庄主，有量而忠。灵源尝'问晦堂，黄龙用一监收，何过虑如此？晦堂曰：有国有家者，未尝不本此；岂特黄龙为然，先圣亦曾戒之。

晦堂谓朱给事世英曰：予初入道，自恃甚易。逮见黄龙先师后，退思日用，与理矛盾者极多，遂为行之三年，虽祁寒溽暑，确志不移，然后方得事事如理。而今咳唾掉臂，也是祖师西来意。

朱世英问晦堂曰：君子不幸，小有过差，而见闻指目之不暇。小人终日造恶，而不以为然。其故何哉？晦堂曰：君子之德，比美玉焉，有瑕生内，必见于外，故见者称异，不得不指目也。若夫小人者，日用所作，无非过恶，又安用言之！

晦堂曰：圣人之道，如天地育万物，无有不备于道者，众人之道，如江河淮济，山川陵谷，草木昆虫，各尽其量而已。不知其外，无有不备者。夫道岂二耶！由得之深浅，成有大小耳！

晦堂曰：久废不可速成，积弊不可领除，优游不可久恋，人情不能恰好，祸患不可苟免。夫为善知识，达此五事，涉世可无闷矣。

黄龙曰：住持要在得众，得众要在见情。先佛有言：人情者，为世之福田，盖理道所由生也。故时之否泰，事之损益，必因人情。情有通塞，则否泰生。事有厚薄，则损益至，惟圣人能通天下之惰。故易之别卦，乾下坤上则日泰。乾上坤下则日否。其取象损上益下则日益。损下益上则日损。夫乾为天，坤为地，天在下而地在上，位固乖矣，而返谓之泰者，上下交故也。主在上而实处下，义固顺矣，而返谓之否者，上下不交故也。是以天地不交，庶物不育。人情不交，万事不和。损益之义，亦由是矣。夫在人上者，能约已以裕下，下必悦而奉上矣，岂不谓之益乎。在上者蔑下而肆诸己，下必怨而叛上矣，岂不谓之损乎。故上下交则泰。不交则否。自损者人益。自益者人损。情之得失，岂容易乎！先圣尝喻人为舟。情为水，水能载舟，亦能覆舟，水顺舟浮，违则没矣。故住持得人情则兴，失人情则废。全得则全兴，全失则全废。故同善则福多，同恶则祸甚。善恶同类，端如贯球。兴废象行，明若观日。斯历代之无色也。

黄龙谓王荆公曰：凡操心所为之事，常要百前路径开阔，使一切人

行得，始是大人用心。若也险隘不通，不独使他人不能行，兼自家亦无措足之地矣。

黄龙曰：夫人语默举措，自谓上不欺天，外不欺人，内不欺心，诚可谓之得矣。然犹戒谨乎独居隐微之间，果无纤毫所欺，斯可谓之得矣。

黄龙谓隐士潘延之曰：圣贤之学，非造次可成，须在积累之要，惟专与勤，屏绝嗜好，行之勿倦，然后扩而充之，可尽天下之妙。

潘延之闻黄龙法道严密，因问其要。黄龙曰：父严则子敬，今日之规训，后日之模范也。譬治诸地，隆者下之，(穴洼)者平之，彼将登于千仞之山，吾亦与之俱。因而极于九渊之下，吾亦与之俱。使之穷，妄之尽，彼则自休也。又曰：(女句)之姬之，春夏所以生育也。霜之雪之，秋冬所以成熟也。吾欲无言可乎！

水庵一和尚曰：《易》言：君子思患而预防之。是故古之人，思生死大患，防之以道，送能经大传远。今之人谓求道迂阔，不若求利之切当。由是竞习浮华，计较毫末，希目前之事，怀苟且之计，所以莫肯为周岁之规者，况生死之虑乎！所以学者日鄙，丛林日废，纪纲日坠，以至陵夷颠沛，殆不可救。嗟乎！可不鉴哉！

（七）禅宗与中国文学

中国文化，从魏、晋以后，随着时代的衰乱而渐至颓唐之际，却在此时，从西域源源传入佛教文化，乃使中国的学术思想，突然加入新的血轮，因此而开展南北朝到隋、唐以后，佛学的勃然兴起，而形成儒、释、道三家为主流的中国文运。尤其在中国生根兴盛的排宗，自初唐开始，犹如黄河之水天上来的洪流，奔腾澎湃，普遍深入中国文化的每一部分，在有形无形之间，或正或反，随时随处，都曾受到它的滋润灌溉，确有"到江送客掉，出岳润民田"的功用。我们就其显而易见，举出简单概略的实例，试加说明，供给研究禅宗与中国文化演变关系的参考：

1．隋唐以后文学意境的转变与排宗

从文学的立场而言中国文学，以时代做背景，以特殊成就的作品为代表，简单扼要而归纳它的类别，便有汉文、唐诗、宋词、元曲、明小说、清代的韵联与戏剧等演变程序。中国的文学，自汉末、魏。晋、南北朝到隋、唐之间，所有文章，辞、赋、诗、歌的传统内容与意境，大抵不外渊源于五经，出入孔、孟的义理，涵泳诸子的芬华，形成辞章的中心意境，间有飘逸出群的作品，都是兼取老、庄及道家神仙闲适的意境，做为辞章的境界，如求简而易见的，只须试读《昭明文选》所收集

的文章辞赋，便可窥见当时的风尚。在南北朝到隋、唐之间，唯一的特点，也就是历来讲中国文学史者所忽略的，便是佛教学术思想的输入，引起翻译经典事业的盛行，由名僧慧远、道安、鸠摩罗什、僧肇等人的创作，构成别成一格的中国佛教文学，后来的影响，历经千余年而不变，诚为难得希有之事。只因后世一般普通文人，不熟悉佛学的义理与典故，遂强不知以为知，就其所不知的为不合格，诸般挑剔，列之于文学的门墙以外，遂使中国文学的这一朵巨葩，又被淹埋于落落无闻之乡，正如禅师们所说："我眼本明，因师故瞎"，甚为可惜。

（1）诗：现在只就唐代代表性的作品，如唐诗风格的转变来说：由初唐开始，从上官体（上官仪）到王（勃）杨（炯）卢（照邻）骆（宾王）四杰，经武后时代的沈亻全期、杜审言、宋之问等，所谓"景龙文学"，还有隋文学的余波荡漾，与初唐新开的质朴风气。后来一变为开元、天宝的文学，如李伯）、杜（甫）、王（维）、孟（浩然）、高（适）、岑（参），到韦应物、刘长卿，与大历十才子等人，便很明显地加入佛与禅道的成分。再变为元和、长庆间的诗体，足为代表一代风格，领导风尚的，如浅近的白居易。风流靡艳的元稹，以及孟郊、贾岛、张籍、姚合。乃至晚唐文学如杜牧、温庭筠、李商隐等等，无一不出入于佛、道之间，而且都沾上禅味，才能开创出唐诗文学特有芬芳的气息，与隽永无穷的韵味。至于方外高僧的作品，在唐诗的文学传统中，虽然算是例外，大体不被正统诗家所追认，但的确自有它独立价值的存在。现在略举少数偏于禅宗性质的诗律，做为说明唐代文学与禅学思想影响的体例，诗人如王维（摩洁）的作品，有通篇禅语，如：

《梵体诗》：一兴微尘念，横有朝露身。如是睹阴界，何方置我人。碍有固为主，趣空宁舍宾。洗心讵悬解，悟道正迷津。因爱果生病，从贪始觉贫。色声非彼妄，浮幻即吾真。四达竟何遣，方殊安可尘。胡生但高枕，寂寞谁与怜。战胜不谋食，理齐甘负薪。子若未始异，诅论疏与亲。浮空徒漫漫，泛有定悠悠。无乘及乘者，所谓智人舟。讵舍贫病域，不疲生死流。无烦君喻马，任以我为牛。植福祠迦叶，求仁笑孔丘。何津不鼓掉，何路不摧(车舟)。念此间思者，胡为多阻脩。空虚花聚散，烦恼树稀稠。灭想成无记，生心坐有注。降吴复归蜀，不到莫相尤。

又如白居易：

《自解》：房传往世为禅客（世传房太尉前生为禅僧，与娄师德友善，慕其为人，故今生有娄之遗风云），王道前生应画师（王右丞诗：宿世是词客，前身应画师）。我亦定中观宿命，多生债负是歌诗。不然何故狂吟咏，病后多于未病时。

《读禅经》：须知诸相皆非相，若住无余却有余。言下忘言一时

了，梦中说梦两重虚。空花岂得兼求果，阳焰如何更觅鱼。摄动是禅禅是动，不禅不动即如如。

《感兴二首》：吉凶祸福有来由，但要深知不要忧。只见火光烧润屋，不闻风浪覆虚舟。名为公器无多取，利是身灾合少求。虽异匏瓜难不食，大都食足早宜休。

鱼能深入宁忧钓，鸟解高飞空触罗。热处先争炙手去，海时其奈噬脐何。尊前诱得猩猩血，幕上偷安燕燕窠。我有一言君记取，世间自取苦人多。

唐代方外高僧如寒山子的诗，他的意境的高处，进入不可思议的禅境，但平易近人的优点。比之香山居士白居易，更有甚者，他完全含有于平民化的趣味。对于寒山子的诗，大概大家都耳熟能详，所以想在下面少提一首，其他如唐代诗僧们的诗，确有许多很好的作品，如诗僧灵一：

《雨后欲寻天目山，问元骆二公溪路》：昨夜云生天井东，春山一雨一回风。林花解逐溪流下，欲上龙池通不通。

《题僧院》：虎溪闲月引相过，带雪松枝挂薜萝。无限青山行欲尽，白云深处老僧多。

《归岑山过惟审上人别业》：禅客无心忆薜萝，良然行径向山多。知君欲问人间事，始与浮云共一过。

又：诗僧灵澈：

《东林寺酬韦丹刺史》：年老心闭无外事，麻衣草履亦容身。相逢尽道休官好，林下何曾见一人。

《闻李处士亡》：时时闻说故人死，日日自悲随老身。白发不生应不得，青山长在属何人。

此外如唐代的诗僧贯休、皎然等人的作品，都有很多不朽的名作，恕繁不举。

受禅宗意境影响的诗文学，到了宋代，更为明显，宋初著名的诗僧九人，世称九僧的风格（如剑南希昼、金华保暹、南越文兆、天台行肇、汝州简长、青城惟凤、江东宇昭、峨嵋怀古、淮南惠崇。）影响所及，便使醉心禅学的诗人，如杨大年（亿）等人，形成有名的西崑体。名士如苏东坡、王荆公、黄山谷等人，无一不受禅宗思想的熏陶，乃有清华绝俗的作品。南渡以后，陆（放翁）范（成大）杨（万里）尤

（袞）四大家，都与佛禅思想结有不解之缘，可是这都偏于文学方面的性质较多，不能太过超出本题来特别议论它，所以暂不多讲，现在只择其在宋、明之间，禅宗高僧的诗，比较为通俗所接触到的，略作介绍，如道济（俗称济颠和尚）的诗：

几度西湖独上船，篙师识我不论钱。

一声啼乌破幽寂，正是山横落照边。

湖上春光已破悭；湖边杨柳拂雕栏。

算来不用一文买，输与山僧闲往还。

山岸桃花红锦英，夹堤杨柳绿丝轻。

遥看白鹭窥鱼处，冲破平湖一点青。

五月西湖凉似秋，新荷吐蕊暗香浮。

明年花落人何在，把酒问花花点头。

以及他的绝笔之作，如："六十年来狼藉，东壁打倒西壁。如今收拾归来，依旧水连天碧。"若以诗境而论诗格，他与宋代四大家的范成大、陆放翁相较，并无逊色。如以禅学的境界论诗，几乎无一句、无一字而非禅境，假使对于禅宗的见地与工夫，没有几十年的深刻造诣，实在不容易分别出它的所指。

如王安石的诗：

《无动》：无动行善行，无明流有流。种种生住灭，念念闻思修。终不与法缚，亦不著僧袭。

《梦》：知世如梦无所求，无所求心普空寂。还似梦中随梦境，成就河沙梦功德。

《赠长宁僧首》：秀骨庞眉倦往还，自然清誉落人间。闲中用意归诗笔，静外安身比大也。欲情野云朝送客，更邀江月夜临关。嗟予踪迹飘尘土，一对孤峰几厚颜。

《次韵舍弟赏心亭即事》：霸气消磨不复存，旧朝台殿只空村。孤城倚薄青天近，细雨侵凌白日昏。稍觉野云乘晚雾，却疑山月是朝暾。此时江海无穷兴，醒客忘言醉客喧。

《怀锺山》：投老归来供奉班，尘埃无复见锺山。何须更待黄粱

熟，始觉人间是梦间。

《江宁夹口》：月堕浮云水卷空，沧洲夜沂五更风。北山草木何由见，梦尽青灯展转中。

又：落帆江口月黄昏，小店无灯欲闭门。半出岸沙枫欲死，系船犹有去年痕。

《寄碧岩道光法师》：万事悠悠心自知，强颜于世转参差。移床独向秋风里，卧看蜘蛛结网丝。

又：大梁春雪满城泥，一马常瞻落日归。身世身知还自笑，悠悠三十九年非。

如范成大的诗：

《请息斋书事》：覆雨翻云转手成，纷纷轻薄可怜生！天无寒暑无时令，人不炎凉不世情。栩栩算来俱蝶梦，(口皆)(口皆)能有几鸡鸣？冰山侧畔红尘涨，不隔瑶台月露清。

《赠寿老》：农圃规模昔共论，云奎卜筑又逢君。眉庵寿老长随喜，好个抛梁祈愿文。

《偶箴》：情知万法本来空，获复将心奉八风。逆顺境来欣戚变，咄哉谁是主人翁。

《径里山倾盖亭》：万杉离立翠云幢，(女弱)(女弱)移闻晚吹香。山下行人尘扑面，谁知世界有清凉。

余且再举几首唐、宋之间禅师们的佳作，藉此以见唐、宋诗词文学风格转变的关键。

唐代禅师：

寒山大士：吾心似秋月，碧潭清皎洁。无物堪比伦，教我如何说。

慧文禅师：五十五年梦幻身，东西南北轨为亲。白云散尽千山外，万里秋空片月新。

慧忠禅师：多年尘土自腾腾，虽著伽黎未是僧。今日归来酬本志，不妨留发候然灯。

雪窦重显禅师（与时寡合）：居士门高谒未期，且限岩石最相宜。太湖三万六千顷，月在波心说向谁。

又《五老师子》：踞地盘空势未休，爪牙何必竞时流。天教生在千峰上，不得云擎也出头。

又《透法身句》：一叶飘空便见秋，法身须透闹啾啾。明年更有新条在，烦恼春风率未体。

又《大功不宰》：牛头峰顶镇重云，独坐寥寥寄此身。百鸟不来春又过，不知谁是到庵人。

又《晦迹自怡》：图画当年爱湖庭，波心七十二峰青。如今高卧思前事，添得卢公倚石屏。

又《送宝用禅者之天台》：春风吹断海山云，彻夜寥寥绝四邻。月在石桥更无月，不知谁是月边人。

又《寄陈悦秀才》：水中得火旨何深，握草由来不是金。莫道庄生解齐物，几人穷极到无心。

又《渔父》：春光冉冉岸烟轻，水面无风钓艇横。千尺丝轮在方寸，不知何处得鲲鲸。

此外，明代禅宗诗僧的作品，诗律最精，而禅境与诗境最佳的，无如郁堂禅师的《山居诗》，如：

千丈岩前倚杖藜，有为须极到无为．言如悖出青天滓，行不中修白壁疵。马喻岂能穷万物，羊亡徒自泣多歧．霞西道者眉如雪，月下敲门送紫芝。

乱流尽处卜幽栖，独树为桥过小溪。春雨桃开忆刘阮，晚山薇长梦夷齐。寻僧因到石梁北，待月忽思天往西。借问昔贤成底事，十年走马听朝鸡。

人间红日易西斜。万巧施为总莫夸。剖出无瑕方是玉，画成有足已非蛇。拳伸夜雨青林蕨，心吐春风碧树花。世念一毫融不尽，功名捷径在烟霞。

寥寥此道语何人，独掩柴扉日又曛。六凿未分谁扰扰，一交才动自坛坛．空林丽歇鸠呼妇，阴壑风寒虎啸群。毁桀誉尧情未尽，有身赢得卧深云。

即今休去便休去，何事却求身后名。世乱孙吴谋略展，才高屈贾是非生。沟中断木千年恨，海上乘搓万里情。谁识枯禅凉夜月，松根一片石床平。

至于明代诗僧如苍雪，不但在当时的僧俗词坛上执其牛耳，而且还是道地的民族诗人，也可称为出家爱国的诗人。他又是明末遗老，逃禅避世，暗中活动复国工作的庇护者。他的名诗很多，举不胜举，现在简择他诗境禅境最高的几首作品为代表，如：

松下无人一局残，空山松子落棋盘。神仙更有神仙著，千古输赢下不完。

几回立雪与技云，费尽勤劳学懒人。曳断鼻绳犹不起，水烟深处一闲身。

举头天外看无云，谁似人间吾辈人。荆棘丛中行放脚，月明帘下暗藏身。

又《寄询钱虞山（谦益）绛云楼火后专意内典》：好将世事较樗蒲，林下高眠任老夫。天意未容成小草，河清终欲见遗珠。面非北向安知汉，望到东山只有虞。不尽奇书探海藏，人间文字可烧无。

我们读了苍雪大师送钱谦益的这首诗，如果对历史有修养，了解钱谦益如何做二臣？如何搜罗明末遗老阴私事迹的资料，要著《明史》来要挟遗老们的后裔，以及他的藏书楼（绛云楼）起火的情形，才专心转而研究佛学的经过，那么，对于苍雪大师这首用禅语警策的诗，便觉得他匠心独运，句句字字，语含玄机了。

以上的举例，我们是为了时间的限制，所以一说到唐代文学的诗境，是受到禅宗影响而演变的动机，就赶快急转直下，便一路讲到宋、明以下，而且信口而说，只就其大要的提到一些，这都是为了说明中国文学从隋、唐以后，接受融会禅宗的禅境，才有唐、宋以后的成就，是为引起研究禅宗与中国文学关系者的注意。至于唐，宋以来佛教文学与中国文章辞境的关系，更多更大，也来不及多说了，青年同学们，须要注意的，例如大家都读过苏东坡的"赤壁"前后赋等，他与禅宗与老、庄的思想，有极其密切而明显的关系，所以才有这种千古绝调的文章意境。

（2）词曲：中国文学时代的特性，从唐诗的风格的形成与蜕变，到了晚唐、五代之间，便有词的文学产生。在晚唐开始，历五代而宋、元、明、清之间，禅宗宗师们，以词来说禅，而且词境与禅境都很好，也到处可见，只是被人忽略而已．我们现在简单的举出历史被人所推崇公认的词人作品，以供参考，如辛稼轩的词：

《鹤鸪天（石门道中）》：山上飞泉万斛珠，悬崖千丈落(鼠生)鼯，已通樵经行还碍，似有人声听却无。闲略构，远浮屠，溪南修竹有茅芦，莫嫌杖屦频来往，此地偏宜著老夫，

又《睡起即事》：水荇参差动绿波，一池蛇影照群蛙，因风野鹤饥犹舞，积雨山桅病不花。名利处，战争多，门前蛮触日干戈，不知更有槐安国，梦觉南柯日未斜。

又《有感》：出处从来自不齐，后车方载太公归，谁知寂寞空山里，却有高人赋采薇。黄菊嫩，晚香枝，一般同是采花时，蜂儿辛苦多官府，蝴蝶花间自在飞。

又《戊午拜退职奉祠之命》：老退何曾说著官，今朝放罪上恩宽，便支香火真祠奉，更缀文书旧殿班。扶病脚，洗颓颜，快从老病僭衣冠，此身忘世深容易，使世相忘却自难。

又《登一丘一壑偶成》：莫滞春光花下游，便须准备落花愁，百年雨打风吹却，万事三平二满休。将扰扰，付悠悠，此生于世自无优、新愁次第相抛舍。要伴春归天尽头。

《瑞鹧鸪（京日病中起登连沧观偶成）》：声名少日畏人知，老去行藏与愿违，山草旧曾呼远志，故人今有寄当归。何人可觅安心法，有客来观杜德机，却笑使君那得似，清江万顷白鸥飞。

又：胶胶扰扰几时休，一出山来不自由，秋水观中秋月夜，停云堂下菊花秋，随缘道理应须会，过分功名莫强求，先自一身愁不了，那堪愁上更添愁。

元曲如刘秉忠的：

《干荷叶》：干荷叶，色苍苍，老柄风摇荡。减清香，越添黄，都因昨夜一场霜，寂寞在秋江上。

又：干荷叶，色无多，不耐风霜坐刂。贴秋波，倒枝柯，宫娃齐唱采莲歌，梦里繁华过。

又如动西村的：

《小桃红（杂咏）》：市朝名利少相关，成败经未惯，莫道无人识真赝，这其间，急流涌进谁能辨，一双俊眼，一条好汉，不见富春山。

古今荣辱转头空，都是相搬弄，我道虚名不中用，劝英雄，眼前祸患多种，秦宫汉冢，乌江云梦，依旧起秋风。

杏花开后不曾睛，败尽游人兴，红雪飞来满芳径，问春莺，春莺无语风方定，小蛮有情，夜凉人静，唱彻醉翁亭。

又如鲜于去矜的：

《寨儿令》：汉子陵，晋渊明，二人到今香汗青。钓叟谁称，农父谁名，去就一般轻。五柳庄月郎风清，七里滩浪稳潮平，折腰时心已愧，伸脚处梦先惊，听，千万古圣贤评。

清初有名的少年词人，也便是满清贵族才子的纳兰性德的词：

《浣纱溪》：败叶填溪水已冰，夕阳犹照短长亭，行来废寺失题名。驻马客临碑上字，闻鸡人拂佛前灯，劳劳尘世几时醒。

又：燕垒空梁画壁寒，诸天花雨散幽关，篆香清梵有无间。蛱蝶乍从帘影度，樱桃半是鸟衔残，此时相对一忘言。

又：抛却无端恨转长，慈云稽首返生香，妙莲花说试推详。但是有情皆满愿，更从何处著思量，篆烟残烛并回肠。

（3）小说：讲到中国文学中的小说，它与唐代的戏剧与词曲，也是不可分离的连体，而且它犹如中国的戏剧一样有趣，将近一两千年来，始终与佛、道两家的思想与情感，没有脱离关系，所以便形成后世民间，对于戏剧的编导，流传着两句俗话说："戏不够，仙佛凑"的戏言了。现在，为了贴切本题来讲，我们姑且把中国小说写作的演变，分为两大阶段：第一阶段，便是由上古传说中的神话，到周、秦之际，诸子书中的寓言与譬喻，以及汉、魏以后，道家神仙的传记等，如《穆天子传》、《汉武帝外纪》、《西王母传》等等，大多是属于传统文化思想，参加道家情感，神仙幻想成分的作品。第二阶段，是由唐人笔记小说与佛经变文开始，到了宋、元之间的戏曲，以及明、清时代的说部与散记等等，大多是含有佛、道思想的感情，而且融化其中的，往往是佛家思想的感情，多于道家。值得特别注意的，无论是小说与戏剧，它的终场结尾，或为喜剧，或为悲剧，或是轻松散慢的滑稽剧，甚之，是现代所谓黄色的作品，它必然循着一个作家固有的道德规律去布局与收煞，那便是佛家与道家思想综合的观念、人生世事的因果报应的定律。旧式言情的小说与戏剧，我们用讽刺式的口吻来说，大都是"小姐赠金后花园，落难公子中状元"的结局，然而，这也就是说明一个人生，因果历然不爽的道理。唐人笔记小说中，因为它的时代思想，受到禅宗与佛学的影响，固然已经开其先河，而真正汇成这种一仍不变的规律，嵌进每一部小说的内容中去，当然是到了元、明之间，才集其汇流，成为不成文的小说写作的规范。

元、明之间，历史小说的创作者如罗贯中，他写作《三国演义》的开端，开宗明义，便首先用一首《西江月》的词，作为他对历史因果循环的观念，与历史哲学的总评语，如"滚滚长江东逝水，浪花淘尽英雄。是非成败转头空，青山依旧在，几度夕阳红。白发渔樵江渚上，惯看秋月春风。一壶浊酒喜相逢，古今多少事，都付笑谈中。"如果依哲学的立

场而讲历史哲学的观点，罗贯中的这一首词，便是《金刚般若经》上所说："一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。"是为文学境界的最好注释。也正如皓布棍禅师的《颂法身向上事》说："昨夜雨滂亨，打倒葡萄棚。知事普请，行者人力。撑的撑，柱的柱，撑撑柱柱到天明，依旧可怜生。"岂不是一鼻孔出气的作品吗？因此而引起后人根据这种思想，造作一本小说中的小说——《三国因》一书，来说明三国时期的局面和事迹，便是楚、汉分争因果循环的报应律的结果，除了罗贯中以外，施耐庵的名著《水浒传》，只从表面看来，好像仅是一部描写宋、明时代社会的不平状态，官府骗上瞒下，欺压老百姓，而引起不平则鸣共同心理的反应与共鸣，如果再加深入，仔细地研究，它在另一面，仍然没有离开善恶因果的中心思想，隐约显现强梁者不得其好死的观念。后来又有人怕人误解，才有《荡寇志》一书的出现，虽然用心良苦，而不免有画蛇添足，多此一举的遗憾。至于《西游记》、《封神演义》等书，全般都是佛、道思想，更不在话下。此外，如历史小说的《东周列国志》、《隋唐演义》、《说岳全传》等等，无一不含容有佛学禅宗不昧因果的中心思想。也正如天目礼禅师颂《楞严经》的"不汝还者，非汝是谁"，云："不汝还兮复是谁，残红落满钓鱼矶，日斜风动无人扫，燕子衔将水际飞。"

由此发展到了清代，以笔记文学著名的蒲松龄所著《聊斋志异》，几乎全盘用狐鬼神人之间的故事，衬托善恶果报的关系。尤其他《醒世姻缘》一书，更是佛家三世因果观念的杰作，说明人生男女夫妇间的烦恼与痛苦，这种观念，后世已经普及民间社会，所以杭州城隍庙门口，在清末民初还挂着一副韵联："夫妇是前缘，善缘恶缘，无缘不合。儿女原宿债，讨债还债，有债方来。"便是这个观念的引申。至于闻名世界，以长篇言情小说，反应老式文化中贵族大家庭生活的《红楼梦》一书，也是现代许多人，以一种无法加以解说的情感与心理，醉心于号称"红学"的一部名小说。它的开端，便以一僧一道出场，各自歌唱一段警醒尘世的警语与禅机，然后又以仙凡之间的一块顽石，与一株"小草剧怜唯独活，人间离恨不留行"的故事，说明许许多多、形形色色、缠绵反侧的痴情恩怨，都记在一本似真如幻的太虚幻境的账簿上，隔着茫茫苦海，放在彼岸的那边，极力衬托出梦幻空花，回头是岸的禅境。作者在开始的自白中，便说："满纸荒唐言，一把辛酸泪，都云作者痴，谁解其中味。"以及"假作真时真亦假，无为有处有还无"的警句，这岂不是《楞严经》上，"纯想即飞，纯情即堕"，以及"生因识有，灭从色除"的最好说明吗？所以有人读《红楼梦》，是把它看成一部帮助悟道的好书，有人读《红楼梦》，便会误入风月宝鉴，红粉迷人的那一面，其中得失是非，好坏美丑的问题，都只在当事人的一念之间而已，吾师盐亭老人曾有一诗颂云："色穷穷尽尽穷穷，穷到源头穷亦空，寄语迷魂痴儿女，寥天有客正屠龙。"应是最好的结语。

2．禅与文学的重要性

以上举出有关唐诗、宋词、元曲等的例子，有些并非完全以佛学或禅语混人辞章的作品，但都从禅的意境中变化出来，如果只从表面看来，也许不太容易看出佛学禅宗与中国文化演变的深切关系。事实上，我也只是随便提出这些清华淡雅，有关禅的意境的作品，作为此时此世，劳劳尘境中，扰攘人生的一付清凉解渴剂而已。禅宗本来是不立文字，更不用借重文学以鸣高，但禅宗与唐、宋以后的禅师们，与文学都结有不解之缘，几乎有不可分离的趋势，在此提出两个附带的说明，便可了解禅与文学关系的重要了。

（1）禅师与诗。孔子晚年删诗书、定礼乐，裁成缀集中国传统文化学术思想的体系，他为什么每每论诗，随时随处举出诗来，做为论断的证明？秦、汉以后的儒家，为什么一变再变，提到五经，便以《诗经》作为《书》、《易》、《礼》、《春秋》的前奏呢？因为中华民族传统文化的精神，自古至今，完全以人文文化为中心，虽然也有宗教思想的成分，但并非如西洋上古原始的文化一样，是完全渊源于神的宗教思想而来。人文文化的基础，当然离不开人的思想与感情，身心内外的作用，宗教可以安顿人的思想与感情，使它寄托在永久的遥途，与不可思议的境界里去，得到一个自我安心的功效，纯粹以人文文化为本位，对于宗教思想的信仰，有时也只属情感的作用而已。所以要安排人的喜、怒、哀、乐的情绪，必须要有一种超越现实，而介乎情感之间的文学艺术的意境，才能使人们情感与思想，升华到类同宗教的意境，可以超脱现实环境，情绪和思想另有寄托，养成独立而不倚，可以安排自我的天地。在中华民族的文化中，始终强调建立诗教价值的原因，这个特点与特性，确是耀古腾今了，古人标榜"诗礼传家"，与"诗书世泽"，大多但知其然而不知其所以然的关系，就是没有深刻研究诗词境界的价值与妙用。过去中国读书的知识分子，对于文学上基本修养的诗、词、歌、赋，以及必要深入博古通今的史学，与人生基本修养的哲学，乃至琴、棋、书、画等艺术，都是不可分离的全科知识，所以在五六十年以前，差不多成为一个文人，自然也多会作诗填词，只有程度好坏深浅的不同，并无一窍不通的情形。因此过去中国的诗人，与学者、哲学家，或政治家、军事家，很难严格区分，并不像西洋文化中的诗人，完全以诗为生，而不一定要涉及其他学识的关系。禅宗，不但不立文字，而且以无相为相，无门为门，换言之，禅宗也是以无境界为境界，摆脱宗教形式主义，而着重佛教修证的真正精神，升华人生的意境，而进入纯清绝点，空灵无相而无不是相的境界。我们为了言说解释上的方便，只好以本无东西而强说东西的方法，例举世间的学问，可以譬喻禅宗的境界的，便有绝妙诗词的意境，与上乘艺术作品的境界，以及最高军事艺术的意境，差可与之比拟，所以自唐、宋以后，禅宗的宗师们，随口吟哦唱道的诗、词、与文章，都是第一流有高深意境的文学作品，因此流风

所及，就自然而然，慢慢形成唐、宋、元、明、清文学的意境，与中国文学过去特有的风格了。

（2）宗教与文学。它们本来就是不可分离的连理枝，任何宗教，它能普及民间社会，形成永久独特的风格，影响历史每一时代，与社会各阶层的，全靠它的教义，构成文学的最高价值，它从本有平民的俗文学中，升华到文学的最高境界，才能使宗教的生命历史，永远延续下去。佛教教义，与禅宗的慧命，能够在中国文化中生根、发芽、开花而壮大的原因，除了它教义本身，具有宗教、哲学、科学、艺术与学术思想等，各方面都有丰富的内容，与高贵而平实的价值以外，它的最大关键，还是因为佛教输入中国以后，形成独立特有的佛教文学，进而影响到中国文化全部所有中心的缘故。例如西洋文化中的新旧约全书（俗称《圣经》），它在西方每一种不同文字的民族与国度里，无论哪种译本，都是具有最高权威的文学价值，所以姑且不管教义的内容如何，就以它本身的文学价值而言，亦可谓"文章意境足千秋"了。我也时常对许多不同宗教信仰的朋友们说，要想千秋，便须多多注意你们的教义与文学。因为我认为宗教信仰尽管不同，每一宗教教义的深浅是非，尽管有问题，但是真正够得上称为宗教的基本立足点，都是劝人为善，都是想挽救世道人心的劫难，这个是几大宗教共同具有的善事，用不着因为最后与最高宗教哲学的异同，而争执到势同冰炭。那是人文文化过去的错误，与人类心理思想的弱点与耻屏，更不是中华民族，中国文化的精神，希望大家多多注意与珍重。

总之，关于禅宗与中国文学的因缘，实在有太多深切的关系，我在匆促之间，略举一些唐诗、宋词、元曲、明小说等的例子，还是不够深刻的，只是偶然兴之所至，但凭记忆所及，姑且一提，希望诸位举一而反三，便可得到其中的三昧了。着讲现代的旧文学，比较能够融会儒、释、道三家的思想，用之于发抒情感的诗文学中，便要算钃戏斋的作品，足以代表这一代，深得禅宗文字般若的结晶了。

## 四、禅宗丛林制度与中国

文化教育的精神

自魏、晋以后，佛教传入中国以来，信仰佛教中的出家僧众，独坐孤峰，或个别的隐居水边林下，过他隐居专修的生活方式，大概还保有印度当时佛教僧众的形态。在南北朝至隋、唐之间，这种不事生产，以乞食自修的生活方式，不但不受以农立国，以勤俭持家的社会风气所欢迎，甚之，引起知识分子与朝野的反感，同时，佛教徒中出家的男女僧尼，愈来愈多，势之所趋，便自然会形成团体生活的趋势。到了盛唐之际，经禅宗大师马祖道一禅师，及他的得意弟子百丈怀海禅师的创制，不顾原始印度佛教的规范与戒律，毅然决然建立中国式的禅门丛林制度，集体生产，集体从事农耕，以同修互助的团体生活方式，开创禅宗寺院的规模，致使佛教各宗派与佛学，在中国的文化与历史上，永远植下深厚的根基。宋代开国以后，宋儒理学家们，不但在学术思想上，受到禅宗的影响，而建立理学的门庭，而且在讲学的风格，书院的规范，与人格教育的规模上，无一不受丛林制度与禅宗精神思想的影响，甚之，唐、宋以来，帝王朝廷的经筵侍讲与侍读等职位的制度，也是受到佛教开堂说法制度的影响。所以禅宗丛林制度，对于中国文化与中国教育的书院制度，以及宋、明以后的教育精神，关系实在太大，而且最为密切。只要详细研究禅宗丛林制度的所有清规，以及详读《禅林宝训》与宋、元以后禅宗高僧的史传，配合比较中国历史上，有关文化思想，与教育史实的演变，便可了然知其所以了。现在为了节省时间，只有提出足供研究的资料，以供参考，不能做更深入的研究。关于丛林制度的大略，以前我曾有过一本《禅宗丛林制度与中国特殊社会》的书，述说其大要，现在只能摘取其中的一部分，做为本题的总结。

### （一）佛教原始制度的简介

禅宗，是佛教的一个宗派，它以教外别传，不立文字，直指人心，见性成佛为宗旨，因为不一定需要文字，所以传到中国以后，就成为中国文化式的佛教了。如果说它是佛教的革新派，那也并不准确，因为它既没有革个什么，也没有新兴个什么，它的宗旨和修行途径，既没有变更本来佛法的面目，也不是中国自己所创造的，只是把印度传来原有的佛教制度，确实痛快地改变一番，即可适合中国文化的民情风俗，又从此建立一个新型的中国佛教气象，而且影响后世各阶层的社会规范。可是它正如佛陀所教的寂默一样，虽然在中国社会里，作了一番伟大的事业，却仍然默默不为人知，但就中国禅宗所创立的制度来说，它对佛法，果然作了一件不平凡的事，同对对于中国的各阶层社会，也奠定了后世组织的规模。

释迦出家以前的印度，本来也有很多其他宗教信仰，和离俗出世专修的人们，这些人都叫做沙门，等于中国古代避世的高士，我们普通称他作隐士，史书上又称为隐逸的。不过我们的隐士们，不一定绝无家室之累的，至于印度的沙门，都是出家避世的人，释迦创立佛教以后，凡是正式出家，皈依佛法的弟子们都须剃除须发，身披袈裟，离情绝俗，绝无家室之累，男的就名为"比丘"，女的名为"比丘尼"。"比丘"这个名称，是包含有乞士、怖魔、杀碱等意义，所谓"上乞法于佛、下乞食于人"，便名"乞士"，同时含有能杀烦恼之贼，使魔众怖畏的威德之意。所以严格遵守佛制的比丘们，大都是修习苦行，立志精勤的，其中专门注重苦修的，特别又称为头陀行者。原始佛教的比丘们遵佛的戒律和制度，同时也须修习头陀的苦行，除了应当遵守心性修养，和行为上等等的戒律外，他又定下个人生活上衣食住行的各种制度：

衣。不过三衣，多的就要布施了，甚之，拣始人们抛弃了的旧布和破布，一条一条的凑成衣服来穿，这便叫做粪扫衣。传到中国以后，便改穿中国式的大袍，也有乞化百家衣布，补破袖杂而成的，就名为破袖衣，或补袖衣。

食。日中一食，至多是早上、中午两餐，过了午时，便不再吃了，因为他把饮食，只看作为维持生命，和医治饿病的药物罢了。

住。随遇而安，屋檐、庙廊、树下、旷野、荒冢，铺上随身携带的坐具一领，或草织蒲团一个，两足林趺（俗称为盘足），便心安理得的度此旦暮了。

行。赤足或芒鞋、光头安详而走。昔在印度，至多上面打了一把伞，晴遮太阳雨遮水，传到中国，雨伞换了箬笠，所以文学家们，便有"芒鞋斗笠一头陀"的颂辞了。除此一身以外，大不了带一个净水瓶，供给饮料和盥洗之用，一个钵盂。作吃饭之用，其余可能带些经卷而已。

他们这样的刻苦精勤，尽量放弃物欲之累，过着仅延残命的人类的原始生活，就是为了专志求道，表示尽此形命，揖谢世间了。虽然，他们还存有利世济物之心，但在行为上，却是绝对的离群出世之行，所谓头陀不三宿空桑之下，就为了避免对事物的留恋，这在佛学名辞上，也可以叫做合，又可以叫做内布施，他形似杨朱的为己，又同时具有墨子的摩顶放踵，以利天下之心。但是，也有些比丘们，同居在一起修持道业的，那便名为僧伽，僧伽是僧众团体的意义，其中足为大众师范，统率僧伽的就称为大和尚，或简称和尚，以后传到中国，就把比丘们统名为僧，以讹传讹，又优侗叫做和尚，其实一个僧与和尚，便概括了这些意义。

当汉明帝时，最初佛法传入中国的和尚，是从印度来的两位高僧，摄摩腾与竺法兰，汉朝将他们安置在洛阳的白马寺，所以中国后来的佛庙和僧居；就叫做寺和院了。其实在汉代，寺，本是朝廷（中央政府）所属政府机关的名称，《汉书·元帝纪》注："凡府廷所在，皆谓之寺。"例如鸿胪寺、太常寺等。汉、魏、两晋、南北朝之间，西城传道的高僧，源源东来，虽然不一定都是修习头陀行的，但大都是严守戒律的比丘，严守戒律和遵守佛的制度，便是乞食于人。虽然也有靠信仰皈依徒众们的供养，但是日久月长，到底还是一个问题：。

（1）印度文化，向来敬信沙门，而且在中部南部一带，气候温暖，野生果林很多，乞食不到，还可随地采而充饥，但在中国，便没有如此容易了。（2）中国文化的民情风俗，与印度迥然有别，除了贫而无告，沦为乞丐的，即使如隐士之流，还是靠自己躬耕畎亩而得衣食的。（3）中国素来以农立国，政府与社会，都很重视农耕，仅靠乞食生活，便会被视作懒汉或无用的人了。（4）古代传统文化的观念，认为人们的身体发肤，受之父母，不可毁伤；比丘们既已剃除鬓发，已经犯了大不敬和不孝，一般的人，已经存有歧视之心，何况还要乞食于人，那就更不容易了。

由于上述的几种原因，隋唐以前的中国僧众，大半都靠帝王大臣们的信仰供养，才得维持其生活，同时其中有一部分，还须靠自己募化，或其他的方式维持，所以便包含有许多事故，引起历史政治上几次的大反感。不过，那时候中国的僧众，因地制宜，已经不能完全遵照原来的佛制，有的已经建筑寺庙，集体同居，只有少数专志修持，一心求道，单独栖息山林岩洞之间，过他的阿兰若（清净道场）生活，其余就需要变更方式，才能适应环境。

（二）禅宗丛林制度的由来

到梁武帝的时代，达摩大师渡海东来，传佛心印的禅宗法门，便是中国初有禅宗的开始，那时信受禅宗的伯人，并不太多，据《景德传灯录》所载，正式依止达摩大师得法的，也不过三、四人，其中接受大师的衣钵，传承心印，为东土第二代祖师的，只有神光一人而已。以后历世的学人，虽然渐渐增加，但接受祖位，都是一脉单传，传到六代祖师慧能，在广东曹溪大弘禅道。四方学者辐辏，禅宗一派，可谓如日之方东，光芒万丈，衣钵就止于六祖而不再传了。从六祖得法的弟子很多，能够发扬光大的，有湖南南岳怀让禅师，江西青原行思禅师二支；青原二支，不数传就渐呈衰落，南岳一支，便单祧道脉，此后就有马祖道一禅师，大弘禅宗宗旨，因他俗家姓马，故称马祖。马祖门下出了七十二位大善知识，可为禅宗大匠的，也不过数人，其中尤以江西洪州百丈怀海禅师。称为翘楚，改变佛教东来的制度，首先创立丛林制度的，就是马祖和百丈师徒，而且正式垂作丛林规范的，尤其得力于百丈，所以相

传便称百丈创立丛林，据《释门正统》载："元和九年，百丈怀海禅师，始立天下丛林规式，谓之清规。"其实，百丈师徒，正当唐代中叶（约当公元八、九世纪之间）。佛教正式传入中国，当在汉、魏两晋时期，其中已经过四五百年蜕变，它被中国文化的融和，受到中国民情社会风俗的影响，制度的渐渐改变，也是事所必致，理有固然的。在百丈以前，梁僧法云，住光孝寺，虽已奉诏创制清规，但没有像百丈一样，敢明目张胆，大刀阔斧的毅然改制，定作规范，在百丈以后，更无完美的僧众制度，能够超过丛林制度的范围，所以说者便截定是百丈禅师，创建丛林制度了。

在百丈以前，禅宗的学风，大多只在长江以南一带流传，最盛的区域，当在广东、湖南、湖北、江西、福建、浙江、江苏、四川等省，能够北入中原的还不太多，至于黄河南北，还是停留在初期东来佛教的方式。禅宗以外的其余宗派，以及专精佛教学理，讲习经论的法师，被称为义学沙门的，为数还是很盛，大凡笃信研究经论学理的人们，不是过于圆通，便是过于迂执，尽管他自己本身，也翻滚不出时代的潮流，如果有人要公开改变旧制，自然就会忿然动色的。所以当百丈创建丛林之初，就被人骂作"破戒比丘"，这也是事所必致的了。马祖百丈等辈，都是气度雄伟，智慧豁达之士，具有命世的才华，担当立地成佛的心印，他毅然改制，固然由于见地定力的超群，也是适应时势机运的当然趋势。

百丈以后，晚唐五代之间，禅宗本身，又有五家宗派的门庭设立，范围僧众的制度，大体还是遵守丛林的清规，可是在教授方法，和行为仪礼之间，却因人、因地、因时的不同，就各有少许出入，这种不能算是异同，只能算是出入的仪礼和教授法，便又名为家风。所以后世各个丛林禅寺，各有家风的不同，一直流传到清末民初，严格地说，禅寺丛林所流传的规范，已经经过千余年的变易，当然不完全是百丈禅师时代之旧观了。而且江南江北，长江上游和下游，各寺都有各寺不同的家风和规矩，但推溯这个演变的源流，无论它如何变更形式，穷源探本，可以得一结论：

丛林禅寺的宗风，是渊源于丛林制度的演变。禅宗的丛林制度，是脱胎于佛教戒律的演变。

佛教戒律，是由释迦牟尼佛所制定的，它为了范围僧众集体生活，修证身心性命所建立，具有中国文化《礼记》中的礼仪，以及法律、与社会法规等的精神和作用。

1．丛林的规模

（1）住持和尚：他是职掌全寺的修持（教育）、寺务（行政）、

戒律和清规（法律）、弘法（布道）、经济财务等事权，等于政府的元首、社会的领袖。他在寺内住的所在，叫做方丈，也就是佛经上说，维摩居室，仅有方丈之意，所以普通便叫一寺的住持和尚作方丈，有时也叫作住持，就是佛经上住持正法之意。《禅苑清规》称尊宿住持谓："代佛扬化，表异知事，故云传法。名处一方，续佛慧命，斯日住持。初转法轮；名为出世。师承有据，乃号传灯。"

（2）住持和尚的产生：住持是僧众们推选出来的，必须具有几个条件：第一，是禅宗的得法弟子，要确有修持见地，足为大众师范，而且形体端正，无有残缺。第二，要德孚众望，经请山长老和其他丛林的住持们赞助。第三，得朝廷官府（中央政府或地方政府）的同意。

他具备这些众望所归的条件，经过一次极其隆重的仪式，才得升座作住持和尚，如果以上还有老师和尚的存在，在升座的仪式中，还有付法、嗣法。人院、视篆等手续，才算完成接座的一幕，相等于现代的交替教育宗旨，和职位上的移交。

（3）退院的和尚：前任的住持和尚退位，便称为退院老和尚，他闲居养静，再不间事（或者闭关专修，大体都是功高望重，修持与德操，达到圆满的程度。他与新任接位接法的住持和尚之间，视如父子，必须极尽恭敬供养侍奉的能事，一直到了老死，务须尽到孝养，否则，会被诸山长老及僧众们所指责的，甚之，还算是犯了清规，受到责罚，但是唐宋时代的退院高僧，多半是飘然远引，从来不肯作形似恋栈的事。

（4）和尚与政府的关系：以前在中国的政治上，关于僧道制度，虽然历代都有过不大不小的争议，但因中国文化的博大优容，最后决议，都以师礼待遇僧道等人，虽然朝见帝王时，也不跪拜，只须合掌问讯，等于只有一揖了事。东汉时，僧尼隶属于鸿胪寺管理。唐以后，改变自姚秦、齐、梁以来的大增正和大僧统，设祠部曹，主管天下僧尼道士的度谋和道箓等事。祠部与僧箓司，等于现代政府的宗教司，唐代是隶属于礼部的，《唐会会要》称："则天延载元年五月十五日，敕天下僧尼隶祠部。"全国僧尼的户籍，也隶祠部专管，并置有僧籍的专案，迨唐宪宗元和二年，在帝都长安的左右街还置有僧录的职衔，相当于姚秦的僧正，后魏的沙门统，南齐京邑僧官的僧主，那是选拔聘请有道德学术修养的高僧，人都作僧官，主管天下僧尼道士等的事务。元代有一时期，还专设有行宣政院，以管理僧俗喇嘛及边情等事务。明洪武时，置僧祭司，各直省府属置僧纲司，州属置僧正司，清代因其职称。度碟，是政府给僧尼的证件，等于现代的文凭和身份证明书，唐代又称为何部牒，它自尚书省祠部发出。道士们的度牒，又名为箓。

丛林住持的和尚，虽然由僧众推选产生，但是也须得朝廷或地方官

的同意聘任，如果住持和尚有失德之处，政府也可以罢免他的职位，甚至，还可以追回度碟，勒令还俗，便变成庶民，像平常人一样接受政府法律的制裁，这种制度，一直到清代以后，才渐渐变质，不太严格。因为清代在精神上，乃异族统治，变相松弛，是另有他的政治作用。中国历代政权，虽然没有像现代人一样，有宪法规定宗教信仰的自由，可是向来都听任自由信仰宗教的，过去政府对于僧道的措施，并不是严格的管理，只是严整的监督。

（5）住持和尚执行的任务：住持的职位上，是全寺首脑的住持，由他选拔僧众，分担各种执事的职务，但是却叫作请职，并非分派。请职，等于说以礼聘请，并不以命令行为。各种执事的职位，虽然由住持所请，但一经请定了，便各自执行他的职掌，秉公办理，即使对住持，也不能徇私，因为他们有一最高的信仰，尽心尽力，一切都为常住，才是功德。常住，就是指丛林寺院的全体代名辞，也就是佛经所说佛法常住之意。所以几关于处理或决议全寺和大众的事，住持必须请集全体执事公议以决定之，不能一意孤行，至少，也有两序执事长老，或少数重要执事参加决定才行。因此，住持在职位上，并不像专制时代政府的主官一样，他却像中国旧式教育的全体弟子们的严师一样，因为他所负的重要责任，便是指导全寺僧众们的实地修行，和品行的督导，关于这一方面，他却有无上的权威，也有无限的责任感，所以古代的丛林，有些住持，根本就不问事务，他认为执事的职掌，已经各有所司，毋须他来多管，他只须自己努力修行，随时说法，行其身教就是，要能不使学者走入歧途，这才是他应负的责任。

（6）住持和尚请两序班首执事：住持就位，就要选请全寺的执事，所谓执事，百丈旧规，称为知事。班首，旧规称为头首。他要选拔僧众中才能胜任，而且足孚众望的出任各种职司，虽然不经过选举，但是必是大众所谅解同意的。他要发表各位执事职司的手续时，先要征求本人的同意，再把各执事职司的名字职位，写在一个牌上（等于现代的公告牌），挂了出来，大家就得遵守之，须在每年正月十五、或七月十五挂牌。在请职以前，先于三五天前方丈预备了茶果，就命侍者去请某某师等同来吃茶，经过住持向他们当面请托，得到了同意，才一一由书记写好名字职位，挂牌示众。然后在就职那一天，午斋的时候，先送到斋堂，依次就座用膳。饭后再绕佛经行，送到大殿上，依次排列位置，再礼佛就位。晚课以后，各请新的执事，便到方丈礼座就职，住持便当面加以训勉，告诫尽心职务，遵守清规。退而再至各老职事房中，一一拜候，便叫作巡寮（巡寮这个名辞，在戒律上又作别论）。这样便是简单的请职程序。请职的时候，也有请二人同任一职，互为副助，或数人同任一职的，偶也有之。但各职执事职司，虽由住持请出，却不像上下级官吏的组织，他是平行的，可以说，只有圆的关系，既不是上下，也不是纵横的隶属，他们有弟子对老师的尊敬，却没有下级对上级的班行

观念。

2．丛林的风规

（1）身份平等，集团生活：唐、宋时代，正当禅宗鼎盛的时候，大凡出家为僧的，不外四种情形：①部分研究佛学经论的称为义学比丘们，有的是因政府实行佛经的考试既经录取，便由朝廷赐给度碟出家的。②自动发心，离群求道，请求大德高僧剃度的。③朝廷恩赐，颁今天下士庶，自由出家的。唐时，政府有几次为了财政的收入，还有鬻卖度碟，听任自由出家的。④老弱鳏寡，无所归养而出家的。在这四种情形当中，如有未届成年想求出家者，依佛的戒律，还须得父母家族的同意，才能允许出家。

既经出家受戒，取得度碟以后，就可往丛林讨褡长住，讨褡大约分作两种，各有不同的手续：①普通少住数日或一短时期的，便叫做挂褡（俗作挂单或挂搭）。挂褡的僧众，为慕某一丛林住持和尚的道望，远来参学，或是游方行脚经过此处，但都须先到客堂，依一定的仪式，作礼招呼，依一定的仪式放置行李，然后由知客师或照客师依礼接待，并依一定的禅门术语，询问经过，既知道了他挂褡的来意，便送进客房，招呼沐浴饮食。普通僧众住的客房，术名叫寮房。接待游方行脚僧的，又叫做云水寮，唐宋时代，旧称通叫做江湖寮。最普通的过路挂褡也要招待一宿三餐，等于归家稳坐，绝无歧视之处。如遇参学游方的，有些比较大的丛林，在他临行时，还要送些路费，叫做草鞋钱。倘要久住些的，便要随大众上殿念经，参加作事，虽然居在客位，劳逸平均，仍然不能特别。②要想长住的，使叫作讨褡。要住进禅堂内修学的，便叫作讨海褡。讨了海褡，就算本寺的正式清众了，这必须要先挂褡，住些时日，经过知客师及各执事们的考查，认为可以，才能讨得海褡长住，旧制称为安褡．常住的僧众，每年春秋两次，各发一次衣布，或衣单钱，以备缝制衣服之用。除了施主的布施以外，常住每季，还发一次零用钱，也叫做衬钱。

凡是已经受戒，持有度碟，而且是常住的大众，身份与生活，便一律平等，上至住持和尚，下至执劳役的僧众，都是一样。对于衣、食、住、行方面，都要严守佛家的戒律，和丛林的清规。如果犯了戒律和清规，轻则罚跪香或执苦役，重则依律处罚或摈弃，便是俗称赶出三门了。

衣。普通都穿唐、宋时代遗制的长袍，习禅打坐也是如此，作劳役时便穿短褂，这些就是留传到现在的僧衣。遇有礼貌上的必要时，便穿大袍，现在僧众们叫它为海青。上殿念经，礼佛，或听经，说法的时候，便披上袈裟。中国僧众们的袈裟，都已经过唐、宋时代的改制并非印度原来的样式，到了现在，只有在僧众的长袍大褂上，可以看到中国

传统文化，雍容博大的气息，窥见上国衣冠的风度。僧众们的穿衣，折叠，都有一定的规矩。都是训练修养有素，就是千人行路，也难得听到衣角飘忽的风声。

食。依照佛教的戒律，每日只有早晨、中午两餐，为了种种正确的理由，过午便不食了。食时是用钵盂，以匙挑饭，并不像印度人的用手抓饭来吃，但到了中国，已经改用碗筷，和普通人一样。不过，完全实行大乘佛教，一律终生素食，而且是过午不食的，除了少数担任劳役的苦役僧，因恐体力不济，晚上一餐，还只是作医治饿病之想，才敢取食。凡吃饭的时候，一律都在斋堂（食堂），又叫作观堂，是取佛经上在饭食时，作治病观想，勿贪口腹而恣欲之意，这个规矩，大家必须一致遵守，虽上至住持和尚，也不能例外设食，这就名为过堂。如有外客，便由知客陪同在客堂吃饭，住持和尚于不得已时，也可以陪同客人饭食。大众食时都有一定的规矩，虽有千僧或更多的人，一听云板报响，便知已经到了食时，大家穿上大袍，顺序排列，鱼贯无声的走入膳堂，一一依次坐好。碗筷菜盘，都有一定次序放置，各人端容正坐，不可随便俯伏桌上。左手端碗、右手持筷，不得有饮啜嚼吃之声，添饭上菜，都有一定的规矩，另有执役僧众侍候，不得说话呼喊。斋堂中间上首，便是住持和尚的坐位，住持开始取碗举模，大家便也同时开始吃食了，等到全体饭毕，又同时寂然鱼贯回寮。住持和尚如有事情向大众讲话，正当大众饭食之时，他先停止吃饭，向大众讲说，这便名为表堂。每逢月之初一、十五便加菜劳众，或遇信众施主斋僧布施，也要加菜的。'

住。在禅堂专志修习禅定的僧众，便名为清众，旦暮起居，都在禅堂，其余各人都有寮房，有一人一间，或数人一间的。依照佛教戒律和丛林规矩，除早晚上殿念经作功课，以及听经法以外，无事寮房静坐，不得趱寮闲谈，不得闲游各处，无故不得三人聚论及大声喊叫。如遇住持和尚或班首执事，以及年长有德者经过，就必肃然合掌起立，表示问讯起居。

行。各人行走，或随众排列，必须依照戒律规矩，两手当胸平放，安详徐步，垂脸缄默，不得左顾右盼，不得高视阔步。如要有事外出，必须到客堂向知客师告假，回寺时又须到客堂销假，不得随便出外。即使住持方丈，或班首执事出寺人寺，也须在客堂说明，告假几天，同时还须向佛像前告假和销假。其余生活各事，如沐浴、洗衣，各有规定。病时大丛林中，自有药局处方，告假居房养息，不必随众上殿过堂。倘若病重，进住如意堂，便有自甘执役护病的僧众来侍奉，如意堂，也就是旧制的安乐堂。死了，便移入涅槃堂，举行荼毗（俗名迁化），然后收拾骨灰，装进灵骨塔（即俗称骨灰塔）。

总之，真正的丛林集团生活，绝对是作到处处平等，事事有规矩，

由一日而到千百年，由管理自己的身心开始，并及大众，都是循规蹈矩，至于详细细则，还不止此。所以宋代大儒程伊川，看了丛林的僧众生活，便叹说："三代礼乐，尽在是矣。"

（2）劳役平等，福利经济：百丈创制丛林，最要紧的，便是改变比丘，不自生产，专靠乞食为生的制度。原始的佛教戒律，比丘不可以耕田种植，恐怕伤生害命，那在印度某些地方，可以行得通，到了中国，素来重视农耕，这是万万行不通，而且更不能维持久远的。所以百丈不顾别人的责难，毅然建立丛林制度，开垦山林农田，以自耕自食为主，以募化所得为副。耕种收获，也如普通平民一样，依照政府法令规定，还要完粮纳税，既不是特殊阶级，也不是化外之民。平日于专心一志修行求证佛法以外，每有农作或劳动的事情，便由僧值师（发号司仪者）宣布，无论上下，就须一致参加劳动，遇到这种事情，丛林术语，便名为出坡，旧制叫作普请。出坡的对候，住持和尚，还须躬先领头，为人表率，百丈禅师到了晚年，还自己操作不休，他的弟子们，过意不去，就偷偷地把他的农作工具藏了起来，他找不到工具，一天没有出去工作，就一天不吃饭，所以禅门传诵百丈高风，便有："一日不作，一日不食"之语，并且以此勉励后世，由此可见他人格伟大的感召了，现代的虚云和尚年届一百二十岁，还是身体力行，终生奉此不变的。

丛林的经济，一切收入与支出，要绝对公开，术名便称为公众。收入项月、悉数都为全寺大众的生活，尽量为大众谋求福利，还有盈余，便添购田地财产，希望供养更多的天下僧众。一班执事等人，多半公私分明，绝对不敢私自动用常住一草一木，因为僧众们在制度以外，更是绝对信仰因果报应的，乎时经常传为宝训的，便有："佛门一粒米，大如须弥山。今生不了道，被毛带角还。"因此，他们对于在禅堂里真实修持的僧众，都是极力爱护，不肯使他们受到丝毫惊扰，希望他们成道，以报天下、国家、社会上和施主们的恩德。从前有一位宝寿禅师，在五祖寺库房执事，那时的住待和尚戒公偶然因病服药，需用生姜，侍者就到库房里取用，宝寿便叱之使去，戒公知之，令拿钱去回买，宝寿才付给他。后来洞山缺人住持，郡守来信，托戒公找人住持，戒公便说：那个卖生姜的汉子去得，他便去作洞山的主持，所以后世有"宝寿生姜辣万年"的句子，相传为禅门的佳话。一九四一年，笔者在成都的时候，见过一位新都宝光寺的退院老和尚，其人如苍松古柏，道貌岸然可敬，住持大寺数十年，来时只带一个衣裳包袱，退位的时候，仍然只带这个破包袱，对于常住物事从来不敢私用分毫，自称德行不足以风众，背不起因果，相对数言，便令人起思古之幽怀，这便是丛林大和尚的风格。

（3）信仰平等，言行守律：所谓丛林，顾名思义，是取志在山林之意，其实，它具有此中明道修行者，有如麻似粟、丛集如林的意思。他们都坚定地信仰佛教的佛法，尤其信仰禅宗心地成佛的法门，要住丛

林，便是为了专心一志的修证心地成佛法门，所以他们除了恪守丛林的清规以外，在寺内更笃守佛教的戒律。相传过去天台国清寺有一得道高僧，已经有了神通，有一天晚上，在禅堂里坐禅，下座的时候，他偷偷问隔座的僧众说，你的肚了饿了吗？大家不敢答话，有一僧说：饿了怎么办，规定大家过午不食，谁又敢去犯戒？即使要吃，厨房里都没有东西，哪里有吃的呢？他说：不要紧，你要吃，我替你弄来，厨房里还有锅粑呢！他说了，便伸右手人左手的袖子里，一会儿，就拿出一大把锅粑来请这僧吃。这时，那个住持和尚也有神通的，他严守戒律，决不肯轻现神通，到了次日清晨，住持和尚便向大众宣布，昨天夜里，禅堂里有两位僧人犯戒，依律摈斥出院，那个有神通的僧人便伸手拿起包袱，向住持拜倒，自己承认犯戒，由此就被赶出山门了。南宋时，大慧宗果禅师，他未经得法时。依止湛堂禅师，有一天，湛堂看了他的指甲一眼，便说：近来东司头的筹子，不是你洗的吧！他便知道师父是责他好逸恶劳，立即剪去养长了指甲，去替黄龙忠道者作净头（清除厕所）九个月，由于这些例举的一二操行，就可知他们的规矩和戒律，言行和身教，是多么的自然和严整啊！

（4）众生平等，天下为家：佛教的宗旨，不但视人人为平等，它确要做到民胞物与，视一切众生，都是性相平等的，为了适合时代和国情，他创立了丛林制度，从表面上看，丛林的清规与佛的戒律，似乎不同。实际上，清规是以佛的戒律作骨子的，所以他的内部，仍以严守戒律为主，既如举足动步，也不敢足踏蝼虫蚂蚁，何况杀生害命。因为他的信仰和宗旨，是慈悲平等的，所以丛林便有天下一家的作风，僧众行脚遍字内，不论州县乡村，只要有丛林，你能懂得规矩，都可挂褡安居。此风普及，及至乡镇小庙，或是子孙私产也都可以挂褡从前的僧众们，行脚遍天下，身边就不需带一分钱，即使无寺庙可住，大不了，树下安禅也可过了一日。元、明以后，佛道两家好像各有宗教信仰的不同，在某些方面，又如一家，例如道士，到了没有道观的地方，可以跑到和尚寺里去挂褡。和尚也是如此，必要时可以跑到道观里去挂褡。每遇上殿念经的时候，也须随众照例上殿，不过各念各的经，只要守规矩，便不会对他歧视的。僧尼之间，事实上，也可以互相挂褡，不过，其中戒律和规矩更要严些，例如男众到女众处挂褡，清规严格的寺院，就只能在大殿上打坐一宵。稍稍通融的，也只能在客房一宿，决定不可久居。女众到男众处，也是如此的。俗人求宿寺院，便不叫做挂褡，佛门从慈悲为本，有时斟酌情形，也可以收留的。唐、宋时代，许多出身贫寒的读书人，大都是寄居僧寺读书，例如邺侯李泌等辈，为数确也不少。至于唐代王播微时，寄读扬州僧寺，被主僧轻视，故意在饭后敲钟，使他不得一餐，便题壁写诗云："上堂已了各西东，惭愧囗黎饭后钟。"后来他功名成就，复出镇是邦，再过此处，看到昔日的题句，已被寺僧用碧纱笼罩起来，他便继续写道："二十年来尘扑面，如今始得碧纱笼。"这些事情总有例外的，也不能以偏概全，便视僧众都是势利的了。

最低限度，也可以说：有了丛林制度以后，确实已经替中国的社会，做到收养鳏寡孤独的社会福利工作，使幼有所养，老有所归，这是不能否认的事实。宋仁宗看见丛林的生活，不胜羡慕它的清闲，便亲自作有《赞僧赋》。相传清代顺治皇帝，看了丛林的规模，使兴出家之想，他作了一篇《赞僧诗》，内有："天下丛林饭如山，钵盂到处任君餐。朕本西方一衲子，如何落在帝王家。只因当初一念差，黄袍换却紫袈裟。"等句，也有人说，这是康熙作的，真实如何，很难考证，但由此可见禅门丛林，是何等气象了。

3．丛林以修持为中心的禅堂

（1）禅堂的规模：百丈创立丛林，最重要的，他是为了真正建立了禅宗的规范，由于这种制度的影响所及，后世佛教的寺院，不论宗于何种宗派，大多数都有加上禅寺名称的匾额，而且因为禅增们的简朴，一肩行脚，背上一个箱四，芒鞋斗笠，就可走遍天下名山大川，大家景仰他们的苦行，所以青山绿水之间，不断地建筑起禅寺了。但真正的禅门丛林，它的主要目的，不止在于创建寺院，都在于有一座好的禅堂，可以供养天下僧众，有个安身立命、专志修行的所在。唐、宋、元、明、清以来，国内有的丛林里的禅堂，可以容纳数百人到千余人的坐卧之处，每人一个铺位，可以安禅打坐，又可以放身倒卧，各个铺位之间，又互相连接，所以古人又叫它作长连床。但每一座位间，必须各记自己的姓名，张贴于坐席之间。全寺的僧人，常住经常也备有登记簿，俗名叫作草单，术名叫作戒腊簿，也等于现代的户口簿。整个禅堂光线明淡，调节适中，符合简单的生活起居，适应方便。只是古代的建筑，不太注重通风设备，对于空气的对流，比较差些。禅堂四面，都做成铺位，中间完全是个大空庭，需要作大众集团踱步行走之用，这种踱步，便是佛经所说修禅定者的适当活动，叫作经行，丛林里便改作行香与跑香了。所以禅堂中心的空间，便要能够容纳内部数百或千余人的跑步之用，行香与跑香，都照圆形活动，不过必要时，还有分成两个圈子或三个圈于来跑，老年体弱的，不可以走外圈。少壮健康的，就走外面的大圈子。

（2）禅堂里的和尚：禅堂既然为禅宗丛林的中心，等于现代语所说的，是个教育的中心了，那么，应该是最富于佛教色彩的所在，事实上，并不如此，它却正正真真表示出佛法的真精神，不但完全解脱神秘和迷信，而且赤裸裸的表出达摩大师传佛心印的宗旨。原来禅堂里，不供佛像，因为禅宗的宗旨，"心即是佛"。又是"心、佛、众生，三无差别"的，又"不是心，不是佛，也不是物"的，那它究竟是个什么呢？可以说：它是教人们明白觉悟自己的身心性命之体用，所谓本来面目，道在目前，就在寻常日用之间，并不是向外求得的。后世渐有在禅堂中间，供奉一尊迦叶尊者的像，或达摩祖师的像。禅堂的上位（与大门正对

的），安放一个大座位，便是住持和尚的位置，和尚应该随时领导大家修行禅坐，间或早晚说法指导修持，所以住持和尚一定要选任曾经悟道得法的过来人，确能指导大家修证的大善知识了。心即是佛，和尚便是今佛，住持也便是中心，所以有时称他作堂头和尚。如住持和尚因故不能到禅堂参加指导，辅助住持的督导修持，就是禅堂的堂主，与后堂西堂等，这几个位置排在进门之首的。此外，还有手执香板，负责督察修持的，叫做监香，他和禅堂里的悦众，都是负责监督修持用功之责的。悦众和监香，也有数人任之的。香板，古代乃是竹杖，一端包了棉花和布，做为警策之用，这是佛的旧制，称谓禅杖，后世改用为木版，作成剑形，叫做香板。其余，还有几位专门供给茶水的执役僧，有时或由新出家的沙弥们任之。

（3）禅堂的生活：顾名思义，所谓禅堂，就是供给僧众们专门修持坐禅的地方，他们为了追求实现心地成佛的最高境界，一面离尘弃欲，决心绝累，一面又须苦志精勤，节操如冰雪，甚之毕生埋首禅堂，一心参究，纵然到死无成，仍然以身殉道而不悔者，比比皆有。凡是住在禅堂里的人，饮食起居生活，一律都须严守清规的纪律，清晨三四点钟就要起床、盥嗽方便以后，就要上座坐禅。因为古代没有时钟，每次坐禅，就以长香一炷为标准，大约等于现在时钟的一点半钟左右。下座以后，就须行香，大家依次排列，绕着禅堂中间来回行走，身体虽然松散，心神却不放逸，这样又要走完一炷香，就再上座。饮食、睡眠、大小便，都有划一的规定。如此行居坐卧，都在习样，每日总以十支以上长香为度。如逢冬日农事已了，天寒地冻，更无其他杂条，便又举行克期取证的方法，以每七日为一周，叫做打禅七或静七。在禅七期中，比平常更要努力用功参究，往往每日以十三四支长香，作为用功的标准，大约睡眠休息时间，昼夜合计，也不过三四小时而已，后世各宗，鉴于这种苦修方法的完美，也就兴起各种七会，如念佛七等等。他们有这样苦志劳形，精勤求道的精神，日久月长，无疑地，必能造就出一二超格的人才。每逢举行禅七的时期，和尚要请职担任禅堂里的监香职位时，也和请丛林班首执事一样的过程，茶聚商托以后，挂牌送位，都如请执事一样的仪式，不过送位只是送掉堂里的坐香位子。因为重心在于禅堂。监香也有同时请七八位，轮流担任，以免过于疲劳。禅宗虽然只重见性明心，立地成佛的顿法，并不重禅定解脱的修行法门。但是远自印度的释迦牟尼，以及传来中国以后，从古至今，没有哪一位祖师和禅师，不从精勤禅定，专志用功中得成正果的。每年初夏，便依律禁足安居三月，又谓之结夏，到了旧历七月十五日圆满，或称谓解夏。所以从前问出家为僧的年龄若干，便请问他夏腊多少。所以丛林禅堂，制立如此风规，恰是佛法的真实正途，俗话说："久坐必有禅"，这也不是绝无道理的。到了两宋以后，许多大儒，都向往禅堂规模和教育方法，抽梁换柱，便成儒家理学家们的静坐、讲学、笃行。实践等风气了。禅堂的门口，帘幕深垂，一阵阵的飘出婀娜的炉香，当大家上座坐禅的时候，

普通叫作收单，门口便挂上一面止静的牌子，这时，外面经过的人，轻足轻步，谁也不敢高声谈论，恐怕有扰他们清修。到了休息的时一候，门口换挂一面放参的牌子，才可以比较随便一点，普通又名为开静。

（4）禅堂内外的教育方法：丛林既以禅堂为教育的中心，那就天天必有常保了？诚然，他们的常课，便是真参实证，老实修行本分下事，却不是天天在讲学说法的，因为在禅宗门下，认为讲习经论，那是属于义学法师们的事，他们重在老实修行。遇到晚上放参的时候，住持和尚莅临禅堂，说些用功参禅的法门，或者有人遇到疑难，请求开示，便随时说法指导，这样就叫做小参。后世风规日下，有时住持和尚偷懒，便请堂主升座说法，这也叫作小参。倘有正式说法，在禅堂以外，另外还有一座说法堂，简称法堂，依照一定的仪式，礼请住持和尚升座说法，这时大都是鸣钟击鼓，依照一定的隆重仪式，通知全寺的僧众，临场听法的。仪式的庄重，和大众的肃然起敬，恰恰形成一种绝对庄严肃穆的宗教气氛。可是禅宗住持和尚说的法，却不如讲经法师们，一定要依照佛经术语的法则来，也不是只作宗教式的布道，他是随时随地，把握机会教育的方针，因事设教，并无定法的。弟子和书记们，老实记载他的说法讲话，便成为后世的语录一类的书了。如果有时讲解经论，又须另在讲堂中举行，对于专门讲解经论的法师，便称为座主。丛林的修行教育，固然以禅堂为中心，但作为导师的住持和尚，对于全体笃志修行的僧众们，却要随时随地注意他们修持的过程和进度，偶或在某一件事物，某一表示之下，可以启发他智慧的时候，便须把握时机，施予机会教育，这种风趣而轻松的教育法，在高明的排师们用来，有时会收一到很大的效果，可能对于某一个人，便由此翻然证悟的。即或不能达到目的，有时也变成很幽默的韵事了，后世把这种事实记载下来，便叫作公案。理学家们便取其风格，变称学案。那些奇言妙语，见之于后世的语录记载里的，便叫做机锋和转语。由此可见作一位住持丛林的大和尚，他所负的教育责任，是何等的重要，佛经所谓荷担如来正法，正是大和尚们的责任所在，所谓荷担，也就是说继往开来，住持正法眼藏，以继续慧命的事，唐、宋之间，有些得道高僧，自忖福德与智慧、才能和教导，不足以化众的。便往往谦抑自牧，避就其位了。

（5）禅堂的演变：元明以后，所谓禅寺的丛林，渐渐已走了样，同时其他各宗各派，也都照禅宗丛林的规矩兴起丛林来了。在其他宗派的丛林中，禅堂也有变成念佛堂，或观堂等，所谓真实的排堂和禅师们，已如凤毛麟角，间或一见而已，令人遥想高风，实在有不胜仰止之叹。民国以来，研究佛学的风气，应运而兴，所以禅门丛林，也多有佛学院的成立，禅宗一变再变，已经变成了禅学。或是振衰革弊，或是重创新规，唯有翘首位候于将来的贤哲了。

4．丛林与中国文教

丛林的制度，显然是中国文化的产品，如果认为佛教传来中国，便受到中国文化的融化，产生了佛教革新派的禅宗，这事已略如前论，不必重说。严格地说来，佛教经过中国文化的交流，却有两件大事，足以影响佛法后来的命运，而且增强它慧命的光辉。第一，在佛学学理方面的整理，有天台、华严两宗严整批判的佛学，天台宗以五时八教，贤首宗以五教十宗等。概括它的体系，这便是有名的分科判教。第二，在行为仪式方面，就是丛林制度的建立，它融合了传统文化的精神，包括儒家以礼乐为主的制度，适合道家乐于自然的思想。而且早在千余年前，便实行了中国化的真正民主自由的规模。它的制度，显然不相同于君主制度的宗教独裁，只是建立一个学术自由，民主生活的师道尊严的模范。

除了中国以外，接受南传原始佛教文化的，如泰国、高棉、寮国、锡兰和缅甸，传续到了现在，虽然已非旧时面目，但多少总还存有一些原来方式。可是它所仅存的生命，不过是依赖政府与民间信仰的残余，与丛林制度比较起来，有识之士，便不待言而可知了。和这相反的，就如北传佛教在我国西藏，它以神秘色彩，衬托出宗教的恣态，千余年来，却赢得一个政教合一的特权区域，虽略有类同西洋教会和教皇的威权，而无西洋教会一样，具有国际和世界性的组织，讲政治，没有博大悠久思想作基础，讲宗教，仍被封固在文化落后的地区。如果深切了解释迦牟尼的全部教义，对于南传佛教，和北传佛教的两种方式，便会知道不是他原来的初衷。只有中国的丛林制度，确能与他的本意不相违背，由此可见无论南传北传的佛教，都没有像东来中土的伟大成就，这是什么原因呢？我们可以了解，凡是自己没有悠久博大的文化之民族，纵然佛光普照，它的本身，仍然无力可以滋茂长大，所以说，当达摩大师在印度的时候，遥观东土有大乘气象，不辞艰苦，远涉重洋，便放下衣钵，把佛法心印传留在中国了。

一个文化悠久的国家，历史剩遗在山川名胜的背景，已经足以表示整个文化的光辉，何况它的精神，还是永远常存宇宙，正在不断地继往开来呢！仅以丛林创建的制度来说，它给全国的山光水色，已经增加了不少诗情画意，表现出中国文化的风格，唐代诗人杜牧有诗云："南朝四百八十寺，多少楼台烟雨中。"这还只是描写南北朝以来的江南佛教事迹，到了唐朝以后，因为丛林寺院的兴盛，可以说：率土之滨，莫不有寺，名山之顶，何处无僧，所以后人便有。天下名山僧占多"之咏了。加上以唐人气度的雄浑，宋人气度的宽廓，二者融会在寺院建筑之中，我们在全国各地，到处都可见到美仑美奂，壮丽雄传的塔庙，只要你翻开各省的省志，各州、府、县的地方志，要查名胜古迹，僧道寺院，便已占去一半。缅怀先哲，追思两三千年的留传至今的事物，岂能不令人痛恨这些一知半解，妄自蔑视中国文化的人们！须知一个根深蒂固的文化，建设起来，是经过多少时间，和多少哲人的心血所完成。要想改

变，以适应世界的趋势而争取生存，那也要学而有术，谋定而后动，岂是浅薄狂妄，轻举妄动所能做得到的吗？

结论

中国传统文化，素来是以儒家为主流，儒家高悬大同天下的目的，是以礼乐为主道政治的中心，由于礼乐的至治，就可以实现《礼运》的天下为公的目的，但是经过数千年的传习，一直到了唐代。才只有在佛教禅宗的丛林制度里，实现了一个天下为公的社会。它在形式上，固然是一种佛教僧众的集团，然在精神上，它是融合礼乐的真义，和佛教戒律的典型，"礼失而求诸野"，如果讲到一个真善美的社会风规，恐怕只有求之于丛林制度了。但是也还不能做为治国平天下的规模，因为国事天下事，与丛林社会相比，其艰难复杂，又何止百千万倍。人是一个有情感和理性的生物，无论性和情，只要偏重在那一面，就不能两得其平，结果都不会安定人生的．丛林制度它能普及流传，不外四个原因：第一，因为出家了的僧众，已经发自内心的，抑弃了世事人欲的情感牵扰，虽然住在丛林里，过的是集团生活，又是绝对自由追求自我理想的境界。第二，宗教的信仰，和发自因果分明的观念，已经不需要外加的法律管制。第三，各人由内心的自净其意，发为规矩，便是最高自治的原理。第四，维持生命生活的经济制度，早已做到福利的要求，所以他们只要管自己的身心修养，其余的一切就都可以放下了。因此他们可以做到，像儒家礼乐高最目的，和墨家摩顶放踵，以利天下的要求，如果是普通人的社会呢？男女饮食和物欲的权利，只有日益向外扩充和发展，人事和世事的推排，相互间便有争执，许多在学理和教育上决定是正确的道理，一到人情和人欲的要求上，便完全不是那样一回事了，即如完美的丛林制度，他在教导以外，再没有刑责可行，假使没有最高道德作为依持，要想求其安然垂范达千余年之久，绝对是不可能的事。南宋时代，杭州径山大慧宗果禅师，与温州龙翔竹庵大珪禅师，恐怕后来丛林衰落，便合力记述历史丛林住持的嘉言善行，留作后世的准绳，作了一部《禅林宝训》的书，其中高风亮节，以及敦品厉行的典型，足以与《宋儒学案》，比美千秋，如果去掉它僧服的外层，做为为人处世的修养范本来看，一定别有无穷受用，可以启发无限天机。

百丈禅师创建丛林以来，他的初衷本意，只是为了便利出家僧众，不为生活所障碍，能够无牵无挂，好好地老实修行，安心求道，他并不想建立一个什么社会，而且更没有宗教组织的野心存在，所谓"君子爱人以德"则有之，如果认为他是予志自雄，绝对无此用心，尤其是他没有用世之心，所以他的一切措施，自然而然的，便合于儒佛两家慈悲仁义的宗旨了。如果他有世务上的希求，那便会如佛经所说："因地不真，果遭纡曲"，岂能成为千古宗师，在他当时，一般人之所以责骂他是破戒比丘，只因大家抵死执著印度原始佛教的戒律，认为出家为僧，便不应该

耕种谋生，站在我们千秋后世的立场来看，如果他当时不毅然改制，还让僧众们保持印度原来的乞食制度，佛教岂能保存其规模，传流到达现在吗？禅宗最重人们确有见地，佛教称佛为大雄，时移世变，时代的潮流，由农业社会的生活方式，已经进到工商业科学化的今天，追怀先哲，真有不知我谁与归之叹了。

# 道家

## 一、道家学术思想与黄老、老庄的渊源

### （一）道家与黄老

道教，完全是以道家的学术思想做内容的宗教，道家学术思想的内容，也就是中国文化的原始宗教思想、哲学思想、科学理论，与科学技术的总汇，笼络贯串中国文化上下古今的大成。虽然道家与道教，在宗教色彩上，有时混淆不清，但在实质上，道教与道家，却大有异同之处。可是，一般习惯，对道家与道教的分野，区别不清，随便就加它一顶迷信的帽子，把它送入海上三山，可望而不可及，列为虚无缥渺之间了。

关于道家的学术思想，纪晓岚曾经从好的方面来看，评定它是"综罗百代，广博精微"。当然，任何一种学术思想，正如天下事与物一样，都有正反、好坏的两面，道教学术思想，固然广博精微地综罗百代，但它流传久远，加上驳而不纯的结果，便变成"支离破碎，怪诞杂乱"，可是，我们不能因噎废食，就抛弃一个传统文化的无尽宝藏，那是非常荒谬的举动。

现在为了尽量简化地介绍道家与道教，首先须要提出道教与道家的渊源。

道家学术思想的形成，把它简单地归纳分类，约有四个来源所组成：（1）黄、老学术。（2）老、庄思想。（3）隐士思想。（4）方士学术。

道教宗教学术思想的形成，也简单地把它归纳分类做四个来源：（1）渊源于道家学术思想。（2）发生于政治社会的演变。（3）促进于外来宗教的刺激。（4）基本于神秘学术的迷恋。

讲到道家的学术思想，在秦、汉以后，往往以黄、老并称，或老、庄具列，做为道家的宗祖。所谓黄，便是指黄帝；老，当然就是老子，但无论是黄、老并称，或老、庄具列，我们普遍地都知道老子的确算是道家宗祖，如果拉上黄帝做为道家的宗祖，在一般的习惯上，便有信与不信的了。凡是笃信道家的，自然毫无疑议，如果不信道家的，便訾议百出，笑它是不经之谈。其实，笃信道教的，却也未必承认黄帝为道教的创始者呢！究竟黄帝算不算道家的宗祖？而且他取得道家宗祖的资历，又有何根据呢？一般引证古书，号称为黄帝的著述，如医药书籍的黄帝《内经》，以及道家流传用于兵法或谋略学的黄帝《阴符经》等，历来学者，几乎都公认是后世的伪书。除了在历史上，承认黄帝是我们上古民族创建国家，比较有史料可稽的祖先以外，几乎无法证实他有可

靠的学术思想流传下来。那么，说黄帝便是道家的宗祖，又有什么理由可以相信呢？其实，这就是我们对于文化历史的观念，向来易于忽略的问题。我们须要了解上古的学者，对于我们远古历史与文化的追寻，要想上溯黄帝以前，除了传说的资料，值得存疑考据以外，实在缺乏文献上比较可靠的证据，为了学术上的谨慎忠实，所以便断定以黄帝为始祖。因此，凡是讲到中国文化历史的渊源，便也都从黄帝讲起了。如果依照道家流传的，所谓值得存疑的资料来讲，我们的民族历史，便可高推到一百多万年前，至少也有十几万年的悠久，似乎有点那个？所以用史笔一判，便很客气地断定以黄帝为开始。道家素以黄、老并称，自认它的学术渊源，是远绍黄帝，这就是表示道家的学术思想，是根据中国上古文化正统传承的观念，并非是故做玄虚的谎言。（南子·修务训》中说："世俗之人，多贵古而贱今，故为道家，皆托之于神农、黄帝，而后能人说。"汉代著《史记》的司马迁，他生在淮南子以后，比淮南子更了解这个思想，所以他在写道家方士的《驺衍列传》中，便说："先序今而上至黄帝，学者所共术，大并世盛衰。"这就是说明黄帝，是中国学术上共同所承认的文化共祖，岂但只是道家如此而已。

（二）道家与老庄

提起老子，真是一个千古绝妙的人物，我们首先提出司马迁在《史记》上，关于孔子见了老子以后，孔子对于老子所加的评语，也就是后来号称为正统儒家所不肯承认的话，那便是孔子说老子"其犹龙乎？"赞叹他是见其首不见其尾的妙人。

老子，是中国自古以来，隐士思想的总代表，他是一个博古通今，具有十分渊博的学问，而且富于超越尘俗的修养，不求名利的隐君于。。所以到了司马迁为他写传记的时候，也是捉摸不定，只好把那些有关于老子的传说异闻，一概记载上去，做了一篇忠实的报道。至于老子，是否便是李耳、老聃，或老莱子，一概不加肯定。老子其人的妙处莫名，不但司马迁在笔下，已经把他写成神龙见首而不见尾，后来又被人推崇为道家的宗祖，再被道教扯上做教主，登上太上老君的宝座，那就更是神乎其神了。

我们不要忘记，在中国文化史上，把道家学术思想，判归老子的管领范围，那统统是秦、汉以后学者笔下玩的把戏，我们只要留心历史，便知在汉初有名的，用道家思想做政治领导的文、景时代，凡是讲到道家的学术，都是用黄、老并称的。到了司马迁著《史记》，举出他父亲司马谈《论六家要旨》以后，跟着便有刘歆《七略》，班固《汉书·艺文志》等的著述，不但把周、秦之际的学术分家，使其门庭对立，壁垒分明，而且把道家投怀送抱，确定归在老子的户籍之内，于是后世学者讲道家，便有以老、庄具列的趋向。魏晋以后的道家者流，讲传承的系统，便有谓老子传关尹子与庚桑子，庚桑子传壶子，壶子传列子，列子

传庄子等一系列的学术世谱出现了。

其实，无论后世的道家与道教之徒，首先都接受了太史公司马迁父子的说法，先入为主，轻轻地蒙混过去，如果起司马迁于九泉来对话，一定非常可笑。司马迁著《史记》，及其自序之中，都说自己父子的思想，是宗奉道家的思想，而且也很推崇老子。后来班固父子刻意求工来著《汉书》，站在西汉以来儒家的观念，也说司马迁父子是道家的思想，推崇老子，而且有不以为然的按语。殊不知他已忽略了司马迁笔下微言大义的用意，他所说的道家，正是抬出来自上古，中国文化传承"学者所共术"的道统，他只是拿老子来做正面的衬托而已；如果他认为老子就是道家的宗祖，他为什么不专工罗织老子的事迹，为他好好写一篇伟大的传记呢？他能够空前地破格创例，为当世无赫赫之功，而素位而行的孔子写世家，而且写得那么伟大精到，难道就不为他父子所崇拜的老子也写一篇类似世家的传记吗？结果呢？在他著的《史记》里，他很公平的，只把老子归并在《老庄中韩列传》里去，就此一笔带过罢了。这就是司马迁用他习惯的史笔，要人在他全部的著述里，寻出他当时的处世环境；他既不同意于西汉以来，实际是阳儒暗道，却自号称为正统儒家的人物，同时也不同意自秦、汉以后，实际是方士变神仙的假道家的作风。可惜我们后来的学者，既栽在司马迁的笔阵里，又受刘歆、班固等人一再暗示的影响，加上被魏、晋玄谈的陪衬，便把道家的学术思想，扼杀在老、庄的户籍之内，忽略了道家真正的"综罗百代，广博精微"的内容。因此，我们提到道家，便会以老、庄做为中心代表的观念，就此因袭联想而成了。

## 二、隐士思想与道家

隐士思想，历来占据传统文化精神最崇高、最重要的地位，只是它如隐士的形态一样，一向采取"遁世不见知而无闷"的隐逸方式，所以被大家轻易忽略，而容易忘记。如果强调一点来说，隐士思想，与历史上的隐士们，实际上，便是操持中国文化的幕后主要角色。至于讲到道家的学术思想，更与隐士思想，不可分离。与其说道家渊源于黄、老，或老、庄，毋宁说道家渊源于隐士思想，演变为老、庄，或黄、老，更为恰当。为什么我们提出隐士思想的重要至于如此呢？简单地举出三个理由，加以说明，便可易于明了其中的道理了。

### （一）上古历史传说上的反证

我们的历史，自上古以至秦、汉。可称为正史的，除了孔子著的《春秋》，以及春秋的三传（《左传》、《公羊》、《谷梁》）与《国语》以外，便是孔子和孔门弟子参加修整过的五经（《易》、《礼》、《诗》、《书》、《春秋》）。后人有所谓"六经皆史"的说法，那便是说，我们所保留的五经资料，都是具有充分价值的史料，但是，这些都是属于正史的题材；此外，如自古流传，散见于民间及诸子百家的传说当中，所记述有关的史料，是属于历史背景上反证的部分，也不能说毫无采信的价值。相传历史上的隐士，在三代之际，便有许由、巢父、卞随、务光等人，这些人物，大多都是"视富贵如浮云"，所谓敝展功名，薄视帝王而不为的角色；同时，又说他们的学问、道德、人品，都是有超人的成就。正因为他们浮云富贵，敝屣功名，所谓"天子不能臣，诸侯不能友"，因此使我们历史上所推崇的圣帝明王，如尧、舜、禹、汤等人，都为之礼敬景仰有加；换言之，凡是上古的圣君名王，无论为政为人，最顾忌的，便是隐士们的清议与轻视。尤其在野的知识分子，和民间的心理，对于隐士们态度的向背，非常重视，到了秦、汉以后，司马迁作《史记》，特别点出隐士一环的重要，把他和谦让的高风合在一起，指出中国文化，与中国文化人高尚其志的另一面目。因此他写世家，便以《吴太伯世家》做点题；他写列传，便以《伯夷列传》做点题，尤其他在《伯夷列传》中，借题发挥，大发其历史哲学与人生、世事哲学的议论，比他的自序，还要进一层，深刻透露出文化哲学的观点，强调隐士思想的背景，与其崇高的价值。

### （二）孔子与隐士的思想

其次，如众所公认我们大成至圣先师的孔子，大家都知道他是一个心存君国的救世主义者，他要面对现实，反对逃避责任，但在他的一生里，却极力赞叹伯夷、叔齐和吴太伯等人的让位逃、隐，推崇他们的人格。他也讲到"邦有道，危言危行，邦无道，危行言逊"的处世方法，同

时提出"宁武于，邦有道则知，邦无道则愚，其知可及也，其愚不可及也"的观感等等。这是说明孔子尽管自己具有人世救世的愿望，但对于隐士思想"贤者避世，其次避地"的作法，仍然非常赞同，甚至他有的处世方法，也不得不取与隐士思想雷同的态度。所以在他周游列国的时期，遭到晨门者、荷赘者的讥刺；碰到长沮、桀溺的批评；领会楚狂接舆的讽劝，他只有会心的叹息，明知其不可为而为之。只有在桀溺对他批评说："滔滔者天下皆是也，而谁以易之，且而与其从辟人之士也，岂若从辟世之士哉！"他曾莫可如何地加以按语，才有"鸟兽不可与同群，天下有道，丘不与易也"的感叹。后来大家便引用他说"鸟兽不可与同群"的一句话，认为是孔子骂隐士们逃世消极的丑陋判语，其实，他说这句话，并非如后世人所想象的那样丑陋与恶毒，他只是说出入各有志，彼此各行其是的感慨而已。因为鸟是飞的，兽是走的，所谓远走高飞的消极者，与积极人世者，彼此都可各行其是；表明他自己，决心走的是人世救世的路线。我们只要一读司马迁写《老庄申韩列传》中，由孔子对于老子的按语："鸟吾知其能飞，鱼吾知其能游，兽吾知其能走。走者可以为罔，游者可以为给，飞者可以为缯。至于龙，吾知其乘风云而上天，吾今日见老子，其犹龙耶？"一段话，便可了解孔子所说"鸟兽不可与同群"的语意何在了。并且由此也可以明白他对于隐士思想的估价，和推崇老子为高隐代表者的表示。因此司马迁写在捉摸不定的老子传里，也就有了"老子，隐君子也"的结论。总之，孔子的思想，与秦、汉前后所号称的儒、道两家思想，他们在原始的本质上，对于"君子乘时则驾，不得其时，则蓬囗以行"的立身处世的态度，是完全一致的，尤其对于"蓬囗以行"的隐士们，和隐士思想，是具有"心向往之"的潜在情感的。

（三）隐士与历史政治的关系

讲到历史政治与隐士的关系，这在我们整个的历史系统里，是一个非常有趣味的问题，只是大家都相沿因袭惯了，谈到历史，不是用一本正经的严肃面孔来读，便抱着疑信参半的态度来研究；可是无论属于哪种方式，对于历史政治上幕后隐士们的价值，都被忽略过去了。我在前面曾经强调说，隐士思想与隐士们，是操持中国文化的幕后主角，但是自古以来，真正彻底的隐士，已经无法确实得知他们的事迹，只有被道家的人们，搜罗一部分，假托一部分，归入若隐若现的神仙传记里去了。我们现在提出与历史政治有关的人物，也只能算是"半隐士"的一样。所谓"半隐士"，就是说他们的生平，或者在前，或者在后，过的是隐士的生活，其余半截的生活，就出山人世，参与现实社会，和实际的政治有了牵连。关于"半隐士"与"隐士"，我们引用宋代诗人陆放翁的一首诗；做为恰当的说明、放翁的诗说："志士栖山恨不深，人知已是负初心，不须更说严光辈，直自巢由错到今。"他认为真正的隐士，入山唯恐不深，避世唯恐不远；而被人知道出了名的隐士，已经辜负了自己当初逃隐的动机了，姑且不说别有用意的严子陵们，就是许由、巢父他们，

被人发现了踪迹，有了"高尚其志"的"隐士"声名，也早就错到底了。这虽是陆放翁有所感而发的话，然而也足以代表"半隐士"们的一般感叹！至于历史政治有关的"半隐士"，例如伊尹、傅说、姜尚，以及间接有关的，鬼谷子、黄石公，与秦、汉以后的"半隐士"如张良、司马德操与诸葛亮。南北朝以后，列入道家人物的，如王猛、陶弘景，唐代的魏征，宋代的陈抟，元代的刘秉忠，明代的刘基、周颠，清代的范文程等等，都是其中的荦荦大者，为一般比较容易熟悉的人物。这便形成中国历史政治上特有的情形：凡在拨乱反正的阶段，或建国创业的时期，身为中国文化幕后的"隐士"们道家的人物，就见危受命，挺身而出，代表一般山林在野的志士们的精神，辅翼命世之主而创造新的时代和历史。到了治平的时期，便又默默无闻，把成果与责任，付之自命为儒生们的手里了。因此，我们要了解，中国历史的演变，及其兴衰成败，成学术思想的关键，几乎有一共通不易的定例：那便是凡当拨乱反正的时期，大多是道家人物与道家学术思想的功劳；到了天下太平，坐而论道，讲究修齐治平之学的时期，就成了儒家的天下了。"隐士"的道家人物们，对于过去中国历史政治具有这样举足轻重之势，除了"通古今之变"，如司马迁等少数人以外，一般人几乎不明实况，所以把真正道家的人物，与真正道家的学术思想，就一直蒙在冤枉的档卷中了。我们姑且举出正反面一、二种历史资料，以便有一新的认识，恕限于时间与篇幅，不能具体地详细讲明。

1．历史上畏惧"隐士"思想的反面

周代："太公望（姜尚，字子牙，因功被周室尊称为太公），封于齐。齐有华士者，义不臣天子，不友诸侯，人称其贤。太公使人召之三，不至。命诛之。周公曰：此人齐之高士，奈何诛之？太公曰：夫不臣天子，不友诸侯，望犹得臣而友之乎？望不得臣而友之，是弃民也。召之三，不至，是逆民也。而族之以为教首，使一国效之，望谁与为君乎？"

这一历史故事，便是说明姜太公得封为齐君以后，要杀齐国的"半隐士"华士。他不臣天子，不友诸侯，请他三次又不出山，这便使"半隐士"出身的姜太公动了杀心了。因为姜太公是行家，他懂得"半隐士"的利害，又加上他初到齐国，旧有的地方势力，还没有投诚，他决不容许这种不合作的作风养成。所以周公吃惊地问他，你何以随便就要处决一个"高士"呢？他就说出他的意见，认为假使像华士这种人，还要褒扬他，那么，我还要做齐国什么人的君王呢？这真是痛痛快快地说明统治者的苦经，同时，也由此可以了解上古对"隐士"思想的重要性。

其次：在战国末期，齐国派使臣到赵国去，赵国的女主赵威后，在接见齐国大使的时候，还没有谈到正题，赵威后便问了几个有关齐国政治的问题，最后，便说："于陵子仲尚存乎？是其为人也，上不臣于王，

下不治其家，中不索交诸侯，此率民而出于无用者，何为至今不杀乎"？这个外交史上的故事，正和姜太公要杀华士的说法，是同样的观念，可见在春秋、战国时期，当权者对于"半隐士"的畏惧，和惧怕侠义道的情形，是同样的心理。其实，齐国的"半隐士"于陵子仲，已经大非姜太公时代的华士可比，赵威后挑拨齐国大使，也许正是惧怕这个"半隐士"于陵子仲的才能，对于齐国与赵国之间的外交政治上，是一个有暗中左右力量的可怕人物，所以他在急于去掉故国贤人的心理意识上，便冲口说出这种政治心理作战的话来了。

2．历史上尊重"隐士"思想的正面

帝尧想要让位于许由，周初用姜太公的建议，尊重伯夷、叔齐的志节，这些都是大家所熟悉知道的事件。秦始皇一怒而坑不听命、不合作的儒生，因此又大失人心，汉高祖要想换立太子，结果日后用了张良的建议，把那高隐在商山的四皓，素来不理汉高祖的四个"半隐士"，死拉活扯地拖下山来，做了太子的老师。这样，便使汉高祖不能不屈服，只好变更计划，也就不敢再谈换立太子的事了。此外，如历代帝王向山中的"隐士"，动问国家大计的，也例不胜举，有名的如陶弘景，称为山中宰相。因此，在历史文化的著作上，便有上古的"隐士"，秦、汉以后的"神仙"，唐、宋时代的"高士"与"处士"等无位而得高名的称号产生。尤其在宋代，有一类的"处士"，以"半隐士"的姿态而得到一举成名的光荣，致使后人笑他们有"功名捷径在烟霞"的讥刺。以及后来两宋理学家们，讲学不仕的作风，都是由这种传统文化幕后主角的"隐士"流风所造成的。清兵入关以后，英明的康熙，屡开博学鸿辞科来网罗不称臣、不投降的汉族知识分子，也便是对付"隐士"的一个政策。

我们为了说明道家学术思想的渊源，稍微多加牵扯了有关于隐士的问题，暂且到此为止。至于"隐士"思想，在中国文化史上的价值与利弊，一时很难详细来说明，总之，姑且拿老、庄做代表的道家"隐士"思想，与孔、孟做代表的儒家思想来说，他们最高的目的，和最基本的动机，所谓救世治平的宗旨，其实并无两样。所不同的，就是采用的方法与态度，各自别有主张。儒家的孔、孟，他们的作法是积极的强行人世，冀图挽救世道人心；道家"隐士"们的主张，是因势利导，处之于无形。所以道家的方法是用"弱"、用"柔"，结果往往被用错，而致于柔弱不堪，这是它有害的一面。但在好的，有利的一面来讲，它正是《易经》乾卦上。用九"的精神，所谓"见群龙无首，吉"。"龙德而隐者也"。因为它不在任何的那一个交位上，所以它能够绝对的冷静，绝对的客观，在幕后领导九五的变化。倘使它也人了交位，当然便被变道所构，自身难免不受其变，而无补于时艰了。我们研究道家的应用，必须先要了解这个精神，才能谈道家对于中国文化的利弊和价值。

## 三、方士的学术与道家

在这个时代来讲道家，正当一切的学术思想，都被沉埋在科学的浪潮中旋转，所以一提到"方士"，便使我们有无限的感慨。首先我要为历史上的"方士"们提出申辩，所谓真正的"方士"，也就是我们古代真正的科学家。后来由于受传统文化另一观念所影响，历来自命为儒家的学者，根据有关对"方士"们不利的资料，而将它变成是一个轻薄鄙视的名辞。因此我们历史上的"方士"，与"方术之士"、"方技之士"等的称号，一直被读书的知识分子。视为江湖末技，与跑马卖解（做把戏、变魔术）、走江湖、混饭吃的观念，混合在一起了。其实，退一步说，假使"方士"便是走江湖、混饭吃的一流人物，虽然多少含有混骗的成分，但也不过是"众庶凭生"，为了生活，与那些欺世盗名者相比较，也无什么惭德之处。但最不幸的，正因为我们的历史文化，过去对于"方士"有了这种偏见，就使我们上古发现的原始科学研究，在这种轻视的观点之下，永远被沉埋在"方外"的角落里了。

关于"方士"名称的来源，比较可靠的资料，首先见于战国时代的学者们，特别提出这个名称，但在那个时候，这个头衔，并不含有轻视的意思，只是做为学术技能的特称而已，庄子曾经提出"方术"的名称，也正是说明"方士"是一种有特长学术的人士。秦、汉以后，"方士"之名，渐已通用，尤其在司马迁的《史记》里，写到秦始皇的迷信"方士"而求神仙，汉武帝受到"方士"们的欺骗而到海上求仙，《封禅书》中，用微言大义的笔法描述汉武帝的愚痴与迷信，以及"方士"们诈欺的丑态，于是后世对于丑陋可鄙的"方士"，就因袭观念，不屑一顾了。其实，在司马迁的笔下，对于具有价值的"方士"，只要他的学说与方术技能，足以影响人心，有利于社会的，他并不轻视，更不放过，都分别地为他们一一列传。如属于阴阳家的驺衍，属于医家的仓公与扁鹊，属于游戏人间，以滑稽见长的东方朔，属于占卜的《龟策列传》中的叙说，乃至后来与"方士"合流的游侠等等，无一不尽情描述，择要说明他们的特长与笃行。至于有关于天文、历象研究的专家，更加悉心记载，备极重视。甚之，司马迁自己，正是醉心于天文、历法的研究，换句话说，他的学问的长处，是想秉承儒家孔子的精神，与道家的宗旨，而他渊博的知识，与学术的修养，却很注重天文与历法的探索。我们如果用强调一点的风趣口吻说，像庄子与司马迁一流的人物，才有资格算做中国传统文化中的正牌"方士"呢！当然啰，这只能说是偶发而借做比喻的话，不足为训。

### （一）有关原始自然科学

由于前面我们简略地讲过"方士"的内情，现在再来归纳一下自周、秦以来"方士"学术所包括的内容，大概便可知道历史上所谓的"方士"，是

些什么人物。上古的天文与史官，史官与占卜，本来是属于同一学识范围的职务，到了秦、汉以后，便愈分意专，慢慢形成专家，凡是没有声名较著，或者对于这些学识还未完全博通深造的，便演变流行为"方士"了。于是在后来的"方士"学术中，便包括天文学、历法学、星象学、占卜术等等，关于占卜一门，后来又经分家，有数理推算的占算法，有用卦象或其他方法断事的卜法。所以秦、汉以后，便有龟与策分用的区别，同时也有龟策合一的方法。因为有关天文、历法、星象等学术，必须要以数学做基础，因此，便有数学学术的发展。同时，因为天文、历法、星象等学科，不单是属于技术性质的学识，而且必须要有理论的根据，于是高谈宇宙物理的理论学科的阴阳家们，也就勃然而兴了。这些学术，在秦、汉以后，凡有高明研究的，就显仕于朝廷，正如司马迁所谓：帝王以徘优畜之。凡是声名不彰于世，便流落民间，一一归入"方士"之流了。

（二）有关阴阳家演变为人文科学

我们若要知道在上古时代，有关于天文、历象等的原始科学，何以不能发展，那便是我们自古至今，一贯传统的文化精神，一切都要偏重于人文本位与人生的修养。所以过去的读书人，对于科学的学术，向来便抱有不堪重视的陋习，大家认为那是"奇技淫巧"，不足为法的学术。虽然没有明文规定，类如天文学上的技术等，也与"奇技淫巧"有关，但因研究天文而发展为宇宙物理理论的阴阳家思想，就此断送在这种观念之下，不能在实际的技术才能上，充分加以实验与证明。我们只要明白驺衍倡宇内有九州之说，曾被学者们哄然讪笑的事实，其他也就可想而知，于是由阴阳家的理论物理之学，势必要转入有关人生的研究了。根据阴阳家理论物理的道理，认为人的生命，可以做到不受自然物理规律的支配，能够自己自由地控制生命，或自己再造新的生命。于是便慢慢发展，对于物理变化的寻求，而研究到心物一元的控制方术，因此，便有利用物理的本能，而产生"方士"修炼神仙法术，再综合物理学与化学的研究，便有医药学炼丹术的发明。我们姑且不管"长生不老"的神仙，是否真能做到？至少对于因此目的出发，而形成养生学、生理学、药物学、物理治疗学等的雏形，实在是生命科学的先进，也是为好古者所自豪的了。至于后世与现在为什么反不如其初也？那是我们不长进，不争气的中华民族子孙的责任，千万不要把罪过一齐加在古人头上。同时顺便提起注意，我们所谓的养生学，在它的命名和内容的观念上，却不尽然同于现在的卫生学，所谓卫生，还是消极的抗拒，养生，才是积极的培本。尤其现在的生理学，是根据从死人身体上的解剖，和动物生理的研究而来，因此，它的流弊所及，用在对人体生命的医学观点上，与医事的修养上，看待一个人，也如对待一个动物一样，甚之，把他看成一个唯物机械的死人一样，这正是因为在医药学的本身上，缺乏哲学理论修养的结果。举凡这些观念的转变，如何才能与中国文化的精神合流，

都在等待着我们这一代，和后代的努力，承先启后，也是义不容辞的中国文化传统精神的要点。

（三）有关理论物理科学

我们上古文化，有关于理论物理的学说，那便是五行、十天干、十二地支，乃至后来配合归纳，成为《易经》八卦术数一系的纳甲学说。这是先由天文、历象学识的关系发展，到了两汉、魏、晋以后，形成为专门的理论法则。无论天文、历法、星象、医药、炼丹、农业、工艺、占卜的龟策，与选拣阴阳顺逆的"日者"，以及人文科学的种种，或多或少，统统都受到阴阳家术数思想的影响。即如宋儒理学家们，如程颐、程颢兄弟、朱熹等人，尽管排斥佛老，但也始终仍在阴阳家的范围内沐浴悠游。可是，最可惜的，我们过去始终无法跳出这个传统习惯，把它扩而充之，付之于物理与人生的实际体验，用来追究宇宙物质的自然科学上去。因此，许多不懂这些学问的人，不是骂它为迷信，便是骂它为不科学，虽然科学的精神，在于实际的求证，是要把理论见证于事实之间，但如果连这些法则与理论还不懂，就轻易地遽下断言，这正是一种大大的迷信，而且不合于现代科学的求证精神。我个人对于这种观念的答覆，非常简单。第一，凡是一种学识，流传几千年，还没有被完全推翻，其中必然有它存在的道理与价值，况且古人不一定都比今人愚笨，凡是研究这些有成就的古人，也都是第一流的聪明人，难道我们"强不知以为知"，遽下断语，也比古人聪明吗？第二，即使这些学识，完全是骗人的，它能骗了几千年来的聪明人，虽然确是骗术，其骗也相当可观了！你为什么不去摸摸它的谜底，便下此断语呢？求学问的态度，最重要的，是虚心学习，"知之为知之，不知为不知，是知也。"我们应当深自反省。

总之，有关于周、秦之际"方士"学术的内容，我们可区别为广义和狭义两种，如果从广义的范围来讲"方士"的学术内容，除了前面所列举的种种以外，凡是春秋、战国时期的阴阳家、农家、医家、乃至杂家，都可归纳在"方士"的学术内容里去。倘使只能从狭义的"方士"学术来讲，那便属于专以研究神仙丹药、冀求人我生命的长生不老，乃至进而做到"羽化而登仙"的一些专门学术。不过，我们不要忘记，这种专门学术，也正是世界文化史上，最早期的，对于物理与化学等自然科学，与药物学的创始者，若是妄加轻视，未免太过遗憾了。

## 四、关于道家方士学术思想的渊源

过去一般研究历史文化学术的习惯，一提到道家，不是想到老子与庄子，便是想到神仙与"方士"，甚之，把老庄、神仙、"方士"三位一体，构成一个"迷离扑朔"的道家形态。每当大家一提到"方士"就很自然地依循传统的观念，认为他们产生于战国时期的燕、齐之间。这批"方士"，大谈其阴阳不经之说，与烧炼神仙丹药之术。因此，流传下来，至于秦、汉之际，服用"方士"的丹药就可以成为神仙，做了神仙，便可以长生不死的观念，就普遍地深入人心了。对于这种观念的信仰，与追求神仙丹药的风气，一直或明或暗地笼罩着中国历史社会，达两千年之久，上至帝王，下至平民，历来都很普遍地受到这种"迷信"观念的影响。大家尽管"口说无凭"，其实都是"心向往之"。在历史观念上，我们都人云亦云，既然认为"方士"是战国时期燕、齐之间的产品，可是，大家都忘记了问一问，为什么在那个时间，只有燕、齐之间，才会有"方士"的产生呢？他们学术思想的根据，难道完全没有可靠的来源，都是凭空捏造，专为欺世盗名而骗人的吗？倘使真是如此，这些所谓的"方士"欺世骗人的谎言与技术，也非常足以自豪了。因为他们不但欺骗过去历史上都属于第一流的聪明人，同时他们欺世骗人的遗风，居然能够一直维持了几千年，这岂不是一件大有可疑的怪事吗？因此，我们就需要把战国时期，燕、齐之间出来的这些"方士"的根源，反复追查一番了。

### （一）上古传统文化与周代的道术

讲到上古文化与道术，自魏、晋以后直到现在，始终存在着两种观念，一是相信传统的历史，绝对崇古而信古的；一是怀疑古代历史的传说，尽量想在古人留下的文化遗迹里，寻找证据，推翻旧说的。时代愈向后来，距古愈远，疑古的观念也愈加浓厚与兴盛。文化与历史，事实上本来是不可分离的一体两面，我们自古以来，素来传说的上古历史，往往是与远古史合一的。但是对于远古史只有传说，有关远古正确的资料太缺乏，所以抱着"述而不作、信而好古"的态度如孔子，他在整理远古与上古文献的时候，十分谨慎地删定《书经》，断自唐虞开始。关于唐虞以上五帝的传说，只有散见在《大戴礼》与《春秋》的附带叙述之中了。那便是虽然好古而不疑，到底还是需要采取可以徵信的资料，因此以虞、夏做为断代的开始。后人再退而求信，便以夏、商、周三代做为标准可信的史料。不过，到了近代和现代，有的采用西洋文化与史学的观点，对此也表示怀疑了，那是另一问题，在此暂且不加讲论。但从孔子开始，虽然断自唐虞为准，而在周、秦之际，诸子百家的传述著作中，仍然存疑存信，保留许多自远古与上古相传的历史资料，后来就为道家与道教的思想全盘接受。而且自两汉以来，从事传经注释的儒家学者，在他的注经观念中，也有许多地方明贬暗褒地保存这种传统的思

想。究竟我们的远古与上古的文化史，应该确定是如何如何的，我现在站在道家思想的观念来讲，实在很难说。

那么，我们现在再来看看自称为继孔子著《春秋》后，五百年来的第一人，而且还是极其崇拜孔子的历史文化哲学思想家司马迁，在他的著作——《史记》的思想系统中，了解一下他对于上古文化史的看法。他虽然在《伯夷列传》上提到："夫学者载籍极博，犹考信于六艺。诗书虽缺，然虞夏之文可知也。"但非常显然的，他在孔子所传述的六艺以外，仍然不能忘情于其他"极博"的古籍上的传说。所以他在写帝王的世系时，就要为五帝作本纪，而且首先提出黄帝，比起孔子保存三代可以征信文献的观念，又是另一的态度与看法。所以，他在《五帝本纪》的"赞"里说："学者多称五帝，尚矣！然《尚书》独载尧以来。而百家言黄帝，其文不雅驯，荐（与缙通）绅先生难言之。孔子所传宰予问五帝德及帝系姓，儒者或不传。余尝西至空峒，北过球鹿，东渐于海，南浮江淮矣。至长老皆各往往称黄帝、尧、舜之处，风教固殊焉。总之不离古文者近是。予观《春秋》、《国语》，其发明五帝德、帝系姓，章矣！顾第弗深考。其所表见，皆不虚，书缺有间矣其轶乃时时见于他说，非好学深思，心知其意，固维为浅见寡闻道也。余并论次，择其言尤雅者，故著为本纪书首。"在他的《五帝本纪》"赞"里，我们可以看出以他考察所得的结果，"长老皆往往称黄帝，尧、舜之处，风教固殊焉！"，是说明民间老前辈们的传说，处处都提到黄帝，同时，尧与舜的地方，文化风俗的教化遗迹，也各有不同之处，并不完全一致。其实，不但尧、舜的风教，各自代表不同的时代与地方的背景，就是尧、舜、禹三代的风教，也各自不同，并非完全是一贯的传统的，何况夏、商、周呢！

司马迁在《史记》里，虽然提高了历史文化年代的观念，然而后人崇信上古传说的，还是觉得不满足，所以在唐代，便有司马贞为《史记》作补直，根据道家传说，又写了一篇《三皇本纪》，更从黄帝以上，一再向上高推。如果再看更晚的历史学家，他们采用道家对于历史文化演进的观念来讲，从三皇以下，至伏羲画卦，再降到五帝的开始，少说一点，已经有十二万年的历程，多说一点，可以远推到一百多万年前。后来宋代的邵康节，著《皇极经世》，创立对历史演变的一种新算法，使用他自己得自道家思想的律例，裁定自三皇到唐尧甲辰年止，共该为四万五千余年。我们如要了解道家的文化思想，要了解中国文化历史旧说，请看这些所例举的少数资料，不知大家作何感想？当然啰！你也可以说它为荒谬不经之谈，这是你个人思想上的自由，谁也不能随便说一个"不"字。

好了，现在我们可以回转来采用司马迁的办法，虽然"载籍极博，犹考信于六艺"的精神，再来大体而广泛地讨论一下六艺——五经的资料，

便可了解上古文化思想，与道家学术的渊源了。不过，我们现在只就六艺有关的五经现成资料来讲，既不管它内容考据的真伪问题，也无法仔细讨论，只是讲其大略而已。有关五经文献的文化思想，最主要的两部书，就是《易经》与《书经》。自汉、魏以后，提到五经与文化史，大体都以《易经》做为"群经之首"。因为历来传统学者，认为中国文字与文化学术的起源，都在伏羲画八卦，为有书契的开始，《易经》就是从八卦的演变，进为文化学术思想的一部书，它与医药等术书一样幸运，在秦始皇烧书时期，被认为是属于卜筮一流的术书，所以没有把它烧毁。《易经》学术思想的发展，据历来传说，有连山、归藏、周易等三种易学的流派，然而连山易与归藏易，原始确切的陈迹久已难寻，我们所流传的《易经》，只有《周易》一书，那么，没有被秦始皇所焚烧的，就是这部《周易》？或是三易统统未烧？其中又是一大疑问了。现在暂时不讲这些问题，只是根据《周易》来讲伏羲画八卦以后，上古文化演变的路线。

八卦，原是以八个符号来表示物理宇宙的图记。其中含有阴阳互变，用来归纳万事万物变化的迹象，因而产生八八六十四卦，做为分析归纳人事物理的法则。它与黄帝时代所发明天文上的天干、地支符号，与唐虞以后而历夏、商、周的五行术数一"样，由上古伏羲时代而经五帝至三代，都是各自有其独立的系统，各自代表上古氏族社会的地区文化，与时代文化的异同，原来并不一致。把八卦、五行、天干、地支，完全综合融会起来，加上天神与人事合一的观念与计算方法，因此演变为中国原始的物理理论科学，同时又变为神秘而类似宗教性的学术，实在都是两汉学者与道士们的杰作。复因此而成为占卜、谶纬等术的泉源，更使易学半明半晦，永远人于秘发之林了。可是，我们根据《周易》的研究，却又另外发现一个问题，那便是由上古圣人伏羲所画八卦的易学，经过周文王的造辞，与他儿子周公的解释，把这类原始宇宙物理理论性的学术内涵，取用了它大部分的内容，变为发扬人文道德，奠定伦理标准的人文思想了。后来历经五百年左右，孔子又继文王、周公以后，研究《周易》，更加融会贯通的，用它来说明人事哲学的原则。于是，后世言《易经》，便有理、象、数的分途之学。以专讲人事道理的通义的，就归之于易理的范围，以专究天文、物理、生理等阴阳变化的，就归于象、数的范围；讲象、数，独推道家，言事理，兼及儒家，这便成为魏、晋以后道家学术思想，与修道理论的哲学根据。换言之，秦、汉以后道家学术思想，由科学而哲学的根据，实在是从《易经》学术的源流而来，也可以扩大地说，是上接伏羲、三皇、五帝的传统。但是，我们在《书经》（《尚书》）所载三代以来的文献中，除了一篇《洪范》，提到五行的思想以外，实在再找不出更多有关于《易经》的资料，这又是什么道理呢？这也就是在讨论春秋、战国时期学术思想，必须要追踪寻求周代以上文化来源的问题了。

我们都知道中华民族文化的发源地，先由西北高原开始，逐渐向黄河下游发展，到了三代以下，便形成中原文化。这一系统文化的老祖宗，大致都上推自伏羲画卦做开始，以黄帝轩辕为中心，终以文王演绎八卦的《易经》哲学，奠定自伏羲，经黄帝，至于文王一系的学术思想，发源于西北高原，展开于黄河流域中心地区的文化。我们姑且假定一个名辞，叫它为《易经》学系的文化学术，或者称它为中国上古西北高原的文化思想：前者的名称，是以经学做中心，后者的名称，是以地理历史做代表，它与孔子所搜集编著三代政治历史资料的《书经》（《尚书》）文化，俨然是两个系统。因为《书经》所保留政治历史文化的资料，自唐、尧、虞、舜、夏禹，至商汤而至于周代的文化，除了经过周公的融会而集其大成，制定周代的礼、乐、文教，刑政以外，从三代以至于商汤，大致都是起自黄河中心流域东北方的文化思想，所以我们也可以叫它为《书经》学系的文化学术，或者称它为中国上古黄河中心流域东北方的文化思想。

我提出这个对于上古文化，经历三代而到周、秦之际的两大观念，也便是说明在春秋、战国时期，虽然诸侯各国的文化学术思想，是宗奉周室的周制，而因各自秉承宗族文化的传统不一，仍然有各自为政的精神存在。再由周代而远推上古，前从唐尧、虞舜更加上溯，后从夏禹一直到周代建国，显然是各有它承继的体系，因此更可了解中国文化的统一，都是秦、汉以后的事实。至于周、秦以后道家学术思想的内容所属，与燕、齐"方士"学术的根源，却与上古西北高原文化，自有息息相通的关系。如果忘了这个历史演变的陈迹，对于道家学术思想，当然就有陌生或无因而突起的感觉了。至于后世以孔子做代表的儒家学术思想，偏重于人文道德伦理的文化，实在是受周公礼、乐、文教、刑政思想的影响，渊源于《书经》的三代文化而来。这在孔子之孙子思所著的《中庸》里，也很明显地说："仲尼祖述尧舜、宪章文武，上律天时，下袭水土。"便是很好的说明。孔子的晚年学易，大体仍然纳于人文的规范，依然是循文王、周公的思想路线而发展。

讲到这里，我们顺便一说伏羲、黄帝等，有关于上古文化学术思想的资料？以供研究者注意：

根据旧史的记载，伏羲生在"华胥之渚"，后来定都于陈。所谓"华胥"，就是陕西西安附近的蓝田县。所谓陈，就是河南开封区域。伏羲以后的神农，旧史称为炎帝的，他出生在姜水，后来便继伏羲而都于陈，再迁山东的曲阜。所谓姜水，就在陕西的歧山县西。伏羲是渔猎社会时代的领导者，神农是农业社会时代的领导者。渔猎社会的生活，是由西北高原向黄河上游流域发展的过程。农业社会，自然必须步入平原地带为适合，这便是由伏羲到神农时代，文明进化的必然情形。

至于黄帝轩辕时代，文化文明，已经进入初期集成的时期，也就是

后世判断历史文物，裁定上溯始于黄帝的原因。黄帝生于"轩辕之邱，因名轩辕。"所谓轩辕，就是河南新郑县西北，后来因蚩尤的作乱，炎帝神农氏族的衰败，黄帝首先发明训练动物，如熊、虎等猛兽作战，我们借用一句现代化的术语来说，他建立一支动物的机械化部队，在（皈泉）河北保安县，先打垮了暴虐无道的"榆罔"，又在察哈尔涿鹿县东南的涿鹿之野，再打垮了蚩尤，因此便受诸侯的推尊为天子，继炎帝神农氏族而治天下。

中华民族文化共祖的黄帝，在草昧初创的时代，真有无比的伟大，他不但征服了蚩尤，平定天下之乱，在他的手里，还建立了中国原始自然科学的规范，他发现磁场的功能，做了指南车，建立中国天文、数学的规律，为古今中外自然科学史上古发明的先锋。他创造占星术、天文仪规，作盖天仪，测定风向以候气象，创建历法，以定时间与日月在天体运行的标准，同时命大挠作甲子与奇门遁甲之术，建立天文与宇宙物理理论的学术，他研究医药，作《内经》，作交通工具的舟车，制定衣服的制度，以及确立建筑、货币，与划分土地，确定地方政治制度等工作。讲到自然科学，便使我们有无限的感慨，我们要知道，在科学史上，以及科学的学识上，向来便以天文学为先锋，数学为基本。而我们由老祖宗黄帝手里发明天文与数学以来，素来在科学史上，被认为是科学的先进，但到了近代和现在，不要说国内高级学府，没有一个像样的天文系，同时也没有一个真正能够赶得上时代的数学系，致使我们身为天文、数学的原始先进国家，变成完全外行而无知的落后民族，使我们面对列祖列宗，真有无地自容之处，更何况对于中国固有，而后来属于道家学术范围的天文等知识，试问真知道的能有几人？岂不令人兴叹吗！黄帝不但建立了中国原始科学文化的体系，他同时创造文字，发明正音乐乐律的律吕，制作度、量、衡，建立政治体制，而且首先设立"史官"的制度。总之，黄帝的功德太多，凡是上古一切文化文明的好处，根据旧史上记载的观念，统统都归之于黄帝，此所以司马迁所谓："黄帝，学者所共术"确有原因的。

我们对于黄帝，除了根据现成的史料，简单地作了上面的介绍以外，且看道家方面，对于黄帝的传说，更可了解道家的学术思想，是如何秉承上古传统文化的来源了。道家者言，除了如上述所说，对于黄帝的伟大，备加推崇以外，他们还说黄帝曾经拜过七十二位老师，遍学各种学问，最后西上甘肃的崆峒山，问道于广成子，后来又到四川峨嵋。广成子才传他的道，因此便普遍传说黄帝问道于崆峒，得道于峨嵋。但要记住，由于这个传说，黄帝的功业，是起于黄河平原的东方与北方，而他的文化学术思想，主要的，是得之于西北高原的系统。所谓广成子，是道家共奉的上古神仙？究竟有无其人，姑且不谈，然而道家人物的名号，也和佛家菩萨的名号一样，往往名号是代表一种内容的，那么广成子，便是集其中国文化大成的意思，这与"黄帝，学者所共术"的观

念，就不谋而合了。

黄帝自得道以后，活到一百十一岁，共计在位的期间一百年。后来因修道有成，便在鼎湖白日飞升，上天而做神仙的共祖了。他是乘飞龙而上天的，所以有许多臣子，都攀住龙须，跟着飞升，也有少数攀不牢的，便在半空中，还坠入间了，因此，后来便有"攀龙附凤"的术语，用之于君臣风云际会的颂称。我们听了道家传说这则神话故事式的黄帝史，当然是"碍难置信"。而且司马迁在《史记》上，又明明记载"帝崩于荆山之阳"，"葬桥山"，就是陕西"桥陵"。可是史书上又说："帝采首山之铜，铸三鼎于荆山之阳，鼎成，崩焉。其臣左彻取衣冠几杖而庙祀之。"如果照此一说，对于黄帝的死，又是一个谜了。这些我们都可不管，无论如何，道家这种传说，向来便是对于功德永垂人间者的尊崇与封号。凡是德在人心，功垂千古的，他们大多都把他列入神仙范围，因此影响后世儒家对于忠臣孝子，节妇义夫们的庙祀，乃至传统文化观念所谓"聪明正直，死而为神"的精神，透过这个观念，我们便可了解道家说黄帝是"鼎湖仙去"，作为天上神仙共祖的说法，是具有无比的崇敬与仰慕的深情，岂可一律视为谬论吗？

我们由伏羲画卦，讲到神农而至黄帝，已经大体说明上古西北高原的文化系统，那便是属于《易经》学系的学术思想，由宇宙物理的科学而到哲学的，也正是中国原始文化的这一系，后世道家学术思想渊源的系统，时代再向下来，便是尧、舜、禹三代的文化了，这个时期的学术思想属于《书经》学系，也便是黄河中心流域的东方与北方的思想系统了。

帝尧，是黄帝的曾孙，生在丹陵，后来迁移到山西太原附近的祁县。十三岁，便佐帝挚封植，有功而受封在山东的定陶。到了十五岁，复封于河北保定附近的唐县，所以后世便称唐尧。十六岁，践天子之位于山西的平阳。根据《尚书·尧典》，帝尧为政的第一政务，就是整理天文与历法，也便是形成后世文化与历史"正朔"的观念。换言之，帝尧为政的方针，在针对农业社会的基础上，仍然着重于天文、历法等属于自然科学的建设，用它与人文文化的建设，同时并进的。当时辅助帝尧行政的，便是他所选拔的虞舜。虞舜辅助帝尧，整理天文、历法，创建礼、乐、文教、刑政等许多规模与制度，同时又整理自上古以来的自然科学，与人文文化有关等要务，相似史书所载的，黄帝许多施政的方针。可是在这个时代，中国有了洪水之患，所谓"浩浩怀山襄陵"的状况，是惨不忍睹的局面，先后连续约达一、二十年之久。所谓"怀山"，就是说把高山拥抱在大水的怀里；"襄陵"，是说淹没地面，至于高原的丘陵地带。这样大，而且持续多年的水灾，给予中国三代以上的灾祸，它的惨酷，不待言而可知。后来经过夏禹的努力，开山浚川，才将洪水的灾患，变成全国的河渠水利，于是夏禹的成绩，不但功在当时，而且

德及万古，因为真正中国文化历史，由上古到大禹治水的成功，才算正式奠定中华民族以农业立国的坚强基础，有了原始农业经济的成就，才能完成夏、商、周三代确实建立中国文化的系统。虽然，古代历史的记载，以无上崇敬的笔调，写出尧、舜奠定文治的功勋，但详细研究尧、舜史迹，以《尚书》的《尧典》、《舜典》做为中心的史料，自然可以看到都是由于大禹治水的成功，才能完成尧、舜相承文治的大业。所以孔子说："禹，吾无间然矣！"他的确够得上如孔子所说的是无话可说的圣人了。讲到大禹治水，以及中国的水患与水利，顺便提醒一句：中国几千年来帝王时代，首要的大事，便是对于黄河水患的防治，与长江水利的开发。尤其是黄河水患，在历史上，小的水灾，至少不出十余年，大的水灾，至多不外三十年，必定会造成黄河下游流域的中原地带等区域的灾害，历代真正具有救国救民之心，抱有经纶济世之志的学者，都想继续大禹治水的功业，要完成大禹未奏全功的建设中华民族的大计。宋代以后，号称儒家有理学家们，属于事功学派的，他们都想在全国的河渠水利上下工夫，做为实际治平学问的目的。然而河患与水利的开发，毕竟没有完成大禹的志业，希望我们这一代的青年同学，凡做事业，应当效法大禹的精神，真能做到为国家民族建立一番伟大的事业与功勋。

大禹，是黄帝的玄孙，因有平定全国的水灾，整治水利的大功德，便受舜的禅让，继承天子之位于战国时的韩国，就是山西平阳附近的安邑。这便是上古史上有名公天下的样让时期，也就是尧、舜、禹三代的丰功大德。同时，也自大禹以后，便形成夏、商、周三代文明的开始。由伏羲画卦，经神农、黄帝而到尧、舜以后，大禹是中国上古建国史上划时代的人物。非常遗憾，也很不幸的，在民国初年以后，有些学者，无形中受了外国人有意造成侮辱中国历史文化的观念，否认尧、舜、禹的史迹。认为尧、舜。禹等并无其人其事；尧，是香炉的象征；舜，是蜡烛台；禹是一个大爬虫，像这样自己对祖先历史文化，自加侮辱的新观念，使我们讲起来，实在大有"亲者痛而仇者快"的感慨。殊不知中国人的点香用香炉，点烛用蜡烛台，那是汉、魏以后，随佛教传入印度习惯的转变，三代以上，香炉与蜡烛台，根本没有发明，我们所看到的香炉与蜡烛台的形式，都是唐、宋以后的形态，甚之，还要迟一点，怎么可以把尧、舜、禹三个字的象形，硬拉下到千载以后，比做宗教仪式用的工具呢！现在我们约略讲过《书经》文化系统，尧、舜、禹前后的简介，也就是说明这个时期的文化源流，都在中原地带，流布在黄河中心流域的东方与北方的情形，并且便是附带而简要地说明中国上古人文文化建立的系统。

至于大禹如何划分九州，自有《书经》所保留《禹贡篇》等历史资料，我们不去管它，现在要讲的，是道家学术思想，如何与三代以上的文化接流的问题。大家都知道，当尧、舜建国初期的大事，首先的工

作。除了建设天文、历法等具有如现代所有科学建国的精神外，同时，对于人文文化的建设，也正如《易经》所谓建立一种"圣人以神道设教"，类似宗教而富于哲学的规模，后世道家、儒家的"天人合一"思想，都是由这种历史文化的资料而形成。尤其在大禹治水的阶段，除了《书经》等属于正史传记的说法，只是列述许多可征可信的史料外，对于怪诞不经的传说，早被删除，概不采纳，可是在上古的民间相传，后来成为道家与道教的传述里，便大有不然了。道家从《易经》文化系统的立场，传述大禹治水的成功，因为他接受上古仙人（隐士）的传授，还得自黄帝所传的河图易学，真正善于运用阴阳八卦、五行、干支等天文、物理的学问，才能治平了亘古以来的水患，所以认为大禹的事功成就，也便是道家正统学术精神的结晶，他们相信千古疑书的《山海经》，而且也推崇《山海经》上所记载，山林川泽的神异怪物，确是具有神圣的神秘东西，这些半类妖魔鬼怪的事物，都被大禹的道力所降伏，而且听命于他，被他所用，因此他才能奏此大功。总之，道家认为大禹的成功，"此乃天授也"。到了道家的学术，再转变而落到道教的手里，那就更不同了，道教除了全盘接受道家对于大禹的说法以外，认为他即是继承天命的圣人，同时，也是黄帝以来先圣流传下来，所有神仙法术的继承人。大禹治水的成功，是因为擅长符箓等法术，他能遣使六丁、六甲等天上神将，他能呼风唤雨，撒豆成兵，凡是一切极尽神秘、怪诞、荒谬的能事，也都一齐套在大禹的头上，因此而形成大禹与道家、道教的因缘，特别深厚。这便是说明春秋、战国以后，道家的学术思想路线，是上接伏羲、黄帝以后，《易经》文化系统，与《书经》文化系统，融会有关的渊源。

其实，自大禹治水之后，使夏代后裔，延续天下的治权，达四百余年之久的文化，那便是夏代以真正农业立国的文化。因为他是秉承上古以天文、历法等原始宇宙的学术思想，用金、木、水、火、土五行变换的物理原则，配合农业社会的人文文化，因此而形成夏代的文化精神，是崇尚朴素笃实的本质，这便是历史上有名的"夏尚忠"的文化精神。到了成汤革命，灭掉夏朝末代的暴君桀以后，建立商汤六百余年的文化，一变夏代文化朴实的形态，偏向于天道的观念，走入"以神道设教"，类似宗教的精神，因此便形成殷商时期，历史上有名的"殷尚鬼"，崇信鬼神意志的文化精神。这个属于《书经》文化系统，一变再变，一直到了西周文王兴于陕西，他承继西北高原传统，赐经》文化的系统，参酌古今之宜，演扬易学而成《周易》一书的基本学术思想以且；再经过他的儿子周武王的革命成功，周公旦的扩充《易经》学系思想，融会三代以来人文文化，与部分承继殷商天道鬼神等的思想，才得完成周代礼、乐、文教、刑政等人文文明的大系。换言之，到了周代，才算是综合上古以来，所有文化的大成，是后来为孔子所赞颂的"郁郁乎文哉，吾从周"的文化精神。因此，我们可以在《易经》、《书经》以外，看到《礼记》、《春秋》中许多属于《易经》学系，也就是后来儒道两家共同宗

奉的学问，如《礼记·月令》等——春秋工制、月令、历法，与灾异、天象示变等的观念，有关于《易经》象数的学术思想。

但是，我们这里所谓的周代文化，是专指中央天子的周朝文明而言，后来在春秋、战国时期，是属于鲁国文化的系统。如果研究诸侯各国的文化学术思想，那就各有异同，并不一致，彼此之间，都自保留有他祖先氏族传承的文化精神。例如，神农的后裔，封在河南的焦城。黄帝的后裔，封在山东济南附近的祝（长清县）。帝尧的后裔，封在河北的蓟（就是清代的直隶顺天府的大兴县）。帝舜的后裔，封在河南开封附近的陈（陈州）。大禹的后裔，封在开封附近的杞。殷商后裔的贤人微子，受封在宋。另一殷商后裔的贤人箕子，因献洪范而被尊为不臣之敬，受封于朝鲜。这些诸侯的分封就国，都是上古与三代的后嗣，并非一律都是周室的功臣，而受到分封的爵赏。这是周朝文、武、周公的德政，也便是中国历史文化传统的精神，所谓"兴灭国，继绝世"伟大的文化思想。其次，周室所分封功臣，从其师尚父（太公吕望）为首，封于齐，周公封于鲁等等，所谓"兄弟之国，十有五人，同姓者四十余人。"这样便是周代分封诸侯而建国的"封建"局面，大有不同于欧洲上古的"封建"制度，如果把东西两方"封建"不同的观念，混为一谈，必须要加甄辨。而且我们不要忘记，由周初分封建国，直到春秋战国的七八百年间，中华民族的文字、言语，并未统一，诸侯各国的文化学术，也各自保有他的传统，等于我们几千年的文化，虽然国家一统，而各地方的风俗、习惯、方言，在其同中也各有其异。所谓"书同文，车同轨"的混同局面，在秦、汉之间，才得正式完成。

因此我们读周、秦之际的诸子百家之言，凡有关于道家学术思想的典籍，大多都如司马迁所谓："其文不雅驯，荐绅先生难言之"，便是因为方言的不同，文学的格调没有统一，所以便被秦、汉以且自称为儒家的文人，一笔勾销，认为不值一顾了。其实，道家的学术思想，是偏向于自然科学理论的成分居多，不像儒家的学说，是偏向于人文思想的成分为主。凡是近于自然科学的著作，必然缺乏文学修辞优美的情调，有关人文学术的，无论如何浅薄，它与文学毕竟不可划分。道家"方士"学术思想，以及诸子百家有关于原始科学理论的学说，就在这个原因之下，被断送埋没在"异端"的学术罪状之中，达两千余年之久，我们只要留心历史文化的史料，这个问题，就会容易明白。例如比孔子还早一点的管子，在现在所流传他的著作之中，不论真假的成分有多少，即使认为十分可靠的几篇，仔细读来，仍然不同于鲁国文学的笔调，这是代表齐国人文学术思想的一部书，犹如《晏子春秋》一样，都具有齐国文学的笔调，在另一方面，司马迁说齐民"阔达多匿知"，庄子在《逍遥游》上，也提到齐国的学术思想中有一本怪书，叫做《齐谐》，他又自加一句注解说："齐谐者，志怪者也。"换言之，《齐谐》这本书，是齐国人专门集记希奇古怪的奇谭。由此可见齐民，阔达多匿知"的地方性，是由

来如此，因此后来中国文化，用来批判不经之谈的评语，便有"齐东野语"的名辞了。其次，例如《墨子》一部书，因为墨翟本人，生活长大在宋国，他受宋国的学术思想影响最深，所以他有类同宗教信仰的崇尚"天志"，而同时又相信鬼神的权能，这些便是受到宋国传统，殷人尚鬼、信天、文化等思想影响的关系。至于他有苦节劳形、摩顶放踵以利天下的学说与作风，那是继承夏代大禹的精神，可能也有受到宋国的邻封，夏禹之后杞国思想的感染。当然，我说这些，都是十分可能，而且是有理路可寻的事，并非就是定案，因为生在两千余年后的今天，高推古代的情形，时间、空间的环境迁变，绝对已非当时的面目，虽然大家采用书本的资料作考证，也是不免出于臆测。"尽信书，不如无书"，所以不能完全作为肯定的理由，至于曾子、子思、孟子、荀卿一系列的思想，当然是孔门以后的鲁国文化，与鲁国文学的正统。其他如老、庄，是南方楚国文化的情调。兵家著作如孙、吴兵法，是战国时期齐国的传统学术思想，与齐国文学的进步与升华。另如纵横家、法家、名家等学，大多都是秦、晋之间后起的思想，司马迁所说："三晋多权变之士，夫言纵横强秦者，大抵皆三晋之人也。"杂家的学术思想，与秦、晋、齐、楚有关，也可以说，便是秦、晋、齐、楚学术思想杂集的回旋。阴阳家言，当然就是燕、齐"方士"学术的源流。我们了解了这个春秋、战国文化学术的大势以后，对于其中如何形成为中国文化主流的儒家，姑且另作讲说。其余如阴阳、兵、农、医、老、庄、杨朱、墨子、名、法、纵横、杂家等，综错交罗，互相为用，便成为战国到秦、汉以前，统统归入道家学术思想的范围了。

我们讲述道家的文化学术思想，不厌其烦由周、秦以前，再向上溯，大而言之，是为了说明中国文化的传统渊源，以及追溯道家文化思想，实为源远流长的主旨；小而言之，也便是说明周、秦以前，儒、道本不分家的关系。另一方面，也就是说明道家的文化学术，乃是继承夏、商、周三代以上，中华民族发源于西北高原的《易经》文化学系。至于战国前后，变成南方楚国文化的老、庄思想，是其余波的流荡而已。自孔子一系的儒家文化学术，是传承三代以下，起于中原与东方、北方的《书经》文化学系，到了战国；秦、汉以前，便成为鲁国文化，孔、孟思想的中心，所谓继承尧、舜、禹、汤、文、武、周公的传统。总之，用于人文社会，有关礼、乐、文教、刑政的学术，儒家《书经》文化系统，犹如堂堂之阵，正正之旗的正规军。用于因应时变，藉以拨乱反正的，道家《易经》文化系统，才是出奇制胜的奇兵，这也便是中国文化历史上有名的"外示儒术，内用黄老"君师之道扼要的说明。

（二）战国时期北方齐鲁燕宋的文化背景

首先要郑重声明，凡是要研究秦、汉以上的历史文化，千万不要忘记，那个时期的历史背景。我们粗看起来，周、秦以上文化学术的形

态，固然是继承三代以下的一贯传统，到了周期，才算完成建立一个人文文化具体的成型，但是我们总要不忘历史的发展，不是空中楼阁，无因而来的、当春秋、战国时期，所谓分封建国的诸侯之邦，因为各有历史渊源的背景，与地理环境的不同，所以凡是有关构成各国文化的条件，如言语、文字、风俗习惯、政治方式、财经措施、交通形势等等，大体都是各自为政，并没有像秦、汉以后的统一。我们只要大概没有忘记历史上的记载，自从秦始皇开始，才渐使"书同文，车同轨"，才有废邦国而建郡县的统一制度，就不至于把秦、汉以上的地理文化不同的观念，随便忽略过去。而且那个时候，所谓中央政权的周天子，他为共主的帝王制度，既不是秦、汉以后帝王体制的形态，也不是三代以前的情形，只要大家研究一下三礼（《周礼》、《仪礼》、《记》），便自然会明白了，现在我们要讨论的，是专对有关天燕、齐之间"方士"学术来源的问题，因此，先从齐国说起。

凡是读过历史的，都知道齐国是太公吕望（姜尚）之后。姜太公吕望，是三代以前炎帝神农氏的后裔，到他的时候，已经算是东海上人。他与祖先的传统文化，与他的学术思想，是属于周、秦之际"隐士"思想的道家一系。他在困穷的环境中，过了几十年的苦难时间，到了八十岁左右，才遇到文王，后来以兵谋奇计辅助武王，完成周室革命事业的成功，他是周初道家学术思想的代表者。周武王为了酬谢他伟大的功勋，封他在齐建国，《史记·封禅书》说："齐之所以为齐者，以天齐。"但是那个时候的齐国，并不是好地方，不是春秋、战国时期的齐国可比，而且还存在着原来的地方恶势力。所以太公望在受封就国的路上，也有懒得到差接事的意思，好在靠一位旅店的老板，启示他一番话，他才马上赶去，建立了齐国；当然，这个旅店老板，也应该算是隐士之流的人物，他到齐国施政的首先要务，便是开发经济财政的资源，发展滨海一带的鱼盐之利，所以我们要讲盐务财政史，姜太公吕望，应该算是一位祖师爷，至于有关太公吕望的学术思想，在此不必多讲，我们只要研究一下兵家，与谋略家所宗奉的《韬略》一类的书，与道家、兵家共同推重的《阴符经》等，大概就可以得其眉目了；不管那些典籍是否为后人假托太公之名而著的伪书，但"事出有因，查无实据"，兵家思想，系出于齐，这是大概不会有问题的。齐国的文化学术，既是秉承大公吕望的道家学术思想而来，所以他与鲁国传承周公学术思想的系统，就大有异同了。司马迁说过，他曾经游历过齐国，以他观察的结果，便说："自鲁适齐，自泰山属之琅讶，北被于海，膏壤二千里，其民间达多惹知，其天性也。"他所谓惹知，应有两种解释，其一：等于现代语所说有深沉保留的智慧二其二：也可以说富于神秘性的知识。所以战国时期的"方士"，如名助公卿，诸侯争相迎致的邹衍等人，都出在齐国，秦汉时期的"方士"神仙们，也多数出在齐国。同时因为齐国，自太公望开始，发展了渔业与盐务，所以它在春秋、战国的时期，隐然便是当时中国经济、商业的中心地区，等于唐代的扬州，清末民国的上海。

文化与财经，本来便有不可或分的关系，所以到了春秋时代，便有齐相管仲经济政治的思想出现，大讲其"仓禀实则知礼节，衣食足则知荣屏"的至理名言了。齐国因为经济的繁荣，文化学术也特别发达，因此而成为诸侯各国之间，彼此文化交流的重镇，所以战国时期的名儒学者，大多数都到过齐国，想求发展，犹如现在世界各国学者，多数都想到美国求出路，"天下熙熙，皆为利来。天下攘攘，皆为利往"，古今中外，如出一辙，这也是贤者难免的事。例如孟子、荀卿，都与齐国有过莫大的因缘，这岂是偶然的事吗？而且孟子与庄子，都是先后同一时代的人物，他们在学说理论上，都大谈其养气、炼气的道理。孟子的思想，显然与曾子、子思以后的儒家学说，大有出入，孟子在《公孙丑》与《尽心》章上的养气之谈，俨然同于"方士"炼气的口吻程序，你能说学术思想，可以完全不受历史背景，与地理环境的影响吗？因为孟子有养气之说，与"夫志，气之帅也"的立论，才引出宋儒理学家的理气二元论，如果溯本穷源，放开气度来看，那么，对于战国时期燕、齐"方士"的流风遗韵，便不能不使人为之悠然神往了。

至于鲁国，人尽皆知是周公的学术思想，是秉承他父亲文王的庭训，集成夏、商以来的人文思想，因循改革而形成周代"郁郁乎文哉"的文明。因此，形成鲁国在春秋、战国时期的文学；也是驾凌诸侯各邦之上，因为文学与人文学术，必然是同命的鸳鸯，但自然科学与文学，就会大相逢庭了。鲁国的文化学术，既然是周公的直接传统，在春秋战国时期，仍以代表周代文化的，只有鲁国算是正统的中心，鲁国的诸生，保留鲁国的文化，虽然经过秦灰楚火的断灭，但是还能传到汉朝立国的初期，可见周公与周代文化的流风遗韵，它的源远流长，垂诸后世的价值，实在相当伟大。孔子生长在鲁国，他由衷地钦佩周公，全盘接受周公的人文文化思想，和鲁国的文学造诣，但是他是殷人的后裔，他在潜意识中，又承受有殷人崇拜天道的成分。可是，他到底是恢弘博大的智者，他的认识，见解与兴趣，都是综罗多方面的，所以他也崇拜虞、夏的文化思想，因此他有《礼运篇》等所记的感言，提到三代以下文化的变迁迹象，和《论语》上的对话，涉及齐、鲁之间的文化关系，而有"齐一变，至于鲁，鲁一变，至于道"的几句话；不过，这里所引用孔子所说的道，可不是道家的道，他是指人文文化的儒者所宗的仁道，这是不可以牵强附会的。至于他提到当时文化思想的转变趋势，由齐一变而至于鲁、鲁一变而至于道，形成齐、鲁文化融会的结果，产生人文文化的仁道之道，那是很好的研究佐证。我们也可由此而窥见文化思想中心地区转移的趋势，甚之，对于研究《易经》、《礼记》等有关于儒、道学术思想的通途之学，都可求出它在文化历史上演变的关键。

其次，我们要讨论的，便是燕国文化思想的根源了，因为历来提到道家的"方士"，很自然的，就会联想到燕、齐之间，在战国时期，突然出现许多"方士"的问题。燕国，在周朝，是处在北方穷边的地区，古代

幽燕并称，往往用来表示北方边境的称号。燕国，是周初分封诸侯而建国的，他是与周同姓召公爽之后。召公在周代的历史上，流传有名的甘棠树下听政的美德，成为历来政治上歌颂与效法的榜样，我们可以想见召公有豁达大度的胸襟，和慷慨不羁的风度，他是一个具有政治道德的大政治家。他的德化与政风，加上燕国的地理环境，因此便造成燕赵古多慷慨悲歌之士，在战国时期，就成为产生游侠、刺客的名都了。游侠是隐士的化身，任侠使气，与道家"方士"的炼气、炼剑等方术，又是不可分家的技术。又加燕国的地理形势，本来就与齐、晋交杂相错，所以他们吸收融会齐国的学术思想，那是顺理成章的必然趋势，司马迁作燕世家的结论，便说："燕，北迫蛮貉，内措齐、晋，崎岖强国之间，最为弱小，灾灭者数矣。然社稷血食者，八九百岁，于姬姓独后亡，岂非召公之烈矣．"了解了燕国历史地理的环境，那么，对于燕、齐之章多"方士"，燕、赵之间多快上的原因，也便可以了然于胸了。

再次，我们附带地一谈宋国，便可以了解战国时期阴阳与天道思想发展的成因，以及后世道家认为也是神仙的墨子，和他思想的来源了。宋国，是在周初分封诸侯而建国的时候，因为周室秉承中国传统文化"存亡兴灭"的至德，为了尊崇殷商的后裔，便封殷的贤人微子在殷的故墟，宋国因此而建国，同时，也因此而保存殷商文化思想的部分陈迹。殷商的末代皇帝纣王，固然残暴雨不仁，但是，殷商的文化，也是中国上古文化演进中的主流，确是源远流长，《尚书》所保留的一篇《洪范》，便是留下殷商文化思想的一部分精神。殷人的文化，具有浓厚的宗教气息，他们崇尚天道、相信鬼神，而且将阴阳、五行的学说上神秘的外衣，拿他与天道、鬼神并论，或者以阴阳、五行做为天道、鬼神的注解，那是生有自来，传统悠久，在段人的心目中，是牢不可破的；一变再变，因此形成后来道家"方上"阴阳学说的一系。它与杞国一样，在春秋时期，都有保留他们祖先文化一部分的传统。历史所载，武王革命建国以后，将近百年间，还有殷的顽民，并不十分降顺，由此可以想见上古氏族宗法社会的精神，与信仰的力量了。孔子为了研究殷商文化，曾经到过祖籍之邦的宋国，虽然他很遗憾，感叹来国有关于殷商文化的文献资料，已经无法找到，然而他对于《易经》乾坤之理的了解，以及他对于天道与鬼神观念的思想，多少还是受了殷代文化的影响。"至．于墨子类同宗教观念的思想，如相信天有意志，相信鬼神有奖善罚恶的权能等等见解，那完全由于他生活长大在宋国，承受殷人崇尚鬼神的文化思想所致，同时他著作的文字章法，既不同于鲁国文学，如孔子、孟子的文章，而且也不同于齐国文学，如管子的文字，近世有人怀疑他是印度人，或来自中东的阿拉伯人，那是可资疑笑的一得之见，未必可征以为训。

此外，在战国时期，秦、晋的历史文化，和地理环境，便孕育出法家、名家的学术思想，以及产生纵横家捭阖权诈，造成谋略之士的温

床。郑、卫介乎大国之间，环境促使颓废，富于风流浪漫的文学情调。齐国由于太公吕望道家思想的影响，又受时代的刺激，便多产生军事哲学思想，与军事学术的兵家。凡此等等，所谓春秋战国诸子百家文化思想的根源，都是各有因缘，互为影响，并非无因而生，笼统一律的。

由于前面的简介，我们简单地分别举出春秋、战国时期，各国文化学术思想的渊源与环境，何以后来会造成这些学术思想，一变再变，融会交流，就统统人于道家？那是秦、汉时期的时代趋势，现在还来不及为它作结论。我们前面所说的，也只是列举当时的情势，由中国西北部的秦、晋以下，直到东部齐、鲁、燕、赵、宋的文化大势，归纳起来，都属于当时黄河南、北的文化区域，勉强可以叫它为春秋、战国时期，北方文化学术思想的概略。可是必须不可忘记的，这个时期的中国文字和言语，犹如诸侯邦国一样，并未统一，所以我们要读秦、汉以上，诸子百家的书，便需要留心了解当时著作的方言音辨，以及地方术语，与不同章法的文字结构的形式，才会清出眉目，大致不会致于尽信书，反被书瞒的过失。可惜后世读书的人，多半都受我们伟大的圣人孔子的著作文章所影响，所以多以鲁国文化的文学观点，来衡量其他诸子的著述，因此便疑情大起，处处力加否定。殊不知这样读书，已经忘记了当时历史文化的背景，与当时地理环境的异同了，如果一律纳入于鲁国文章与学术思想的标准，真有迷失"云月是同，溪山各异"的过错，虽然毕生力学，极尽疑猜考证的能事，而学术见解异同的争端，永无休止，实在使人有低徊惆怅，伤感这个断送一生的牛角尖之可怕了。

（三）战国时期南方楚国的文化思想

已经讲过春秋、战国时期北方文化，与道家方士学术思想的大势，现在再来讨论当时南方楚国的文化思想，我们需要透过这个关键，便可了解老子、庄子所代表的道家思想的背景。同时，我们不要忘记，楚国在春秋、战国的时期，不但有它独成一格的文化系统，而且国势与力量的壮大，也是与时俱增的，到了战国末期，足以与秦国抗衡的便是楚国，后来虽然被秦灭了，而楚南公的预言"楚虽三户，亡秦必楚"，也并非是无因而发的，结果亡秦的，果然都是楚人。在那个时期，楚是一个新兴的力量，它的文化学术思想，与南方好强的民风，都是富有青春新生的气息，比之文化传统悠久而古老的杞、宋，实在不能相提并论。它与齐国有过密切的联盟，更有过文化的交流，齐国不若鲁国的保守，所以齐、楚两国在政治、外交、军事的关系上，一直都有联系，因此联带而有文化学术思想的交流，那也是必然的趋势。

楚国，在周成王时，才受封有子男之田，本来微不足道，它在春秋战国以前，因其祖先不满周室的轻视，便开始自称为南面王。正当北方多故，中原多事之秋的夹缝中，坐以长大，由此渐渐建立而成为大国，便造成后来在战国末期，有举足轻重的势力。虽然他的立国称王，并不

如齐、鲁、晋、郑那样的顺理成章，但是他祖先的来历，的确是大有来头的。他们是帝颛顼高阳之后，高阳是黄帝之孙，昌意之子。在帝喾的时代，曾经命其祖先重黎做过火正，住在南方的祝融，后来因为命他征诛共工，没有完成使命而受到诛戮，因此，便由其弟吴回继承其后，这便是他上古家世的简历。吴回生陆终，陆终生六个儿子。因为他的夫人是难产，所以这六子都是剖腹而生的，其中的老大，叫昆吾氏，在夏代，曾经做过侯伯，地位相当崇高。老六，叫季莲，芋姓，楚国便是他的后裔。在周文王时，他的祖先鬻熊，曾经做过文王的老师，而且鬻熊的儿子，曾经跟文王作过事。司马迁说季莲一系："其后中微，或在中国，或在蛮夷，弗能记其世。"最有趣的，是其中的老三，叫彭祖，他在段朝，也作过侯伯。据说就是孔子、庄子他们所提过那个长寿八百岁出名的彭祖，也就是后来道家神仙们所推崇的彭口，孔子曾经引他来自嘲说："窃比于我老彭"。庄子说他："以久特闻"。换言之，就是说他是活得特别长久而闻名的上古名人。我们了解了楚国的家世以后，知道它在战国时期的各国世家中，实在是极其神秘，而且是最富有传奇性的世家。

因为楚国是春秋、战国时期新兴的南方诸侯，而且不满周天子对它的微薄，早已有不臣之意。它不受约束地逐渐扩张土地，自立规模，并且随时有问鼎中原的意图。春秋时期，第一霸主齐桓公称霸的时候，有第一流的政治家管仲为辅，可是对于楚国，也只能分庭抗礼。订盟而去，还不敢轻樱其锋。正因为楚国是新兴的年轻国家，它的文化思想，没有太多的传统压力，所以它在学术思想方面，也很年轻而富于飘忽的气氛，因此而产生言语文字与北方大有异同的楚国文学，处处具有飘逸、空灵、而富于情感，于是连带它们的学术思想，也如文学一样，磅礴不羁，思想新颖。但是我们不要忘记，楚国的文化，仍然具有它祖先祝融后裔的传承，远绍五帝之首，黄帝学术思想的余风，加上南方地理环境的关系，有滚滚长江，与滔滔汉水的天险，阻住了北方的势力，有无数未经开发的深山峻岭，处处富有神秘而好奇的诱惑，于是在春秋、战国期间，有老子、庄子等道家，属于南方楚国系统的文化思想，便应运而生了。老、庄的文辞格调，与后来屈原的《离骚》，都是楚国文化同一类型的文学，至于有关老、庄思想，由传统道家与南方文化思想结合的问题，就在老、庄的书本中，到处可见，在此无暇多谈。

总之，我们花了许多时间，讨论齐、鲁、楚、宋等文化的渊源和关系，都是为了解决历史上所惯称的燕齐之间方士的学术思想，并非是战国时期，无因而生，突然而来，实在是从上古传统文化的演变而成的。

## 五、道家与道教学术思想的内容

道家与道教，但从外表看来，好像不可分离，而在实质上，却大有不同，秦、汉以前，道与儒，本不分家，甚之诸子百家，也统统渊源于道，这个"道"的观念，只是代表上古传统文化的统称。儒、道分家，与诸子百家分门别户的情形，是由战国末年到秦、汉之间的事，尤其汉初有了司马谈《论六家要旨》的观念以后，相承因袭，愈来愈明显。汉、魏、南北朝以后，道教改变道家的学术思想，用与佛教抗衡，乃使道家与道教，径渭难辨，唐、宋以后，儒者并斥佛、老，更使道家含冤不白。其实，秦、汉以前道家的学术思想，是承受三代以上，继承伏羲、黄帝的学术传统，属于《易经》原始思想的体系，也是中国原始理论科学的文化思想。汉、魏以后的道教，是以道家学术思想的内容做中心，采集《书经》系统的天道观念，加入杂家学说与民间的传说信仰，构成神秘性的宗教思想，现在为了讲述的方便，把两者混为一谈，在其紧要的界说之处，加以分别，俾使大家容易了解。

### （一）道家与道教的天人宇宙说

中国文化思想，对于宇宙的定义，是由汉代道家代表性的著作——《淮南子》所提出；其实，严格地说，（南子》一书，也不是纯粹的道家，大半还是杂家思想的成分。《淮南子》说："上下四方曰宇，往来古今曰富。"换言之，所谓宇，便是空间和太空的代名辞；宙，便是时间的代名辞。在它以前，战国时期的庄子，曾经从道家和阴阳家的观念，提出"六合"的名称，所谓"六合"，便是指四方上下的空间而言，并不包含时间的观念，《易经·系传》上的"六虚"，一部分也含有"六合"的意义。

人类对于宇宙世界与人生的来源，无论古今中外，都具有好奇、怀疑，要想寻求答案的要求，于是世界人类的文化，便有宗教、哲学的建立，对于这些疑案，各自构成一套理论的体系。然在大体上，不外有神造论，自然说，物理自然论等几个原则。再由这几个大原则，产生一无论、二元论、多元论、有神论、有因无因、唯心唯物等等许多支高差别的理论。这些属于后世所谓宗教，或哲学的学说，现在正在自然科学的祭坛上斗法，欲知后事如何，且听将来分解。我们的立场，只是说明道家原始的宇宙世间的观念和理论的基础而已。道家对于原始宇宙世界的学术思想，也便是原来中国自己的文化思想；在周、秦以前，不用宇宙的名称，只有天地的观念，便足以代表后来宇宙的含义，道家的思想，认为天地未开以前，只是一种混沌的状态，既不管有主宰无主宰的事，也不问是前因或为后果。这个混沌，既不能叫它为物，也不能叫它为精神，正如老子所说："无状之状，无名之名。"在《易经》学系，原始理论科学的阴阳家们，认为这个混沌，便是阴阳未分，混合状态的现象，后来根据八卦的法则，叫他为一画未生以前，六凿（六爻）未动之初。

在儒、道未分家的理念上，叫它为天地未判之先，在老子，便叫它为"有物混成，先天地生"。老子所谓的混成，并不是纯粹的物理作用，只是说物的作用，正在孕盲含混在其当中，经过相当时期，这个混沌便分开阴阳，就有天地的开始了。所以我们过去五六十年前，在旧式文学中，有少年必读的一本书《幼学琼林》，劈头一句，便说："混沌初开，乾坤始奠。"等到混沌初开，形成乾坤的天地以后，这个地与天的情形，便如鸡蛋一样而存在，地球像鸡蛋的蛋黄，地球的大气层与太虚，像鸡蛋的蛋清，天在这个地球的鸡蛋外壳以外。早在三千年以前，我们的道家思想，始终认为地球和天体一样，都是有生命的机体，正如我们生命的扩大情形是一样的，因此，便形成后世道家神仙家的学说，认为人身便是一个小宇宙。有了天地的开辟，人与万物，就自然产生了，可是我们首先要介绍道家与道教对于天地生成以后的思想理论，再来继续说明其他种种。道家与道教对于人类来源，与万物生成的观念，属于道家思想的，便是天地开辟以后，最初的人种，是由天神下降而开始的。既不属于另一力量所创造，也不是生物的进化而来，至于天神又从何来？它是到此止步，再也不加追究。后来神人之间的变化，是因天上下降的天神，忘记了来源，贪恋世间的快乐，愈来与天的距离愈远，便形成人世间的现状了。当开天辟地之初，原始的人类，是与天神之间，随时互通往来，地与天，也是随时接近在一起的，从此时代愈降，人类愈加堕落，因为人类的堕落，地与天也相隔愈远了。

　　此外，属于道家老、庄学派的说法，也有两种思想：依照列子所说，属于"方士"思想的观念，认为天地万物与人类，都是一气的变化，这个气，究竟是什么东西？是心？是物？以后再说。不过列子所谓天地气化的生成，是有四个程序与原因的，如说："夫有形者生于无形，则天地安从生？故曰：有太易，有太初，有太始，有太素。大易者，未见气也。太初者，气之始也。太始者，形之始也。太素者，质之始也。气形质具而未相离也，故日浑沦；混沦者，言万物相混论而未相继也。"至于庄子，更妙了，他以寓言的方式，故事的口吻，对于天地开辟而有万物，人类的原始者，加以无限的讽刺与惋惜，他说：中心之帝，名字叫作混沌，因与四方之帝一商量，觉得中心之帝的混沌太好了，可惜的只是混沌不分，为了报答他的好意，便每天为他开一个窍，开了七天，便开出了七窍（七窍在人身上，便是代表五官机能的七个洞）。但是，非常可惜，七窍开而混沌死。最富于哲学幽默感的，便是庄子说的这个故事，与《易经》卦象名辞的另一趣味来讲，如出一辙。《易经》的卦象，称天地为"否卦"，反称地天叫"泰卦"，在天翻地覆的情况，叫它做"泰"，把天地正位的现象，却叫它做"否"，这与庄子的七窍开而混沌死的观念一样，都是对世界形成的紊乱，与人生妄做聪明而庸人自扰的情况，含有无限惋惜的感言，几乎同有一唱一和的趣味。

　　道家思想，对于开辟以后的天地，属于精神世界与物理世界理论的

原理，即是上古与三代文化思想的渊源，那就是《易经》学系的阴阳，八卦学术，与《书经·洪范》五行思想的集合，上接黄帝传统的天文（天干，地支）等学术。可惜我们后来，有些不明白这些原始理论科学的价值，便用一句"迷信"的口号，来为自己遮羞，并且作为扼杀传统文化的挡箭牌，实在过于轻率。现在我们先把这些构成道家学术思想的内容，大略稍作介绍，以免大家盲目地否定它的价值：

1．关于阴阳的观念

阴阳这个名辞，在上古文化学术里，出现最早，比之五行、八卦、天干、地支等名称，应该还要古老。在五经文化的系统里，是组成《易经》学术系统的中心思想，《书经》果然也有提到，但并不像在《易经》学系那样重要。阴阳是上古以来，对于天地万物，与人事物理的观察，发现万有互相对立，互相消长的法则，因此，便在现象界中，和人事物理以上，定立阴阳互变的定律，用以统率说明万有变化的原则。在《易经》的《系传》上，提到"一阴一阳之谓道"，便是用它来说明道体流行演变而成为万有规律的，都不外一阴一阳的互变作用，阴阳是个抽象的观念，用它来说明对待流行的代表符号的名称，决不可以完全把它当作实体来用。它在物理的作用上，是代表动静，在物质的作用上，是代表刚柔，在宇宙的现象上，是代表天地，在天体的的运行上，是代表日月，在人类的观念上，是代表男女，在动物的世界里，是代表雌雄，在理念的领域中，是代表反正。总之，它是抽象地代表了对待的一切，可以活用到任何事物与理念上去，它是天地开辟以来，万有对待流行的总代表，所以后来的儒、道两家，根据《易经》学系的思想，便把天地未开的混沌，特别抽出《易经·系传》上所提出"太极"的名辞，换作混沌的代号。于是"太极"动则生两仪（阴、阳），两仪再动又生四象（少阴、少阳、大阴、太阳），四象生八卦的观念，便从此建立。同时老子也提到"万物负阴而抱阳"的说法，后来儒道思想与他交相演变，便形成万物各有一"太极"，"太极"各有一负阴而抱阳的阴阳理念了。

阴阳是中国上古文化，对于自然物理理论科学的先趋，用处最多而最普通的学术名辞，上古的天文学家与星象学家，他们用阴阳互变的原理，藉以说明理论物理的观点，并且用它使科学进入哲学理念的桥梁。战国时期的阴阳家们，也便是当年原始科学形态的理论科学家，秦、汉前后的占卜家，所谓使用龟策的术者，以及后来的卜筮术数，与选择时间的"日者"，乃至魏、晋以后的堪舆家（俗名看风水，或看地理的），唐、宋以后的星命家（欲称算命的），统统都是从战国时期阴阳家的系统分化而来，然而，阴阳毕竟还是抽象的名称，比较具体说明抽象的阴阳变化法则，便是五行的观念了。

2．关于五行的观念

五行这个名辞，在五经的文化里，最初出现在《书经》的《大禹漠》，与《洪范》篇中。《洪范》是箕子述说殷朝人文学术思想的哲学基础，而且具体的说明，是根据物理的五行思想而来，也是夏禹承接尧、舜文化传统观念的中心思想，但在《易经》学系的学术思想里，并不多见。"五行"这个名称的内涵，大家都知道它是。包含金、木、水、火、土的五个成分所组成，拿这五样物质的东西，加上一个行走的行字，叫它做为五行，简直如同儿戏的名辞，那还有些什么意义？所以都认为它是古代迷信传统的名辞而已，加以后世占卜吉凶祸福的休咎等人，如看相，算命等的口头语，动辄便称五行，使人更觉它的可笑。其实，五行是上古原始的科学思想，宇宙物理理论的哲学基础。所谓五行，便是同于《易经》乾卦象辞"天行健"的行字一样，都是用来说明宇宙天体，永无休止，运行不息的道理，行就是行动，运动的古义。所以"天行健"。与五行的行字，便是说明中国文化，对于宇宙的观念，始终认为它是动态的宇宙，因此对于人事、物理等现象世界的观念，也始终认为它是"变动不居"的变化世界；那么，用这五个金、木、水、火、土的物质，做为代表的意义，那是因为原始的科学观念里，凡做为科学依据的，都是采用人类耳、目等感官、知觉、轻而易见的东西做代表。中国上古的文化是如此，希腊、埃及、印度上古的文化也是如此，时代环境不同，站在后世的立场，轻易讥笑前人的浅薄，也同样会被后世所笑的。、

金，是代表固体的性能，凡物生长以后，必会达到凝固的状态，所以用金的坚固性做为符号，等于印度上古文化用地做为凝固的符号是一样的。木，是代表生发力量的性能，在这个物质世界中，生命延续不断的功能，最明显轻而易见的，便是草木等植物，所谓"野火烧不尽，春风吹又生"，只有草木生发的生机，可以表示宇宙万有的生命，具有生生不已的功能。水，是代表冻结合藏的性能。火是代表生发力量的升华，到达光辉而有热力的性能。土，是万有与人类立足点的基本，包括代表这个地球的符号。我们所有的文化文明，都是立足在地球上的成果，所以在后世阴阳家的思想中，便说："四象五行皆藉土"，就是这个意思。道家的阴阳家们，提出了五行的观念，又从五行的变化法则中，说明它具备有互相生长，互相克制的生克作用，都是根据阴阳消息，互相盈虚消长的对待理论，用来分析物理与人事的变化作用，详细讲解起来，太多太繁，所以到此为止。总之，五行的观念，与阴阳的学术思想一样，是道家形成阴阳家等的基本理论中心之一，用它在天文上，是说明天体太阳系统五星的代号；用它在地理上，是说明东、西、南、北、中的五个方位；用它在气象上，是说明春、夏、秋、冬四季的状况；用它在生理医药上，是说明心、肝、脾、胃、肺、肾的的别名，甚之，到了秦、汉以后，许多阳儒暗道的学者，以及由道家者流与阴阳家支派相结合，便有专讲谶纬（预言）的术士们，把五行的变化理论，用在政治思想上去，做为历代帝王政权变更的理论根据，发生历史治权"五德相始终"的

说法，著以取媚于人主，可谓五行之用大矣哉吧！宋代理学家周濂溪，得自道家的太极图说，仍然没有超过道家阴阳五行思想的范围，这种阳儒暗道的作风，而又用以排斥佛，老，实在有点不合礼义的精神，未免有些遗憾。

3。关于天干和地主的甲子观念

至于甲子的学术思想，根据散佚的上古史料所记载，创建在黄帝时代，用它来说明天体日月运行的规则。一年分四季，十二个月，一个月三十天，每天十二时辰，错综交互而成一年二十四个气节。这种天地自然的规律，与日月运转的轨则，黄帝命大挠研究观察的结果，认为由于天的五行，自分阴阳的功能，而且有直接"干扰"、"干与"地球的作用，便定天干为十位的名称，叫作"甲乙丙丁戊己庚辛壬癸"，做为太阳五星与地球物理关联规律的符号，唐、宋以后的阴阳家，把天干叫"天斡"，这个意义便略有不同了；同时，认为地球物理的变化，由于承受天干的功能，自身又有阴阳互变的作用，便定出十二地支的名称，叫作"子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥"，做为太阴月亮的盈亏出没，与太阳及地球关系的规律符号。至于十二地支的观念，在印度上古的天文学说，约当中国周、秦前后时代，也有同样的意思，不过，他们不是用抽象名辞的观念作代表，他们是用十二个动物来表示，后来到了汉代，印度学术思想，随着佛学而传入中国，彼此互相融会，就有用十二生肖来代表十二支的作用，因此成为"鼠牛虎兔龙蛇马羊猴鸡犬猪"等十二生肖。地支这个名称，本来的意思，是说地球物理本身，既然承受了天干的关系，又互变而产生地球自身支持万物生命的功能。后来术数家们，又改称它叫"地枝"，便与"天斡"相配，因此在观念上，便把它的作用，变成像一颗树的枝干一样了。

上古对于天干地支的学术，正如五行、八卦一样，都是数理逻辑、符号逻辑的结晶，以科学的精神，对于自然现象的数理观念，然后归纳为一个理念，便创立这种抽象的逻辑符号，使人们对于错综复杂的宇宙，和万事万物变化的法则，多到大如天文数字的无限量；小到细人无间的不可知，都能够在归纳这些抽象的名辞之中，求出答案，而且容易记忆，也可以普及。后来大家不知道这些学术思想的背景，就流为江湖末技的术数，所以便把它的价值，落到零度以下去了，古人把天干、地支的数理观念，综错起来，构成一套代表时间、空间、统计象数的方式，便叫做甲子，那是把天干十位，和地支十二位的单数（阳数），和双数（阴数）联合起来，由第一组"甲于"的开始，循环轮转，便有了第六十位数"癸亥"的总和。宇宙万有事物的开始，它的内涵，都具有如草木生发的力量，欣欣向荣的功能，那便是"甲子"的理念，最后的归结，犹如水性冻藏凝结的作用，那便是"癸亥"的理念，这种六十位数轮转的法则，构成一个整套的观念，便总名它为"甲子"，后世也有人把它叫做

六十花甲。汉代的道家与儒者，把它和阴阳五行，八卦等术数的数理观念联合起来，统统归纳到以《易经》的卦象做代表符号，于是，便有易学象数"纳甲"的名称了；用它来解释中国历史哲学，用它来统计人事世事过去的情形，推测未来的演变，便形成两汉的谶纬（图谶）之学，后来愈演愈繁，而且各家的计算方法又不相同，所以便把它的价值，被一般躁失者，轻轻送进荒唐的档案里去了。

此外，在道教方面，取用古代传承的阴阳、五行、八卦、天干、地支的六十"甲子一，加上宗教性的天神天将、九宫数学等，便构成"奇门适甲"的神秘术数；把六丁、六甲、六戊等数理逻辑的符号，加上天文二十八宿的观念，穿上玄女天童的法服，就形成腾云驾雾，撞憧往来于不知其所以然的幻想里，造成旁门左道，套进画符念咒的符箓，从此一人传虚，十人传实，摇身一变，便变成呼风唤雨、撒豆成兵的幻术了。然而不管道家与道教，对于原始科学而哲学的天人宇宙观，怎样的转变，它的原始本质，是从天文物理，与地球物理的研究观察而来，毫无疑义，决非向壁虚构，徒托空言而已。

汉、魏以后，由道家学术思想的内容，演变而成为道教以后，对于天人之际，与宇宙万有的法则，仍然以这几套罗织而成的"纳甲"思想做基础。但是道教对于天庭与人世间的关系，在汉、魏以后，受到印度佛教传入的影响，便自创立另一个世界的天人观念了。由东汉开始，自张道陵创建五斗米道，便把战国、秦、汉以来的"方士"学术，一变而成汉末的"道士"思想。起初他们把汉代现行政治地理的区域，指定名山洞府做中心，重新自作主张，划分天人管辖区域，隐然含有宗教政治的革命作用，这在三国时期，由张道陵的后裔，东川张鲁手时，已经普遍展开。他们把中国划分为三十六个名山，为神仙的洞天，七十二个名胜，为仙人的福地，每一个洞天福地，都划分与自古以来的隐士与方士们，也就是后来被道教所追认的神仙手里，认为那一区域中的天曹、地府所属的鬼、神，都受这一管区的神仙所管辖。例如江淮所属的句容山，便是属于汉初神仙三茅真君的管区，山有三台，又分属其兄茅盈，与其弟固与衷的所属，因此，后世道家的法派，便有茅山派的-支，大茅山有华阳洞，也就是后来梁朝有名的隐士神仙陶弘景隐居的所在地。他们把这些主管的隐士神仙们，自由地加以封号，不管他出身为平民或将相，有的称为真君，有的称为真人，由此可以了解东汉末年紊乱的局面中，在民间社会与知识分子结合的另一面，早已隐然有宗教政治革命的思想。他们由逃避现实而想超越现实，要想建立一个自由天地中的精神王国，犹如西方自罗马帝国建立前后的教廷组织差不多，如果仔细研究东西方文化演变的迹象，处处发现有东西南北共同循环的法则，好像日月的运行，在时间的影响上，略有先后的不同；也像山川风物的异样，在空间上，各自构成一副不同的画面而已，这也是题外文章，不去说它。总之，这种天人思想的背景，仍然渊源于上古文化《书经》学系中，类似

宗教思想的来源，他们把上古重视"封禅"，尊敬天地鬼神，与祭祀山川神只，以及对于自然万物崇敬的心理，扩而充之，向上提升，便变成汉、魏以后，道教天人之际的组织思想了。不过有一点须特别注意的，无论他们如何地变，如何地布置天地鬼神的局面，仍然以人道文化为本位，只是提高人道的价值功能，由修善道而上升为神为仙，由修恶道而下堕为鬼为厉。

到了魏、晋以后，由北朝北魏的寇谦之等道士开始，为了抵抗当时外来宗教，如佛教的关系，便多方设法，积极建立道教，于是，把道家原始关于天人的物理思想，变成气化天地的观念，后世所谓"气之轻清上浮者为天，气之重浊下凝者为地"，便是这种理论所形成。再加集合各方道士关于天人的信念，综合起来，便有吴天上帝、无始天尊等天庭的主宰名号出现。这种天庭的组织，是从《书经》学系与《礼记》思想而来，依照周官的体制，与古代天文学上三垣、二十八宿的观念，组成一个完整的上帝天庭。本来在兵家所用的星象学上，主属军事和战争的太白星，又变成与太白长庚星的关系，化为一个慈眉善目，白发苍苍的天上和事老。老子与释迦牟尼所管的教务，等于天上的三公元老院（顾问），各自另有自由的区域。由《穆天子传》与《汉武外纪》等所说的西池王母（后世也有混称为"西方圣母"的），后来又变为玉皇大帝的母子关系，做为天上人间，孝道事亲的模范。南斗星君主寿主生，北斗星君，主死主杀等的观念，难以尽说。

唐、宋以后，对于道教教主的太上老君（老子），又仿照佛教教主如来有三身的说法，便变为老子一气化三清，成为玉清、太清、上清的三身。总之，如果详细清理自汉、魏以后道教的天庭组织，神帝神鬼的户籍，与天上政治体制的系统，也如我们历史的帝王政治体制一样，历代都有变更，难以细说，但也很富于传奇的趣味。后来加上天有三十三天，最高的天主为玉皇大帝，地狱有十八层，而分属于十八地阎王所管理。人世间的帝王，介于天帝与地府的阎王之间，他死后的灵魂，先见阎王，由阎王陪同去觐见王帝，再来审判他一生的善恶，受到赏罚的判决等等观念，都是由于佛教天人思想的传入而建立的，例如：阎罗王的名称，便是印度梵文的外来语。可是到了元、明之间，民间社会小说，如《封神演义》等出现以后，便拿周朝武王伐纣的历史故事做中心，编了一套姜太公（吕望）封神的剧本，玉皇大帝与山川鬼神，以及厨房、厕所，一一封了主管的神只。因为姜太公的大公无私，最后忘记了自己，没有神位可封，结果，只好把自己封为社稷坛的坛神。我们由这个历史故事，牵上天人关系，在非常有趣的神话中，始终可以看到中国人道文化深厚的一面，即如道教建立以来的宗教学术思想，也始终没有离开人文文化的本位。

至于现在民间所流行对于鬼神的信仰，严格地说来，非常复杂，往

往神佛不分，神道不分，始终在《封神演义》、《西游记》两部小说中过活，要分别中国民间的真正信仰，也正如中国文化一样，很难严加区别，即如现在民间的一般迷信，究竟要哪一个宗教来负责？他们所信仰的神，应该属于哪一宗教？都很难说。不过，在这里，我们可以了解中华民族另一面的伟大精神，因为在我们的历史观念上，过去虽然没有宪法明文规定"宗教信仰自由"，事实上，已早在五千年来，便不成文地承认"信仰自由"，我们不管是外来的宗教信仰，或自己的宗教，只要道理是教人为善，有益于世道人心的，一概请上座，受恭敬，从来没有因为宗教信仰的不同，而变成仇恨，只有互谅互助，相辅相成的维护人道的教化。为宗教而大动干戈，为宗教而伤及情感，决非中国文化本来的精神，希望我们后世的子孙，应该多多谅解这种伟大的胸襟。例如现在流行的某一派道门，姑且不管他的教义是否准确，但是他是把孔子、老子、释迦、耶稣、穆罕默德，统统供奉在上，扩充唐、宋以后三教同源的口号，成为五教同源的呼声，这种表现，只有中国文化的气度做得到，这才是真正自由民主思想的象征。事实上，这一作风，已经传到美国去了，近年以来，在美国。已有这样类同的新兴宗派出现，我认为二十一世纪的宗教，必定要走联合宗教阵线，大概不会太远了。

同时，在这里附带地说明，中国文化，对于人伦道德善恶价值的赏罚，在民间社会，自有一套自由民主的主张，自有是非的公论，这是受道教思想的影响，例如，对于乡村社会的善人，死后值得纪念的，便自由封他为土地神，一个好官死后，便自由封他为城隍神（等于人世阳间县长，行政区域首长的职位）。例如，一生以道义义气为重的关公，后来便自由封他为神，一生以精忠报国为重的岳飞，也封他为神，做官而公正廉明的如包文正，也便封他为阎罗王，凡此等等，只要多读历史与地方志（省志、县志等），到处可'以找出民间社会对于善恶赏罚封神的公论，这是中国文化，自周制以来评定帝王官吏与读书人等死后功过的判例"溢法"的另一面，是属于民间的封溢思想，非常值得重视。因此，它影响我们过去社会教育的思想，对于做人处世，伦理道德的观念，不要主管官的管理，就自动存有生死荣辱的警戒，也是由于这种天人如一的多神思想而来，其中的成败得失，是非因果的关键，与教育政治的关系，究竟价值如何，很难下一断语。

（二）道家神仙修炼的学术思想

在前面已经讲过，道家的学术，渊源于上古文化的"隐士"思想，而变为战国、秦、汉之间的"方士"，复由秦、汉、魏、晋以后的神仙，再变为道教的道士，到了唐、宋以后，便称为"炼师"；这一系列的学术思想，但从表面看来，有了几个阶段的改变；而在实质上，却是一脉相承，并无多大的变更，只有循历史文化发展的途径，吸收其他外来的学术方法，扩而充之而已。道家学术思想的中心，便建筑在这一系列修炼

的方法上，道教因袭道家的内容，也就是用这一系列的学术思想做根基，现在让我们做综合性的介绍。俾可稍知举世所认为神秘难测的道家，它的葫芦里，究竟卖的是什么药？

1．道家与道教对于人生意义的估价

我们在平常，只知道中国文化，代表儒家的孔、孟学术，尽量在阐扬人文道德的思想，提倡以人文为本位，构成五经六艺人文哲学思想的体系；但是忘记了，由上古历史文化的传统，与五经学系的关系，及诸子百家散佚保留着。我们祖先留给后代子孙的人生科学的学术思想，而且被任意随便抛散，实在非常遗憾。

大家都知道，古今中外的哲学，都在研究宇宙人生的问题，想在其中求得使人类得到永久平安的对策，然而哲学思想，正如宗教信仰一样，都是基于对人生的悲观，对世界的缺憾而发出，虽然哲学与宗教一样，也都是现实人生，与现实世界问题而努力，可是它的最终要求，与最高目的，大体都是为了研究生死问题。尤其在宗教思想上，正如一般人所说，都为死的问题做工作，鄙弃人生，而否定现实，果然他们也在尽力善化人生，美化现实，但它的目的，仍然是把现实人生努力的成果，做为死后灵魂超脱的资本，换言之，宗教与哲学，大致都站在死与灭亡的一边喊话，呼唤灵魂的升华。只有中国文化，根据《易经》学系的思想，与这种精神，大有不同之处，因为生与死，存在与灭亡，只是两种互相对待的现象，等于一根棒的两端，也犹如早晨与夜晚，如果站在日薄崦嵫，黄昏衰草的一方，看到那"白日依山尽，黄河入海流"的情景，一切只有过去，没有未来，实在充满了无限凄凉的悲感。然而站在晨朝的东方，"楼观沧海日，门对浙江潮"的一面，看到那"野火烧不尽，春风吹又生"的生命源头，永久会有明天，永远有无尽的未来，实在给予人们有无比的生气，无穷的远景。中国文化《易经》学系的思想，便是从生的一端，观看宇宙万有和人生，因此而建立"生生不已之谓易"的观念。

上古两大文化的主流，道家与儒家，便从这个生命无穷的哲学基础上出发，认为人本生命的价值与人类智慧的功能，对于缺憾的天地，悲苦的人生，生灭的生命，都可以弥补天地物理的缺憾，于是便确立人生的目的与价值，是有"参赞天地之化有"的功能。换言之，人这个生物，有无穷的潜能，如果自己把它发掘出来，就可以弥补天地万有的缺憾。道家的学术思想，基于这种观念而出发，认为人的生命，本来便可与"天地同修（龄），日月同寿（命）"，而且还可以控制天地，操纵物理。可是为什么不能发挥这种潜能？为什么自己做不到呢？①由于人类自己不能认识生命的根源，被外物所朦蔽，被七情六欲所扰乱，'随时随地自己制造麻烦，自己减灭寿命。②由于不知道延续补充的原理，只知道减少的消耗，不知道增加的妙用。到了战国时期，因为时衰世乱的刺激，国

为自由讲学风气的盛行，因为民间研究学术思想，渐为上流社会所重视，于是燕、齐之间，笃信这种思想观念的方士们，有的从天文物理、地球物理的研究，认为人身生命的规律，是与天地运行不息的规律相同的，便建立一种养生的原则和方法。在这种方法的总则之下，有的做物理、生理的研究，有的做化学药物的研究，有的做锻炼精神、颐养神气的研究，有的做祭祀、祈祷、净化思想信仰的研究，花样百出，各执一端。可是，这只是举出他们对于人生修养的方术观念而言，他们从这种方术观念出发，至于立身处身，用在对人对事的观点，也各有一套思想和理论，就构成诸子百家异同的学说了。我们姑且不管这种绝对而崇高的现实理想，是否真能做到？至少，这种对于人生价值，与生命具有伟大功能的观念和理论，实在在世界文化思想史中，是史无前例，只有中国一家——道家首倡其说。过去中国医学的理论基础，完全由道家这种学术思想而来，因此，在魏、晋以后，医家不通赐经》、《内经》、《难经》与道家学术的，便在医理学上，大有欠缺了。

2．方士思想的影响

春秋、战国时期，这种新兴流行的"方士"思想，在只知穷经读书的学者，除了坐以论道，讨论人文的思想以外，完全缺乏科学兴趣，不加重视，甚之，笑为荒谬不经、一概鄙弃，而在通人达士的上流人士，也与愚夫愚妇一样，便多多少少受其影响。于是，当时流行的"养神"、"服气"、"饵药"、"祀祷"等风气，便逐渐普及，等于这个科学时代，不管懂不懂科学，原子冰淇淋、原子理发，也随科学的风气，随口乱喊一气，尤其如美国，科学的幻想小说，犹如《封神演义》一样流行。现在我们只把当时道家方士思想有关的著名学说，分类举例加以说明：

（1）养神论者的理论与方法：当然首推老子，例如老子所说养神论的原则，便有："谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是为天地根。绵绵若存，用之不勤。"老子讲出这个谷神，后世有些旁门左道的道士与炼师们，便把它生拉活扯到医学的范围，弄到身体的生理上去，认为这个"谷"字，便是"穀"字，"穀神"，一种解说是脾胃的神（道士们称它叫中宫的部分），一种解说是穀道（大肠与肾脏的衔接处），于是使忍屁不放，紧撮穀道，认为便是合了老子的道法，修炼"谷神"的妙术。其实，老子所谓的"谷神"，只要细读老子的"致虚极，守静笃"的道理，便可知道他所说的："夫物芸芸，各归其根，归根日静，静日复命"的方法论，便是"谷神"的注解了。能把心神宁谧，静到如山谷的空旷虚无，便可体会到"空谷传音，虚堂习听"、"绵绵若存"的境界了。魏、晋、隋、唐以后，道家"存神养性"的方法，配合道家医学的《内经》，与道教所造的《黄庭经》，就又产生"内机返照"、"长生久视"的理论。所以"内视"与守肚脐眼的方法，都是后世道家修炼的事，并非禅宗的术语，如果有人弄错了，应当注意。

那么，道家所说的神，究竟又是什么呢？这在战国时期的子书中，存有很多同异的说法，姑且举几个例来说明：《易经·系传》："神无（无）方，而易无（无）体。"后来司马谈《论六家要旨》中说"凡人所生者神也，所托者形也。""神者，生之本也。形者，生之具也。"司马迁在《律书》中，更加发挥说："神使气，气就形。""非有圣人以乘聪明？孰能存天地之神，而成形之情哉！"司马氏父子所说的形神问题，与黄帝《内经》太素本神论篇中，岐伯所说。的形神论，原则一致，如："形乎形，目冥冥，问其所痛，索之于经，慧然在前，按之不得，复不知其情，故曰形。"又："神乎神，不耳闻，目明，心开，为志先。慧然独悟，口弗能言，俱见独见，适若昏，昭然独明，若风吹云，故日神。"这些有关道家思想所说的神，都不是宗教性质所谓的神，而且这些神的理论，是科学的，也不是纯粹哲学的，但是它不是物理的唯物思想，它是神能驭物，做为生命根源心物一元的思想。到了道教《黄庭经》的手里，这种原始道家生命的神论，便被它穿上道袍法服，绘上鬼神的脸谱，站在人身五脏六腑、四肢百骸的每一穴道里去了。于是，依照《黄庭经》思想的观念，我们这个生理的身体，简直成了一个神的神秘世界。如果用它来解释儒家思想、《大学》、《中庸》戒慎恐惧的理论，培养诚敬的心志，倒是最好的注解。倘使从纯粹道家原始科学思想的观念看来，这种贯串生理与宗教性质的学问，实在为世界宗教思想史上独一无二的境界，在此不及细说。

（2）养气与炼气论者的先声：在周穆王之后，到东周开始，至于春秋期间，道家方士们的修养方法，是偏于养神的，到了战国时期，因为医药的进步，药饵、炼丹的方术盛行，因此道家修炼的方法，从专门主张养神的阶段，便进入兼修"形神俱妙"，偏重服气、炼气的阶段了。在这个时期，为道家代表者的庄子，便随处并论"形神俱妙'的方法与理论，所以同为道家宗祖的老子和庄子，他们的学术思想，虽然脉胳相承，而在理论的旨趣与方法上，便有异同之处了。庄子说的养神原理，大致不外忘物忘身、视生死为一贯，齐物吾于无形，而在方法上，却特别提出"斋心论"与"坐忘"论，为养神合道的根本，使其能够到达"虚室生白，吉祥止止"的境界，然后才可以"乘天地之正，而御六气之辩，以游无穷者。"比起老子的道妙理论，已经演进得相当具体。可是他在养神以外，又同时提出养气的方法，说明："真人之息以踵，众人之息以喉"，以及"缘督以为经，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年"等理论，随处说明气机存在的作用，与生命关键的道理。庄子这种学术思想的发展，显然是受到"方士"思想的影响。不但庄子是如此，与他先后同时，认为是直承孔子，行仁由义，当今天下，舍我其谁的孟子，在他的学说之中，讲到修养的方法，也显然是受到道家"方士"养生思想的影响，与孔子原来平实的学说，已经大异其趣，与曾子的"慎独"与"诚意"，子思的"诚明"和"明诚"的养神方法，也大有不同。孟子在修养方法上，干脆提出养气的言论，所谓："夫志，气之帅之。"乃至特别提出由养其夜

气而至于平旦之气的气象，然后可养到至于浩然之气，而充塞于天地之间，而且更具体地说出养气进修的程序，如："可欲之谓善，有诸己之谓信，充实之谓美，充实而有光辉之谓大，大而化之之谓圣，圣而不可知之谓神"等言论，无论如何，在孔子、曾子、子思传承的修养方法理论中，实难找出类似这种线索的。

经历两千年来的道家炼丹学说，始终不出气的范围，一般想求"长生不老"，效法修道的人们，吞吐呼吸，熊经鹤伸，天天在吐故纳新而炼气，做为修道的张本，那么，道家所谓的气，究竟是什么东西呢？也经常有人问我，服气，应该归纳到哪里才对？或为下丹田（脐下）？或为中宫谓腔部分）？殊不知这个身体，犹如一副内外通风的皮袋，装进许多骨骼，腑脏，全部神经系统，血液与内分泌，牵一发而动全身，到处都是流行无碍的，譬如一个皮球，当你打气进去的时候，你想把气集中停留在皮球的某一固定处所，是可能的事吗？如果不可能，那么，吐纳呼吸的炼气术，等于是通风作用，藉以做到吹扫清洁的运动而已，那里可以积气炼丹，而得"长生不老"的成果呢？印度一部分瑜伽炼气术的理论，认为空气当中，充满了日光能，以及许多不可知的物理养分，可以增加人的寿命。殊不知血气当中，固然存有许多营养人身的作用，譬如氧气，如果过分吸收得多了，它也会变成有害无益的，日光能吸收得太多了，也是会改变人体的形质，乃至可以引起不良的后果。总之，这些理论，都是似是而非的妄语，实际上，都被"依文解义"所膝蔽，并不真能了解道家的意义，所以魏、晋以后的神仙家们，生怕大家误解气字的意义，更独创一格，把这个气字，改写成"炁"字，这样便是后世道家另一派的旁门，专以拆字方式传道的一种先趋。这个从无"无"火而组合成的"炁"，也就是道家，用来说明此气非空气的道理。另有一种观念，把氣、气、炁三个中文的字，做了三层解释，认为有米的这个氣，是指呼吸的氣，不加入米字的气，是指空气的气，只有无火的炁字，才是道家所讲的气。什么才是道家气字的真正含义呢？那便是专指生命本有的一种潜能，并非是电，也非原子的作用，我们站在现代的观念，借用现代的知识，只能为它借用一个物理学上抽象的名辞——"能"，做为暂时的解释而已。由此而知，所谓吐故纳新等炼气的方法，并非说它对于健康养生没有用处，只能说道家用吐故纳新的呼吸术，不过像是借用一根火柴，靠它来点燃自身潜能的一种方法而已。

我们对于这些太涉专门的解释，为了节省时间，不能多说，现在继续说明战国时期的道家，由"方士"们提出"形神俱妙"的服气、炼气的修养方法以后，便由"方士"的观念，提升到"神仙"的境界，其中开始划时代的信念的，又是庄子；在传统的信念中，对于道高德妙，成为君子、大人、先生、圣人，无形中把它变为人位当中的至高标准。庄子由此标准再向上提升，便创立了"至人、神人、真人"的名号，如说："至人无己，神人无功，圣人无名。"后世道家与道教，用以称呼得道的神仙，叫他

为"真人"的，便是从庄子的观念开始。我们要知道，在庄子全部思想的观念里，如果一个人达不到这种神人的境界，便是做人没做到顶，所以不能称之为至人，因为做人既做不到人的最高境界，所以芸芸众生，统统都是假人，也就是后来道家思想所谓的"行尸走肉"而已，并非"真人"。庄子这种对于人生价值，和人格升华的标准，陈义实在太高了，在一般人而言，可以说只有可望而不可即的成分，所以大家便认为他和所有道家的思想一样，只是一种理想主义。其实，把人生生命的观念，提到和宇宙的功能一样，何尝不对，只是人类既要自尊自大，又不够伟大，所以就自卑而不敢承当而已。那么，他提出"真人"、"神人"的境界是什么呢？如说："藐姑射之山，有神人居焉，肌肤若冰雪，绰约若处子，不食五谷，吹风饮露，乘云气，御飞龙，而游乎四海之外，其神凝，使物不疵疠，而年谷熟。"庄子像这样描述"神人。的话，屡见不鲜，有的地方便说"神人"，是乘日月以游行，比乘云气还要扩大，因为他提升了人的境界与价值，所以居高临下，凭空鸟瞰，便自然而然的鄙弃世俗，卑卑不足道也，所以他说，像这一类的"神人"，只要用他的残渣废物，就可以制造出许多圣人，其他还有什么可说的呢？如云："之人也，物莫之伤，大浸稽天而不溺，大旱金石流，土山焦而不热，是其尘垢秕糠，将犹陶铸尧、舜者也，孰肯以物为事！"

（3）服饵者的理由：说到服饵者，在古代道家学术中，也有叫他为"服食"或"饵药"等等名称，总之，这是道家"方士"演变而成后世丹道派的"炼丹"，与服食丹药而成神仙，道家物理科学而哲学的正统派，也便是中国上古原始的科学知识，对于物理的观念，引用到生物生命学的理想，企图以药物改变身心生理的气质，延伸人的寿命，至于羽化而登仙的要求。他们是世界上打开化学纪元的先驱者，也是初期药物学研究的主流，这种以药物服饵为主的道家流派，才是战国时期所称为正牌的"方士"，同时也包括了医学的人士。因为在中国古代历史上，从儒家思想的观念出发，对于从事济世活人医药的人们，一概叫做"方伎"之士，向来把他们与"方士"并待，他们在儒林中，并无地位，也不受重视，有时还把他们列入佛、道一样，鄙视他们为江湖末技，因此，在明、清以后，有许多学者从医的，便特别标榜自己为"儒医"的招牌，以争取学术的地位。关于服饵方士派的理论，约有两个理论、三项种类、三个程序：

所谓服饵丹药的两个理论：①他们认为人身便是一个细菌的世界，四肢百骸，五脏六腑，都充满了细菌的生命活动，他们以原始的观念，命名这种细菌的种类，都叫它为虫。在中国古代相传的医药观念上，素来便把人的身体分为上、中、下三焦；大约由头部至肺部，为上焦；自胃部到横隔膜，为中焦；从横隔膜以下，包括肾脏系统及大小肠、膀胱等为下焦，这三焦所有的寄生虫，便统统命名它为"三尸虫"，而且还为"三尸虫"的种族，取了名字，叫做彭琚、彭质、彭矫。后来道教，比较客气点，又称它为"三尸神"。又例如说："上虫居脑中，中虫居明堂

（眉眼的中间），下虫居腹胃。上尸虫伐人眼，中尸虫伐人五脏，下尸虫伐人胃命。"综合起来，便叫它为"三彭"。所以他们锻炼矿物药品，如水银（硫化汞）、砒霜、硫磺等五金八石的毒药，经过化学的提炼而凝结成丹，吞服求仙，也就是为杀死"三彭"的杀菌作用。我们姑且不论这种理论是否正确，但在二千多年前，根本还没有现代科学影子的时代，公然有了这种医学的理论出现，你能说他是绝对没有科学思想的根据吗？②除了服饵丹药，消灭"三尸虫"的观念以外，第二个思想，便是认为这个血肉骨骼系统的五脏六腑，是容易感受外界物理作用的损害而生病，如寒、温、暑、湿与传染病的侵袭，如果把这个人身生理所有的机能，换成黄金、白银一样的体质，当然就可以活得长久了。因此他们研究矿物药物的化学，把铜铁制成黄金，（因为秦、汉时代，所谓黄金，大都是赤铜，真正的天然黄金很少，所以要化学制造，因此中国的炼金术，也是世界科学史上最早发明的冶炼技术，后来由阿拉伯人，辗转传到欧洲去的。）再用某一种天然植物的成分，把纯净黄金化为液体，渐渐吞服下去，使它慢慢吸收，久而久之，便把所有生理的机能，整个换成黄金的体质，当然就可以长生不老了。你说这种思想，多么可笑？然而真可笑吗？不然，凡是科学的发明，都是等同儿戏的幻想而来，我们在没有证据以前，只可以取保留存疑的态度，可是，你一定会说，吃了黄金不会中毒吗？会的，黄金中毒的成分还不太严重，如果不把黄金化成液体，肠胃穿孔的情形，随时可以造成，"方士"们对于解救黄金中毒的药物，早在两千多年前，已经研究出几种，可惜有的已经失传而已。至于炼铁成金的方法，在后世还有流传，据说，现代有人试过，果然可以炼成，可是现在天然的黄金太普遍了，用这种化学炼成的黄金，成本比天然的黄金还贵。所以没有用处，这是见之于现代人研究道家修炼报道的事实资料，随便一提而已。我们听了这种道家"方士"学术的思想，看来非常可笑，同时也很有趣，当然不会使人相信，但是现代的人，想用血清等药物挽回人身寿命的理想，到今天还未正式试验成功以前，岂不是同样值得怀疑吗？科学家的精神，是由幻想、理想中寻求理论的根据，然后再拿理论来求证实验的，所以我们对于这种道家"方士"求"长生不老"的理想，姑且把它当作科学小说的观念来看，不加可否为妙。

讲到这里，我们顺便说明一个问题，那就是在我们过去的历史上，许多帝王、名人，例如汉、唐、明、清几位笃信道术，服用丹药的帝王，以及名人如韩愈、苏东坡、王阳明等人，都是服用道家"方士"的丹药而促成速死的，这是什么理由？在这里，我要忠诚告诫各位迷信现代成药，尽量服用补药，与专打补针的朋友们，应该同在这个问题上，予以相当注意。"方士"们发明锻炼五金、八石等矿物质的药品，在医药的价值上，与在人身上做物理治疗的用剂，只要用的适当，不但没有错误，而且极有价值，但是，这类从矿物质提炼出的药品，都是燥性的，而且具有强烈的挥发生理生命机能的功效，与现代某一类多种维他命等的成药，有殊途同归之妙。在真正道家"方士"们的服用方法上，第一重

点，必须要在心理行为上，彻底地做到"清心寡欲"，对于男女性行为，与贪吃浓肥、富于动物肉类等食物的欲望，已经绝对不生贪恋的作用，才能开始服食。否则，这种药物，一吃下去，具有强烈的壮阳作用，必然促进性机能的冲动，这对于那些帝王，与名公巨卿们，终日沉湎在声色场中，与醇酒美人打滚的富贵生活中人，无疑地便成为催命剂了，那有什么值得大惊小怪的呢？第二重点，道家对于服用这一类丹药的条件，必须先要炼到神凝气聚，可以辟谷而不吃人间烟火食的程度，才能吸收融化，否则，或因食物相反而中毒，或因药而得病死亡了。总之，一般服用丹药的人，不能断绝"男女饮食"的欲求，相反地，还想靠丹药的功效，以达到"男女饮食"玩乐的要求，那么，"服药求神仙，反被药所误"，这是必然的结果。大可不必把这些烂帐，一律记在"方士"们的名下，你说对吗？

关于服饵丹药的三种类。自战国以后，经秦、汉、魏、晋、南北朝，到隋、庸之间，丹道服饵派的种类，大体可以把它分为三类，也就是后世道家所谓的天元丹、地元丹、人元丹三种。

天元丹约有两类：一是指天然的矿物而成丹的，如五金、八石等天然化学药品。一是指不需自己的辛勤煅炼，接受已经炼丹得道者的赐予。

地元丹：是专指采用植物性的药材，研究提炼而成丹的一种。从秦、汉以后，中国药物学的发展，与讲究修炼地元丹的道家，实有不可分离的关系，例如民间相传服食成仙的灵芝草、何首乌等等故事，都是由于地元丹的思想而来。道家对于灵芝草的研究，存有专书，包括灵芝的种类，有矿物化石、动物化石的灵芝等等，大多是见所未见，闻所未闻，我们普通采到野生的灵芝，并非神仙炼丹的一种，这是属于菌类的灵芝，有的是有毒的，即使无毒的一种，少吃只会使人起幻想，多吃会使人精神分裂，或中毒，万万不可以迷信服用，以免无故而仙逝，后悔莫及。

人元丹，约有两类：①是指离尘出借，避世清修，专门养神服气，弃欲绝累，涵养身心，使其达到清静无为，虚极静笃的境界。利用极其寂静的作用，只求积聚，不事任何消散的成果，引发本身生命的潜能，例如普通所谓打通任督二脉与奇经八脉，然后到达神凝气聚，发挥生命具备的伟大功能，再来自由作主制造新的生命，也就是后世道家所谓的清修派，或名为单修派的一种功效。②是以古代房中术的理论做基础，研究性心理与性生理的作用，认为男女两性内分泌（荷尔蒙），具有延续生命的功能，在合理而正常的夫妇性生活中，不乱、不纵欲，而达到升华精神，延长寿命的功效，这就是后世道家所谓的男女双修派，属于房中"长生久视""内视炼精"的一种。他们对于内分泌的研究，应该算是世界医药史上发现的最早。但是这一派的流弊所及，百害丛生，例如普通

所谓采补术（采阴补阳，或采阳补阴），以及过去旁门左道中，采取紫河车（胞衣），服食丹铅（输食童男童女的血液），闹出许多伤天害理的事，不但违反伦常道德，甚至触犯刑章，大逆不道。在中国民间社会，许多无知的人，迷信这-类旁门左道的道术，暗中相当普遍，殊不知这些知识，在现代医学上，经过科学的整理，已经有许多药物，如荷尔蒙、维他命等等，早已超过这种原始而不切实际的理想，再也不可迷信了。

服食丹药的三个程序：战国时期道家正统的"方士"，应该属于从事服饵的丹道者，他们是专以煅炼五金、八石，与烧铅、炼汞（化炼硫化汞、氧化汞等）药物化学的发明者，也是成效方单医药的创始派，他们有物理科学理想上的理论，也有实验的成绩。后世道家把修炼身心的精气神，叫做炼丹，那便是取用人元丹内养方法的演变，做为主体，这是中国专有养生学上的特别成绩，以后再加说明。不过，专主修炼精气神的内丹，不懂道家医学的原理和道家药物的知识，在丹道而言丹道，是有缺憾的。

从丹道方场来说，服饵丹药，约有三个程序：第一个程序，服用地元丹，是为修炼养生做预备的工作，所谓强壮其筋骨，健全其身心，即使是一个普通人，也可以服食而求保健的，由此发展，便成为后世中国人讲究食物治疗的风俗，例如冬令进补，与膳食养生的习惯，都是渊源于地元丹的思想而来。第二个程序，就是修炼人元丹，变化气质，以达到道家凝神聚气的标准，犹如庄子所谓"登高不栗，入水不濡，入火不热"、"其寝不梦，其觉无忧，其食不甘，其息深深"的境界，到了这个程序，可以辟谷而不食，昼夜不眠而如一，正如庄子所说："不知说（悦）生。不知恶死，其出不讠斤，其入不距，倏然而往，倏然而来而已矣。不忘其所始，不忘其所终，受而喜之，忘而复之，是之谓不以心捐道，不以人助天。"然后才可以服食天元丹，这便是方士丹道派修炼服饵的程序。可惜古往今来，若干不知丹道真义的人，因为不明究竟，欲求"长生不老"，反而促成短寿早夭，不能乐终天年，岂非大谬不然吗？

（4）祀祷派的修炼：关于"方士"们修炼神仙的学术思想，在前面已经做过极其简要的介绍，至于祀祷派修炼神仙的方术，向来都把它与"方士"混为一谈，这是莫大的误解。真正"方士"修炼神仙的学术思想，是由科学而哲学的理论做根据，祷祀派的学术思想，完全是基于宗教性的信仰，属于精神与灵魂学的范围，也就是汉代以后，形成道教的中心思想。讲到祀祷这件事，必须上推三代文化传统的祭祀思想而来，再向上推，应该归到黄帝前后时代，与上古民族留传下来的巫祝，在医学上，用于精神治疗"祝由科"的渊源。根据《书经》学系的文化传统，直到《礼记》中心的祭礼思想，可以了解我们的祖先，在三代以上的宗教思想，与宗教情绪，也正如世界各个民族文化的起源一样，都是由于泛神

思想，与庶物崇拜等观念而来，然后渐渐蜕变，形成一神论的宗教权威。我们的祖先，虽然也与世界各个民族文化的来源相同，先由类似宗教的信仰开始，但是始终不走一神权威论的路线，而且最大的特点，始终把天、神、人三者，在道德善恶的立足点上，永远是平等如一的。并且以崇敬祖先的祭祀精神，与祀祷天地神只、山川鬼神的仪式，是互相为用的，尤其在周代文化，裁成融会三代文化思想的精粹，建立各种大小祭祀的规范，统以祭祀祖先为中心。所以我们后世对于已故祖宗父母的牌位，一例都叫为神主，由此而建立以"孝道治天下"传统文化的精神，这与世界各民族的文化，都由上古宗教思想学的发源，大有不同之处，万万不可以拿其他文化的规格，随便向中国文化头上一套，那便有张冠李戴，绝对非我文化的本来面目。

由于上古的祭祀天地神只，与山川鬼神的演变，到了唐尧、虞舜、夏禹的时期，便继承先民的思想，以"封禅"山川神只，为国家民族治平政治象征的大典。可是大家不要忘了"封禅"的真正精神，仍然是以人文文化做本位的意义，为什么呢？因为山川神只，虽然伟大而崇高，然而不经人间帝王，率领全民意志去崇敬它，"封禅"它，那么，它依然只是一堆山水土而已，"圣从何来，灵从何起"？大家都知道"封禅"思想，在中国上古文化思想户，等于宗教的观念和仪式，可是大家都忘了它的内在精神。却是提高人文思想的真义，唐、宋以后，儒家思想所褒扬大人君子的圣贤，与元、明之间，民间小说的《封神演义》，都由这个精神而来。到了秦始皇、汉武帝的玩弄"封禅"开始，这种由传统而来的"封禅精神'，就大加变质，完全不合古制。他们除了表现帝王权力的踌躇满志，借此巡狩四方，用以耀武扬威的意识以外，事实上，确被当时一班祀祷派的"道士"们，利用他们心理上的弱点，妄求"长生不死"，妄想登遐成仙，要做到道家传说黄帝乘龙而上天的奢望，于是便在历史上记载着，秦皇、汉武戏剧性"封禅"的"页了。这一派"道士"的方术，完全讲究精神与灵魂的作用，利用药物，配合咒语与符箓，借此而锻炼心理意志的统一，引发心灵电感的功能，演出鬼神的幻术，博取秦皇、汉武的信仰，使其做出求药寻仙，"封禅"以邀神佑的壮举，他们在这中间，便可上下其手，自饱私囊，如李少翁的招魂、栾大等人装神弄鬼的幻术，不一而足，及其祸弊所及，汉代宫廷的巫蛊大案，就是当然结果的榜样了，后来历史学家，把这一批"道士"，或"术士"的滥帐，一概记在"方士"名下，这对于秦、汉以来，真正的"方士"们，似乎大有不平之处。我们在这里附带地说明一句，中国文化学术思想中，对于精神学、灵魂学、与心灵作用等雏形，早在春秋、战国以前，已经普遍流行，只要读过《论语》，孔子讲到"曾谓泰山不如林放乎？"便可知道孔子对于"封禅"的观念，王孙贾问曰："'与其媚于奥，宁媚于灶'何谓也？"子曰："不然，获罪于天，无所祷也。"等章句，便可知道古代对于家神、灶神崇拜的习惯，由来久矣。

秦始皇重"封禅"，汉武帝在"封禅"以外，更喜欢祀拜灶神，同时又相信降神的法语，这便是后世流传到现在的扶箕、扶乩、扶鸾（这三种方法不一样）等旁门左道，相信灵魂存在的传统。我们平常随便开口批判别人为迷信，其实，真正是迷信的人，倒不是愚夫愚妇，实际上，知识愈高的人，愈是迷信，而且批评别人迷信的，在他心理上，正在迷信的臼窠之中，这是一个非常有趣、而有深度的心理问题，将来再讲。然而，为什么上至帝王，下至贩夫走卒，都很愿意听信迷信的神话，这是什么道理呢？因为人类知识，始终无法解开宇宙人生的谜底，所以祀祷派的"道士"们就能在种种心理的空隙上兴风作浪，产生利用的价值，极尽玩人的手法了，现在我们举出司马迁在《封禅书》上所载汉武帝相信神话的迷信现象，足以显见古今中外一律的戏剧，如说："神君所言，上使人受之，书其言，命之曰书法。其所语：世俗之所知也，无绝殊着，而天子心独喜。"于是便有神仙派的五利将军，"装治行，东入海，求其师云。"公孙卿的奏言"神仙好楼居"，便大兴其土木了。至于秦始皇做的诸如此类的故事更多，你能说秦皇、汉武，不是第一流的聪明人物吗？这种做法与思想，不是第一流的傻事吗？与其聪明绝顶，才会有这样的傻劲，不傻者，未必聪明，这又是一个哲学上的重要课题，在此不必细说。

然而祀祷派的思想，都是一派谎言吗？不然，真正祀祷派的渊源，除了上面讲过，实是远继三代以上的祭祀精神以外，它的内容，也自有它的学术源流，而且包藏很多学术价值，例如人尽皆知祭祀与祷祝（告），是全世界，贯古今，所有宗教共同的仪式，如果要研究全人类原始上古文化思想的渊源，那么，那于道士祀祷派渊源的追溯，便不可轻易放过，同时，也不能只把它当做人类原始的迷信而已。因为虔诚的祭祀与祷祝，有时候的确可以产生心灵的感应，对于事物的反应，达到伊然如有神助的功效，当然啰，这里所说有时候的意思，便是指精神意志，绝对统一，到达极其虔诚的情况，这种作用与功效，也便是人类对于精神的功能，心灵的玄妙，灵魂的奥密，三种基本的学问，始终未经解开的谜底。上古的巫祝，以及黄帝时代流传下来的"祝由科"，他们便在这种奥妙的学问上，建立它的基础，后来尽管演变而成为宗教的仪式，可是在它的基本上，还是由于精神生命的心灵作用，与灵魂的关系而来，我们如果把它迷信的外衣褪去，不是用来欺人，是以科学的精神来研究，你能说它不是人类文化的一大贡献吗？假使我们真能研究发明精神的功能与奥妙，那么，对于宗教、哲学、科学的文明，也必随之而来，会有新的变化了。其次，"道士"们用以统一精神，用做祀祷的咒语，看来都是邵俚不文，不堪年读，然而，推开精神作用而不讲，如果要研究古代的方言，与古代民俗的俚语，那就不能不留心注意，足供发掘了。至于画符用的符箓，由东汉时期，张道陵五斗米道以后，派别更多，符箓的式样，也不统一，如元、明以后，辰州派的符咒等等，看来真有鬼画桃符，如同儿戏的的感觉，然而你要研究上古方案不同的来

源，例如蝌蚪文等，以及印度梵文与中国符箓的关系，与唐、宋以后，道教自创文字的思想，就不能不慎重地注意了。总之，祀祷派"道士"们祭祀、祷祝的礼仪，以及画将书篆、念咒诵文等方法，他的主要精神，仍然要与"方士"修炼派的养神论者，与养气论者的作用合一，才有灵验，换言之，当在画符书蠱，念诵咒文的时候，不能达到忘身忘我、精神统一的境界，不能炼到神凝气聚，阔气炼形的情况，那便如民间俗语所说："不会画符，为鬼所笑了！"所以晋代道家的葛洪，在他著作的《抱朴子》中，讲到修炼符箓的要点，便特别提出炼气的重要，因此祀祷派的方法，仍然属于"方士"学术的范围，其由来也久矣。

## 六、汉魏以后的神仙丹道派

道家与方士，方士与神仙，在这三个名称之下的类型人物，及其学术思想的内容与渊源，由战国而到秦、汉之间，实在都是互相为用。到了汉、魏开始，延续一千多年，直到现在，方士的名称，已成过去，只有道家与神仙，却成为不可分家的混合观念。其实，汉魏以后，道家神仙的学术，已经远非秦、汉以上的面目，这一千多年来道家的神仙，实际上，却是丹道派的天下，所谓丹道，便是以修炼精、气、神为主的内丹方法，以求达到解脱而成神仙为最高目的。关于神仙的种类，在宋、元以后，归纳起来，约分五种：（1）大罗金仙（神仙）。（2）天仙。（3）地仙。（4）人仙。（5）鬼仙。初步修到死后的精灵不灭，在鬼道的世界中，能够长久通灵而存在的，便是鬼仙的成果。修到却病延年、无灾无患、寿登遐龄的，便是人中之仙的成果。过此以上，如果修到辟谷服气、行及奔马、具有少分神异的奇迹，可以部分不受物理世界各种现象所影响，如寒暑不侵，水火不惧的，便是地仙的成果。再由此上进，修到飞空绝迹，驻寿无疆，而具有种种神通，有如庄子、列子寓言所说的境界的，才算是天仙的成果。最高能修到形神俱妙，不受世间生死的拘束，解脱无累，随时随地可以散而为炁，聚而成形，天上人间，任意寄居的，便是大罗金仙，也即是所谓神仙的极果。凡此种种，是否确有其事？或者是否有此可能？我们现在无法证明，姑且不加讨论，但是有一点必须值得特别注意的，在中国文化中，儒家对于从伦道德，教育修养的最高标准，是把一个普通平凡人的人格，提升到迥异常人的圣贤境界，已经足够伟大。而在另一面，还有道家的学术，从宇宙物理的研究，与生理的生命功能而立论，更加提高人生的标准，认为一个人，可以由普通愚夫愚妇的地位，而修炼升华的超人，提高人的价值，可以超越现实世界的理想，把握宇宙物理的功能，超过时间空间对立的束缚；而且早于公元前一千多年，毫无十六、十世纪以后的科学观念，便能产生他们自己独立的一套科学观点，无论它是幻想、是事实、是欺世的谎言、是有实验的经验之谈，都是值得我们瞠目相对，需要留心研究的。

### （一）丹经鼻祖的作者魏伯阳

自秦、汉以来，开创修炼神仙丹道学术思想的人，比较有案可稽的，当然要道推东汉末年的魏伯阳，也就是后世道家尊称他为魏真人、或火龙真人的。关于魏伯阳的确实身世，与他生存准确的年代，始终还是文化史上一个大谜，但是，他是东汉时期的人，大概不会错，他只有比祝祷派，以符箓道术起家，开道教先河的张道陵为早，那是较为可靠的。大家都知道东汉时期的文化，是儒家思想的衰颓时期，一切学术，都已渐趋没落，可是，我们不要忘记，它在理论物理的科学，与理论天

文学上，却有很大的成就，只因后世一般缺乏科学修养的人，把它统统归入无用之学"象数"案卷中去了。其实，什么是"象数"，"象数"学中的真义，究竟包含了些什么东西？恐怕一般人，除了随人转语而加批评以外，自己都没有好好下过功夫去研究，以外行人的眼光，去批评一件非常深刻的内行事：真是多么冤哉！枉也！东汉末期，在道家与道教史上，产生两个划时代的人物，一是魏伯阳，另一便是张道陵。魏伯阳是代表上古传统文化中的隐士精神——神仙。张道陵却在汉代以后，构成道术传统的世系，到了宋、元以后，一直成为江西龙虎山正乙派张天师的世家，他与山东曲阜的孔子世家，互相并陈。在中国文化历史上，能够以学术思想，造成一二千年世家的系统，只有儒家的孔子，与道家的张天师，岂不是世界文化史上的奇迹吗？这也就是说明中华民族，对于文化学术思想如何尊重的精神，他能够在文化的王国里，自由给予圣贤、神仙、高士、处士、隐逸，等等极其美善的封号，而且是不问今古，都受到一分尊崇的礼遇。可是魏伯阳，却是走的"隐士"路线，结果只有给人以"不知所终"的疑猜而已，他赠予后人唯一的礼物，就是他的一部千古名著《参同契》一书。他这部著作，的确绞尽脑汁，有人竭其毕生精力，从种种方面去研究摸索，还是毫无头绪，宋代理学的大儒朱熹，便自认他的一生，对于这部书的研究，是失败了，可是他爱好它，为了避免阳儒暗道的嫌疑，他曾经化名崆峒道士邹讠斤，注过《参同契》。

魏伯阳著作这本书的目的，是为了说明修炼丹道的原理与方法，证明人与天地．宇宙，有同体同功而异用的法则和原理，为了整理自古以来的传承，证明人为的修炼，可以升华而成神仙的传统学术，他以《周易》的理、象、数三部分，和周、秦到两汉，用在天文物理学上的原理与原则的五行、干支之学，以及道家老子传统的形上、形下的玄学原理，一齐融会贯通，为丹道的修炼程序，做了一套完整的说明。所谓"参同契"，便是说，丹道修炼的原理，与《周易》、《老子》的科学而哲学的原则，参得透彻了，便可了解它们完全是同一功用，"如合符契"的。所以他便融会《周易》、黄老、丹道这三种学术共通的道理，著述这本《参同契》了。在这本书中，他的文辞简朴而优美，犹如《易林》的词章，也是千古绝调之笔，他把丹道修炼的原理，区分为药物、服食、御政三大纲要。然而如《老子》这本书一样，它原始的篇章次序，究竟是如何的安排，确费后人的疑猜与稽考，这又富于道家犹龙隐约的风味，可与老子其人及其书互比隐晦。如果我们要把丹经的鼻祖著作《参同契》，比之老子的书，那么，另一部丹经，是宋代张紫阳真人所著的《悟真篇》，应该比之如庄子的书了。

《参同契》所讲的丹道学术，特别注重身心精神的修炼，他所指用于"返老还童"、"长生不死"，至于最高解脱而登上仙位的丹药，主要的药物，便是人人自己所具备的精、神、炁而已。即在修炼的过程中，也可

以借用，或者必须借用外物的丹药，那是为了培养补充衰竭而有病象的身心，使其恢复精、神、炁的生命本能而已。它是中国养生学的祖述宝典，也是最早研究身心生命奥秘的著作，它影响汉、魏的医学，生物物理学，乃至佛学与禅宗，后来道教的经典《黄庭经》，所谓"上药三品，神与炁精"等思想，以及《龙虎经》等的著作，都是由《参同契》的蜕变而来，不过加上一些宗教神秘的观念而已，他认为恢复精神先天原始的情况，能够自作生命的主宰，以及变化生死的功能，一切都可操之在我，才是服食丹道的效验。至于煅炼药物的精、神、炁，与服食的方法，必须有正确的心性修养，与真正智慧的认识，才能做到。所以统摄修炼药物，服食成丹等的程序，便要透彻了解御政的重心。讲到药物，他虽然指出精、神、炁为修炼丹药的主材，但是，他并非如宋、元以后的丹道，参合佛学禅宗的理论与方法，而且更不是明、清以后伍冲虚、柳华阳的丹道学派，专以性神经系统的精虫卵子等，认为便是精神的精；同时，更没有如明、清以后的丹道，动辄便以任、督等奇经八脉做为修道的主题。他的本来原文，非常清晰，只因后世道家与道教的道士们，各从不同的观点，不同的角度，自己为他作注解，于是讲究修性修命的，主张独身主义的单修清静派；主张不离家室之好，男女合薪的双修派；主张烧铅炼汞而用外丹的丹法，就众说纷纭，统以《参同契》做为原理的根据了，所以房中采炼等等左道旁门的谬论，也都一一牵强附会，援引《参同契》的文言，而言之成理，著之成文。至于《参同契》原本所说的精与神，便是魂与魄的外用，炁，只是精与神的化合物而已。它与《周易·系传》的："精气为物，游魂为变"，确是同一路线的思想。

其实，《参同契》一书，并非真正难读，也不是作者故弄玄虚，保存有无上秘密的口诀，只是受历史时代背景的影响，文章风格，各有不同，魏伯阳生当东汉时代，正当文运走向变今而仿古的变革时期，他没有像近代人的条分缕析，归纳分类得清清楚楚，但是你只要把握他的主题，是在说明修炼丹道的原理与方法，百读不厌，久久就会自然贯通，找出它的体系条理了。他引用老子的理论，是为了借重先圣古人的言辞，以证明他的道理，并非向壁虚构。他引用《易经》象数的原则，极力说明天地日月气象变化的宇宙规律，藉以证明人身生命活动的原理，是与天地宇宙变化的程序，有共通活用的轨则，并非是要你把天地日月的规范，呆呆板板地用到身心上来。清代道士朱云阳的意见，认为他是以月的盈亏，来比精神的衰旺，日的出没，来比气血的盈虚，这是非常合理的名言。现在我们举出一、二段有关修炼清静的理论与方法，是他说明老子的"致虚极，守静笃"、"万物芸芸，各归其根，归根日静，静日复命"的引申注解。同时，也可以在其中看到稍迟魏伯阳一二百年间的佛学与排学等，它如何取用中国文化中，对于心性现状解释的科学观，以及首先提出以"无念"为入手的《参同契》的修法；并且也由此看出宋儒理学家们的修养"静""敬"的方法，它与佛、道两家，是如何的结有不解之

缘了。例如：

推演五行数，较约而不烦。举水以激火，奄然灭光明。日月相薄蚀，常在晦朔间。水盛坎侵阳，火衰离昼昏。阴阳．相饮食，交感道自然。吾不敢虚说，仿效古人文。古记显龙虎，黄帝美金华。淮南炼秋石，玉阳加黄芽。贤者能持行，不肖毋与俱。古今道由一，对谈吐出谋。学者加勉力，留意深思惟。至要言甚露，昭昭不我欺。

名者以定情，字者缘性言。金来归性初，乃得称还丹。

耳目口三宝，闭塞勿发通。真人潜深渊，浮游守规中。旋曲以视听，开阖皆合同。为已之枢辖，动静不竭穷。离气纳荣卫，坎乃不用聪。兑合不以谈，希言顺鸿濛。三者既关键，缓体处空房。委志归虚无，"无念"以为常。证难以推移，心专不纵横。寝寐神相抱，觉悟候存亡。颜色浸以润，骨节益坚强。辟却众阴邪，然后立正阳。修之不辍休，庶气云施行。淫淫若春泽，液液像解冰。从头流达尺，究竟复上升。往来洞无极，佛佛被谷中。反者道之验，弱者德之柄。耘锄宿污秽，细微得调畅。浊者清之路，昏久则昭明。

当然，这些文简言朴的文辞，其中包含的意义与道理太多，我们来不及多加解说，总之，《参同契》的方法与宗旨，是专为锻炼精神魂魄，以到达老、庄所谓与"天地精神相往来"的真人境界，是道家正统的神仙丹道的学术，因此，魏伯阳把当时假借先圣而流传的许多旁门左道，欺世盗名，以及贻误人世社会的小术，严加驳斥。

如说：

是非历胜法，观内有所思（这是指内视五脏，如存想返观肚脐、丹田等的旁门修法）。履行步斗宿，六甲次日辰（这是指步罡拜斗，迷于符箓道术等的旁门修法）。阴道厌九一，浊乱弄元胞（这是指迷信房中九浅一深等素女经的修法，与左道采阴补阳等的旁门修法）。食气鸣肠胃，吐正吸外邪（这是指吐故纳新，专炼呼吸服气等的旁门修法）。昼夜不卧寐，晦朔未尝休（这是指搬精运气，紧撮谷道，以及长坐不卧的旁门修法）。身体日疲倦，恍惚状若痴。百脉鼎沸驰，不得证清居（这是指以上五类，专在身体以内，搬弄精气的旁门道术）。累土立坛宇，朝暮敬祭祀。鬼初见形象，梦寐感慨之（这是指专以祭祀祷告，乃至修炼驱神役鬼等的旁门修法）。心欢意喜悦，自谓必延期。遽以夭命死，腐露其形骸（这是指以上所说修炼神秘法术等旁门的结语）。举措辄有违，悖逆失枢机。诸术甚众多，千条有万余。前却违黄老，曲折戾九都。明者省厥旨，旷然知所由。

魏伯阳在《参同契》中，综合历举这些旁门左道的情形，我们拿他

与晋代丹道家葛洪所著的《抱朴子》共同研究，便知迷信道术的人，随便妖言惑众，欺诳成习者，真是古今一辙，既可笑？又可叹！有什么办法，可以警醒愚顽呢？因此，他又说到上古流传下来的道术，本来实是"内圣外王"的真学问，只因后世的人没有智慧，把它弄得支离破碎，反而以伪乱真，影响社会，造成颓风，如说：

维昔圣贤，怀率抱真。伏炼九鼎，化这隐沦。含精养神，通德三光。精溢腠理，筋节致坚。众邪辟除，正气常存。积累长久，变形而仙。忧们后生，好道五伦。随旁风采，指画古文。著为图籍，开示后昆。露见枝条，隐藏本根。托号诸名，覆谬众文。学者得之，韫柜终身。子继父业，孙踵祖先。传世迷惑，竟无见闻。遂使宦者不仕，农夫失耘，贾人弃货，志士家贫，吾甚伤之，定录兹文。

但是他自己又说，在他的著述中，并不照次序的说明此事，都靠读者自己的审思明辨，才能领悟到其中的程序和究竟，如说：

字约易思，事省不烦。披列其条，核实可观。分量有数，因而相循。故为乱辞，孔窍其门。智者审思，用意参焉。

于是，他又指出炼修的初基方法，如说：

内以养己，安静无虚。原本隐明，内照形躯。闭塞其兑，筑固灵株。三光陆沉，温养子珠。视之不见，近而易求。黄中渐通理，润泽达肌肤。初正则终修，干立未可持。一者以掩蔽，世人莫知之。

勤而行之，夙夜不休。伙食三载，轻举远游。跨火不焦，入水不濡。能存能忘，长乐无忧。道成德就，潜伏俟时。太乙乃召，移居中洲。功满上升，膺录受符。

总之，魏伯阳所著的《参同契》，从身心修养的实验科学精义，而说出心性的形而上道，与形而下质变的精神魂魄等问题，是综合道家科学的学术，与儒家哲学的思想，融化会聚在丹道的炉鼎之中，誉为千古丹经道书的鼻祖，实非为过，朱云阳说他是以"天地为炉鼎，身心为药物"，那是一点不错的，不过，他是注重于人元丹的修炼，是发挥人生性命功能的最高至理。

（二）方士医学与易象数合流的炼气养生术的丹道

两汉在文化史上，除了有名的儒家经学家的训诂注疏以外，在科学方面，西汉最大的成就，便是天文与历象的发展，例如才情洋溢、多艺多能的司马迁，也曾参加过修改历象的工作，自己引以为完成先人的遗志为荣。后来的扬雄，想以《易经》象数的理论，范围天文历象的法则，自己别创新说，作了一部非常抽象的天文理论的《太玄经》，想用

它来概纳形上形下等问题，不管他的学问有无根据，有无科学发现上的价值，一个以文辞名家的儒家学者，对于科学而哲学的理论有兴趣，如果生在现代重视科学与哲学的国家，应该备加奖励了。到了东汉，由于两汉易学象数派理论科学的演变，便使易学的象数，更加走入抽象化的理论，例如：盂喜的卦气，京房的变通，荀爽的升降，郑率的交辰，虞翻的纳甲，费直以象象系辞文言，解说上下经，因此影响而成荀氏的易学。至于乾坤消息卦的由来，开始于文王及周公的周代文化学术思想的传统，以《礼记·月令篇》为证明资料的主干，经过郑玄采用道家思想注释《月令篇》，而加以充实其内容，便构成东汉象数学术思想的大系，因此而影响形成图谶等谶纬之学，不过，谶纬之学的兴盛，又有另外学术思想的原因，不必在本题内多加讨论。现在我们不厌其繁，而又简略地说明了两汉易学象数理论的内容，实际上，都是为了说明乾坤消息卦象的学说，它所包含丹道家的卦气升降论，交辰变通论，与纳甲的原理，如何地影响东汉以后医学上气脉的学理，与养生家们服气炼精的修炼术，当然，这一套学问所包括牵涉的内容太多太广，我们无法一一加以专论。现在只是有限度的，介绍一些有关丹道服气修炼等少数几个理论的原则，使大家可以知其大要而已。

汉代的易学象数学们，从中国上古天文学的观念中，承接传统的思想，认为这个天地宇宙间日月的运行，以及天地日月与地球万物和人类本身的关系，实在只是一个大生命的活动，而且是有一常规可循的活动。尤其采用太阴月亮的盈亏消息，以及地球物理气象的变化，作为天地生命大气机的标准，以建立它基本理论的说明；天地宇宙是万物大生命的根源，日月与地球，便是这个大生命中分化的小生命，人与万物，更是天地间分化的小小生命而已。但是无论大小生命，它的根源是同体，生命活动的法则，也是同一规律的，所以大小生命的原动力，都是气机变化的作用。但是这个无形无状的气，虽然是看不见，摸不到，它在天地日月运行的法则上，和人身生命的延续上，是有迹象可得而知，而且可以求出它的规则的；他们以地球物理的气象，一年分四季，十二个月，三百六十天的规律，配合太阳的行度一年365.25做准则，中间取用月亮的盈亏做标准，认为天地日月的运行，与地理、物理、人生生命的活动，都是受到一个共同原力而有法则的支配；这个原力，便叫它为气挡然不能把它当空气的气来讲），于是便创立一种学说，认为大阴的月亮，自身本来没有光明，因为受到太阳的气机所感而发光，所以就发生一月当中，阴阳气机的交感，而在时间与空间的方位上，月有阴暗圆缺现象等的盈亏消息。所以又在天文法则以外，创立计算阴阳二气的交感，而形成地球气象，与物理人事变化的作用的规律化，构成天干、地支配合成甲子的学说。五天为一候，三候为一气，六候为一节，所以一年十二个月，便分成二十四个气节。再用归纳的方法，把这种气机节候的作用，统摄在十二个月当中，便构成乾坤消息的十二辟卦的现象。于是十天干、十二地支、二十八宿、十二律吕、五行、八卦等等，重重归

纳，层层圈人，而形成道家一套易学的象数，与天文、地理、物理、人事关系的学问。后来发展成理论医理学上提出九九八十一个问题，有关于人身气脉的《难经》学说，配合黄帝《内经》荣（血）卫（气）的理论，认为人身十二经脉，与十五络、三焦、八脉的气血流行，与天地日月气机的运行，是属于同一的规则与原理的。

时代再向后来，修炼丹道神仙家们，根据以上所说的学理，与乾坤消息卦气升降的理论，认为人生生命的气机，自父母受胎的时间开始算起；男的以八位数为准，女的以七位数为准，还是先天的秉赋，属于乾卦为代表的范围。比较明显可征的，例如女子，在十四岁以前，月经（内经称为夭癸）尚未发现，便是六爻完备乾三三卦的生命，算是一个完璞未破的童身。到了十四岁前后，有了月经开始，变成天风(女后)三三卦了，一直到三七二十一岁，便是乾卦的初爻已破。由此到七七四十九岁前后，也就是月经断绝的时期（现在医学所谓女人的更年期），便是先天生命的卦气将尽，也等于说，由先天秉赋带来的生命能，到此快要用完了，所剩下来的余年，自七八五十六岁前后的阶段，都是后天生命的余气而已。再下去，便由阳的乾卦，变为纯阴的坤卦，转入另一生命的阴境界了。如果在男人来说，以八位数计算，便是十六岁前后，算是童身，保有原来先天乾卦的卦气，逐渐演变到八七五十六岁前后（等于现代医学所谓男人的更年期），就是先天卦气的生命将尽的阶段，到了八八六十四岁以后，剩余的生命，便是后天余气的作用，也就是说，由纯阳的乾卦变为纯阴的坤卦，转入另一生命的阴境界了。因此产生丹道修炼"长生不死"，修命的理论，认为第一等的根基，无论男女，凡是童身人道，是为上品。其次，应在卦气未尽的阶段，回头修道，还有希望。如果等到卦气已尽，再来修命，不是绝对没有希望，便有事倍而功半的困难了。这种理论，是否具有百分之百的可靠，姑且不加评语，但是推而比于现代医学的理论与经验，除了不够精详而有新颖的证明以外，并没有什么完全不对的地方。可是大家要知道，这是公元以前，我们中国文化中的道家对于生理医学所发表的理论，现在纵使有超过他们的观念与证明，而在科学的医学史上来说，他是早在两千年以前的发明啊！后世一般修道的人，都在年龄老大，万事灰心之余，才想追求长生不死之术，如果这样真能成仙，那么，天下最便宜的事，都被聪明人占完了，恐怕没有可能！

再由这种天地的气机，与人生气脉关系的理论，缩小其范围，说明它的规则，他们便认为人的气机，在一呼一吸之间，脉自运行六寸（一呼，脉行三寸；一吸，脉行三寸）。一个人，在一天一夜之间，共计有一万三千五百次呼吸，叫做一息，气脉运行经过五十度而周遍一身，用汉代的时计标准来说，也正是铜壶滴漏，经过了一百刻的时间。但是这种所谓的脉，是包括荣、卫来讲，所谓"荣卫行阳二十五度，行阴二十五度"，如果勉强借用现代医学观念来讲，可以说，这个生命的气机，流行

阳性的中枢神经系统25度，又流行阴性自律神经系统也25度（当然，我并不是学医的人，只是随便借用一下名辞来做说明而已，千万不可以此为准）。再加详细的分析，便把心、肝、肺、脾、胃、肾、胆、大肠、小肠、膀胱、三焦、胞络等十二经脉，配合气机往来呼吸的次数，各作数目分类的说明，然后加上子丑寅卯等十二地支，和二十四气节来归纳，便使这个养生、医药、生理的学说，走入神秘玄妙的圈子里去了，其实，也不是道家或古人故作神秘，只是那个时代的学识，习惯性喜欢用这些代号，做为分析以后，而并入归纳记忆的符号而已。总之，东汉以后，直到唐、宋之间，在正统丹道派魏伯阳的修养心性以锻炼精神的方法以外，最为普遍而有力量的，还有炼气、服气术等养气的理论与方法，做为神仙丹诀的主流。这种类似实验派理论的渊源，应该是远绍庄子的"天地一指，万物一马"、"野马也，尘埃也，万物之以息相吹也"、"真人之息以踵，众人之息以喉"等学说的脱变，由此引申演绎而来。

到了宋、元以后，修炼内丹的神仙道法，接受佛家禅宗明心见性的妙理，同时又受到南北印度传入密宗修法的互相影响，便在方法和理论上，产生两个极其重要的关键：（１）主张性命双修，是丹道的定则，为成仙的极果。（２）特别注重"炼精化气，炼气化神，炼神还虚"的三个步骤，是修炼丹法不二的程序。因此，宋、元以后，所有丹经的著作，无论为正统的道家思想，或为旁门左道的小术，在理论基础上，都是依循这个原则，抄袭《参同契》，或《悟真篇》的名言，牵强附会，用作引证的根据，所以明、清以后的丹道观念，便有："修命不修性，此是修行第一病。只修祖性不修丹，万劫阴灵难人圣。"的传说。而且最妙的，便是丹道所有的传统，一律都奉唐末的神仙吕纯阳为祖师，犹如佛家的思想学术，自唐以后，大多都人于禅宗之林，这实为中国文化学术思想史上，唐代文化发展的奇迹。明、清以后的丹道学术，虽分为四派，如：南宗主双修阴阳，北宗主单修清静，西派主单修，东派主双修等四大宗，但它的宗旨，仍不离于性命双修的理论基础，有时又援引宋德理学，或《大学》、《中庸》的思想，讲究"尽人之性，尽物之性"、"穷理尽性以至于命"等理论，以及变化性情，做为丹道龙虎，铅汞等的妙论。总之，神仙丹道的学术思想，从周、秦以来的养神，一变为汉、魏以后的炼气，再变为宋、元以后的炼精，已经与原始质朴的道术，大异旨趣。虽然宗奉黄老，而与老子的清静虚无之说，更是大相径庭，何况后来的丹道家，掺入房中采补等邪术，加上种种装妖捏怪的花样，一一都自尊为无上的丹法，各自号称得到正统丹道的秘传；或说自己的师承，都是已经活到几百年以上的人，可以达到"却病延年，长生不老"的妙术，尽在此矣，只要读过《抱朴子》所列魏、晋以来方术之士们所说的谬论，便可哑然失笑了，了知千古妄语，皆同出一辙。

明、清以后的丹道修炼的方法，距离汉、唐、宋、元以来的正统丹

法愈远，所走的道路也愈仄，一般所说的丹道，大多都以伍冲虚、柳华阳一系的伍柳派丹道为主。伍冲虚著有《金仙证论》，柳华阳著有《慧命经》等书，他们参合儒、佛、道三家论证形而上妙道的学说和思想，极力证明他们的丹法为道家正宗的嫡传，但是错解佛学，臆造佛言之处，反而使人望而却步，实为虚诞可笑之至。这一派的丹道，纯粹主张"炼精化气"为初步入手的根基，尤其注意性生理与性行为的功能，为修炼的妙法，认为男女性生殖机能的冲动，而不含有性欲的成分，才是活子时的药生现象。正好从此下手修炼，或用眼神回光返照，或用调理呼吸，紧撮会阴（海底），导引阳精循督派（中枢脊髓神经）而返还于上丹田的泥洹宫（间脑部分），所谓"还精补脑，长生不老"的作用，到此便发生效用，这也就是丹头一点的先天之炁；到了上丹田以后，化为华池神水（口腔与淋巴腺内分泌等的津液），循十二重楼（喉管部分）降至下丹田（脐下），便叫做打通任脉，如此任督二脉的循环运转，牵强配合易学象数的甲子等天干、地支的说法，便叫做运转一次小周天（也叫做转河车）的方法。然后如何由小周天转为大周天，配合青龙、白虎、铅、汞、阴、阳等等注释，玄之又玄，神之又神，遂使向往长生不老而欲作神仙者，无不奉为无上的道术丹法，勤修不辍，最后，以炼到马阴藏相（男性生殖器官收缩，女性乳房返还童身）为证验；从此再进一步，达到炼气化神的工夫，做到阳神出窍，神游身外而通灵的地步，才是炼成金仙的效果，种种说法，流传影响极大。一般修炼武术南宗呐家），北派（外家）的拳术名家，与专炼气功，或讲究静坐养生的人们，以及武侠小说家的笔下，所谓打通任督二脉，"走火入魔"等等的观念与术语，都从这一派丹法的理论名辞而来，贻害不浅。

其实，这一派丹法"炼精化气"的理论与方法，姑且不管他是否为正统，如果用得其正，用得其法，实在也有两种好处：（1）它可解决任何宗教，和任何宗派出家专修的独身主义者，对于性心理的烦恼问题，同时，也是真正要修炼到守住不犯淫戒的极好帮助，对于二十世纪末期疯狂追求肉欲的诱惑，以及讲究健康长寿的心理卫生的实验，在理论与一些初步的方法上，未尝不是好事。（2）他们也极力提倡以积善，为修道做神仙的基础，如果只有道法，没有极大至多累积的善行，要想修到神仙的果位，那是绝对没有希望的，这对于社会教育与宗教教育的意义，最具有决定性的至理名言。总之，我们归纳他这两种好处以外，认为他是健康养生的一种良好的修养术，那是不可厚非的；但是，仍须注意，便是我们刚才说过的，要用之得法，还要深通道家对于医理学的理论才对，否则，它的弊端也是非常可怕的，故从相反方面，归纳它的害处，约有四种：

（1）因为学习修炼的人，既不通道家医理学，有关于精、气、神的真正原理。又不了解普通医学（中医）十二经脉，与道家奇经八脉（任、督、冲"中"、带、阴蹻、阳蹻、阴维、阳维）的学理。更重要

的，若是不了解佛、道两家关于心性之学，与性命之学的真正理论，只为了要求却病延年，长生不老的目的，就拼命地吸气提神，做收缩炼精的工夫；行之有素的，从表面看来，便有筋骨坚强，童颜鹤发，或红光满面的感觉，于是，由别人看来和自己的自信，至少都有半仙之分，其实，修到后来，十分之八九，都是脑充血而亡，或者弄得半身麻痹，通俗所谓"走火入魔"的走火，便是这种现象，求荣反辱，求寿反而不得安享天年，何苦来哉！

（2）一个人无论要学仙，或学佛，研究道术或佛学，首先要有一个认识，他们的学养与方法，都富于高深的学理，他们的修养效验，都是从这种极深厚的学理而建立方法的基础，而且因人而施，对症下药，只有活用的指导，并无呆板的妙术。尤其是道家，它与天文、地理、物理、化学、心性修养、伦理道德等自然科学与人文科学结合，走入哲学形而上的最高境界。如果对于道理没有通达，凭一点旁门小木，或练呼吸，或守窍（守眉心、丹田、中宫、海底等等），认为就是无上密诀，那是非常可笑的事。事实上，这些方法，都是为了集中注意力，注意生理机能的一部分，使它发生本能的活力，只是一种精神的自我治疗，与自然物理作用的原理，刺激生理本能活动的方法而已，并非神仙丹诀，尽在其中矣。况且修炼的人，既未达到老子的清心寡欲，至于清静无为的境界，以世间有所得的功利思想，要求成为长生不死之神仙的欲望，正如汲黯对汉武帝所说的话："内多欲而外施仁义"，同是心理不健全的毛病。因此，在修炼这种丹法的过程中，或因生理的变化，而引起心理的错觉与幻觉，或因心理的幻觉而引起生理的变态，至于神经失常，精神分裂，通俗所谓的人魔情形，便由此原因而来，其实，魔从心造，妖由人兴，都是庸人自扰的事；清代诗人舒位，有感于吕纯阳的诗说："由来富贵原如梦，未有神仙不读书。"正可引用为这个道理的注释。

（3）因为伍柳派的丹法，极力注重炼精的作用，而且是专以生殖器官的精虫为丹药的主要成分，于是便有捏穴撮精，类似手淫行为，或交而不泻等房术，人于此道之中。讲究男女双修，行容成素女之术的，也谓之炼精化气，种种名目，各立门户，都以伍柳派为依归，为求却病延年，长生不老而成病，炼精气而发狂的，所在都有。

（4）黄老之道，以谦抑自处与涉世为主旨，以清静虚无，无求无欲为道德。魏伯阳以下的丹法，以"洗心退藏于密"为至理，以持盈保泰，葆光养真的妙用。但是明、清以及现在以修炼伍柳派丹道入手者，大体都走入骄狂、狭仄、神秘、愚昧无知的范围，充分暴露中国文化反面的丑陋面目，实在非常可叹。

这一派流行的丹法，首先的歧途，便是妄认精虫血液的作用，错以为是道家所说精神的精，这是最基本的错误。一般人由静坐入手，固然多多少少都有些生理的反应，觉得身上气脉的流通，与部分肌肉的跳

动，便当作是丹法的效验，认为自己已经打通任督，或奇经八脉的效果，事实上，这些都是在静态的心理状况中，所应有发生生理反应的现象，一点没有什么希奇，只是证明静态修养的初步效力而已。其实，督脉，是脊髓神经、中枢神经系统的作用，任脉，是自律神经系统的作用，精，是肾脏腺与性器官部分的内分泌作用，华池神水，是脑下垂体和淋巴腺部分，内分泌作用，如果稍有现代生理医学的常识，具备心理、哲学的修养，融会了许多科学的理论与实验，便可知道这是很平常的__种健康养生方法，而且都是由于精神与心理融合的作用，并非是什么正统丹道神仙的秘密。固然在现代的医学上，也有些学派，正在研究性荷尔蒙、血清与返老还童的关系，但是，那还是医学科学上试验中的理想，等于种脑下垂体，种胞衣，注射各种荷尔蒙一样，还是停留在两千多年前，"方士"们追求生命长存的思想范围，只是所用的理论名辞，与所有药物和方法，大有不同而已，由此可见，人类的智慧，永远还很年轻，这是人类文化史上另一个重大的问题。

总之，道家所提出的精、气、神，以科学的观点，从人类生命的身心来讲，是属于形机面能的眼、耳、心的精神作用；神的表现与应用．便是目光视力的功能；气的表现与应用，便是耳的听觉的功能；精的表现与应用，便是心的运思与身的本能活力，如果从天人一体的物理功能来讲，神、气、精三种，便是光、热、力的作用。从哲学的理念来讲，道家所谓的神，便是相近于佛家所谓的性，道家所谓的精，便是相近于佛家所谓的心，所以唐代翻译佛经的《楞严经》，便有"心精圆明"等辞句；至于精液的精，乃是心理欲望的刺激，引发性腺内分泌与心脏血液循环的作用而已，正如道家广成子所言"情动乎中，必摇其精"，也便是这个道理。道家所谓的气，便是相近于佛家所谓的息（呼吸），是属于后天生命形身的作用而已，借用物理世界的现象做譬喻，神，比如太阳的光能，它给予世界万有生命的能量，气，比如太阳光能辐射到地球所发出的蒸气，精，比如太阳赋与万物光能，而产生化合作用物质的成果。但是要注意，这种说法，因为无法可以详细说明精、气。神的情形，所以我把它借用来做譬喻，譬喻的本身，只限于类比而已，并非就是原物的原样。在周、秦时代道家的修炼，是从养神入手，即已概括了精、气的作用。秦、汉以后道家的方法，注重养气，虽然与养神论者，略有变动，但已从形而上的作用，走入形而下的境界。宋、元以后的炼精，更等而下之，完全堕入后天形质观念的术中了。关于形与神的道理，牵涉太广，也是另一专题，暂时恕不多讲了。此外，附带地说明一下静坐，与密宗、以及瑜伽的关系。静坐，俗名叫做盘膝打坐，自汉、魏以后，从印度佛教传入修习禅定的方法，对于锻炼形态、收摄身心，使其走入静定境界的一种方便。这种盘膝静坐的方法，原始便是印度古老瑜伽术的一种姿态，并非佛法的究竟，也非就是道家修炼神仙内丹道法的究竟，只是可以通用于一切修养身心性命的姿态与方法而已，在道家而言，唐、宋以上的丹经，很少讨论到静坐的关系。但是，静坐是一

种助道的法门，是普通可用的一种良好的修养术，那是毫无疑问的。如果把静坐就与神仙修道或佛学禅宗的禅，混为一谈，那是错误的。至于宋、元以后，佛教由西藏传来的密宗，也和道家一样，注重气脉的修炼，与达到乐、明、无念的证验工夫，本来也是佛家讲究修养的一种最好方法，由形而下求证形而上的实际工夫，但到了明、清以后，也和道家的丹法一样，大体已经走入注重形质功效的范围，只注重气脉的修炼，比起原始的妙密，便是由升华而变为下堕的趋势。瑜伽术的最高成就的价值，仅等于道家导引养生派的内功修炼，更不是至高无上的法门，因为一般研究丹道的人，往往把静坐、密宗、瑜伽术几种世界上类同的修养术，混杂交错而不明其究竟，在此顺便略一提及，以供研究者的注意。无论学仙学佛，讲到养生全真之道，都以清心寡欲入手，而至于寂灭无为为究竟，正如道教的《清静经》所说："人能常清静，天地悉皆归。"可是现实世界中的人生，正如孔子所说："饮食男女，人之大欲存焉。"告子也说："食色性也。"人们对于色欲与饮食的追求，与贪图富贵功名的享受并重，要想作到"离情弃欲，所以绝累"，在一般的人，是不可能的事。我记得在一本笔记上看到一则故事说：时代一位巨公，听到一位修道的人，已有九十多岁，望之只像四十岁的中年人，便请他来，问修长生不老的道术。这个道人说：我一生不近女色。这位巨公听了，便说："那有什么意思，我不要学了。"这个故事，便是代表了一般人的心理，所以古今多少名士，作了许多反游仙的诗，如"姮娥应悔偷灵药，碧海青天夜夜心！"以及"妾夫真薄命，不幸做神仙。"都是普通心理的反应，这与"辜负香衾事早朝"，同样都是注重男女饮食，便是人生真谛的思想，如出一辙。但是，相反地说，仙佛之道，的确也非易事，丹道家对于修炼神仙方术的人选，非常注重生理上的先天乘赋，所谓"此身无有神仙骨，纵遇真仙莫浪求。"唐代名臣李泌，生有自来，骨节珊然，但懒残禅师只许他有一十年太平宰相的骨相。麻衣道者谓钱若水，子无仙骨，但可贵为公卿耳！杜甫诗："自是君身有仙骨，世人那得知其故。"这正如佛家所说："学佛乃大丈夫事，非帝王将相之所能为。"是同样的隽语。总之，静坐是对身心有益的修养方法，如果认为静坐便是学道，那须另当别论了。

# 七、道家与道教宗祖人物思想的略论（一）

道教的学术思想，完全渊源于道家的内容脱变而来，已如上述。所谓道家的思想，这个名称的观念和内容，是根据秦、汉以后的分类，如在周、秦之际，不但儒、道本不分家，就是诸子百家的学术思想，也都脱胎于道，不过，这个道的观念，却非秦、汉分家以后的道家之道。但无论道家或道教，根据大家熟悉的习惯，当然都离不开以老子、庄子的学说思想为宗主。其实，我们把自己遥远地退追千载以上，深切体会春秋、战国时代的历史背景，与地理环境的关系，对于道家宗主的老子思想，与儒家宗奉的圣人孔子的思想，除了文辞、语言等表达方式，与主张淑世救世的方法有异同以外，实在没有多大的冲突之处。后人把他们的思想观念和人格，塑造得太过对立5形成门户之见，犹如水火的不能相容，那都是儒家与道家之徒自己制造的是非，与原本两家的思想无关。我们现在要讲的目的，偏重在秦、汉以后道家与道教的本身思想，所以对于这个专门的问题，不必多做说明，只是随手举几个例子一谈，做为讲述道家与道教思想的开端。

## 1．儒道不分家的"天"字的含义

我们在孔子删订和所著述的五经学术思想里，都知道孔子哲学思想的根据，是从中国上古传统文化的天道观念而来，不过，古人著作，限于时代思想的习惯，条理的分类，定义的规定，并不严格，例如对于天宇，大约归纳起来，便有五类观念，都混在天的一字的名辞之中：（1）天字是指有形象可见的天体。（2）天字是指形而上的天，纯粹为抽象的理念。（3）天字是指类同宗教性神格的天，具有神人意志相通的作用。（4）天字是最高精神结晶的符号。（5）天字是心理升华的表示。所以读秦、汉以上的书，每逢此字，必须要贯穿上下文，甚之，要全盘了解全篇，才能沟通它用在何处，究竟是代表了什么意义？《尔雅》与《说文》等书的注释字义，是具有权威价值的参考，但是在时代思想的意义来讲，也有未必足以尽信之处，例如许慎著《说文》，明六书，已是汉代人的思想，虽说近于古代，较为可信，但也有未必尽然之处，亦须值得研究的。

## 2．儒道不分家的"道"字的含义

关于道字，也有相同于天字的复杂，大概归纳周、秦之际，学术思想中所用的道字，约有五类观念，也都混在道字之内：（1）形而上的本体观念，简称为道。（2）一切有规律而不可变易的法则，也统称为道。（3）人事社会，共通遵守的伦理规范，也称为道。（4）神秘不可知，奥妙不测，凡是不可思议的事，便称为道。（5）共通行走的径路叫道。于是儒、道等学，诸于百家之言，也便各自号称为道，例如阴阳

家、名家、法家、兵家等等，统统都有提到我这种所说的便是道。这些各家之言，除了在某些地方，特别讨论到形而上道以外，大多数都归于我们所举的第二类规范之道的道字范围，不可与形而上道混一而看，即如五经中的道字。有些地方，在同一观念中，便作两个不同观念的用法，或为名词，或为动词，而且在名词当中，或属于第一类，或属于第五类，变化不同。这都因为古代名词简单，词汇不够用，而且在普通的观念中，大约都很习惯而了解，只是后世的人读来，便有混淆不清的感觉了，例如《老子》一书，他所用的道宇，就不可视同一例来读，所以千载以下，注释老子，各自成一家之言者，对于道字的解释和了解不同，也正如我们现在对于事物的观察，因立场不同，观点各别，就都别出心裁，自成别见了。

（一）老子

1．老子思想的天道无为与自然的观念

老子学说思想中的道与天，也正因为观念的混淆不清，使千载以下，百般摸索，莫衷一是。例如人尽皆知老子的名言："道可道，非常道。名可名，非常名。"以及"人法地，地法天，天法道，道法自然。"如果我们不一定信赖后来的注释，甚之，认为都是各人借题发挥的理论，那么，只要烂熟读透原文，以经注经，以本书本文的思想而了解本文本书，就可了然明白，觉得非常亲切。老子要人效法天，天是怎样值得效法呢？他在原文中，很明白地告诉你，天于"万物作焉而不辞，生而不有，为而不恃，功成而弗居"、"天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生"等等名言，这就是说，天地生长作育万物与人，它没有自私的目的，也没有对立条件的要求，更没有利害，是非等功利的作用，它只有施舍和给予，没有要求收回什么，万物从它而生、而灭，都是自然的现象。它不辞劳苦而长远的生作万物，可是它不居功，不自恃，不占为己有，所以人能效法天地大公无私仁慈的精神，才是道德的标准，也便是形而上道的境界，与形而下宇宙世界的自然法则。于是有的便认为自然才是道与天的根本，有的把老子这个自然的名称，拿它当作印度哲学中的自然，或后世科学上物理世界的自然，愈说愈乱，不知何所适从哦们要知道，距离老子两千余年之后，翻译西洋传入的哲学与科学的自然名称，都是借用中文老子的"自然"一辞而定，并非我们先有了哲学与科学的自然名辞，老子才来借用它的，在老子以前不见自然的名辞，在老子以后，自然的名称，被人多方套用，大多不是老子的本义。如果我们了解在老子时代中，中文单字造句的文法，那么，对于老子所说的"天法道，道法自然"的道理，就很简单而明白了，他的话，由做人的效法标准说起，层层转进，而推到形而上道。他说天又效法什么呢？没有什么，那是天道自然的法则而已，什么是自然的法则呢？自，便是天道自己的本身。然，便是天道自己本身本来当然的如此而已，更没有别的理由可

说。合起来讲，自然，便是天道本身自己当然的法则是如此的。时代愈向下降，由上古用单字做为文辞语言的原始面目，逐渐演变成为名句文章，于是，大家容易忘了本来的规范，把自然定作一个名辞，就自然而然，弄不清它的所以然，便变成想之当然的道理了。等于老子与孔子，他们把道与德的观念，是分开来讲，可是后来一提到老子，便把道德二字合而为一，作为一个名辞来解释它了。老子有名的"无为"学说，便是根据他自己天道自然的至理，用"无为"一辞来说明天道的境界和功能，"无为"与"无不为"的观念，也便是他自己解释"无为"的道理，并非是不作的意思；"无为"并非是不为，后人一提到"无为"，便把它纳入不为的观念，那真冤枉了老子。他说"无为"是天道道体的境界。"无不为"是道体虽然"无为"但即具有生生不已的功能和作用。所以便有"有无相生"、"动则愈出"等对于道体功用的说法了、他提出天道的"无为"而"无不为"，也是说明人应效法天地、行其所当行，止其所当止，做到真能无私而大公的标准，才是天理的固然。所以他说"功成，名遂，身退，天之道"的胸襟和气度，便是根据这个原则而来，我们试把他与文王、周公、孔子的学说思想，稍作一比较，以我的愚蠢与浅薄来说，只觉得他们同是上古传统文化的一贯思想，实在找不出什么大不同的地方，例如《周易》思想的"天行健，君子以自强不息"，以及孔子的"为政以德，譬如北辰，居其所，而众星共之。""毋意，毋必，毋固，毋我。"等等，简直如出一辙。

2．老子对于仁义与圣人的观念

那么，老子为什么讽刺仁义，讥笑圣人呢？那是他对当时春秋时代的社会病态，矫枉过正的说辞，并非为针对孔子所说的仁义与圣人而言，后儒拿他这种说法人之以罪，未免有欠公允。当春秋时代，正在老子与孔子的时期，世风败坏，王政不纲，诸侯兼攻掠地，据权夸势，互争雄长的霸业思想已经勃兴，功利观念普遍流行，但是那些争王称霸的作为，也都是以行仁由义为号召，以圣人之道相宣传，试读春秋战国时代诸子百家的著述，动称圣人，随口仁义的理论，也屡见不鲜。那些专以学术思想来追求功名富贵的知识分子，也都是以圣人之道辅助明主相期许，于是弄得圣人遍地，仁义变为权谋的话柄，因此老子就不得不严加驳斥，形同谩骂了，所以他说："圣人不死，大盗不止"、"绝圣弃智，民利百倍，绝仁弃义，民复孝慈，绝巧弃利，盗贼无有"等等理论，随口而出。但是他又举出真正圣人的道理，是应当效法天地自然的覆育万物，毫无目的与条件，如果认为天地是预先具备有一仁心，像当时有些学者的那些理论，便是不对的；他说天地生万物，不分是非，都照生不误，他对万物与刍狗，都是平等，不分轩轻的，真正的圣人，救世淑人，也是犹同天地之心一样，平等无私，更无目的与条件，行其义所当为而已，所以他便说："天地不仁，以万物为刍狗；圣人不仁，以百姓为刍狗。"后世把他所说的这些话，解释为对圣人和天地的讽刺，那只有起

老子于千古之上，或向八卦炉中去问太上老君去对质一番，才能确定。因为他认为天地自然，是无心之心而常用的，所以他认为真正圣人的用心，也是"无为"而"无不为"的，如说："圣人无常心以百姓之心为心善者，吾善之，不善者，吾亦善之，德善。信者吾信之，不信者，吾亦信之，德信。圣人在天下，歙歙为天下浑其心。百姓皆注其耳目，圣人皆孩之。"这岂不是他的自注自解吗？因此"功成、名遂、身退，天之道"的意思，并非是教人非退让不可，那等于他所说："夫物芸芸，各归其根"，是同一理念的。比如《易经》的乾卦文言说："大人者，与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序，与鬼神合其吉凶"，岂不是与老子同一典型的思想，只是表达方式的不同吗？易学所说的大人，也等于老子所谓的真圣人。"与天地合其德"，正同老子所谓天地"生而不有，为而不恃，功成而不居"，不是一样吗？与日月合其明，不是与老子的"天地不仁，以万物为刍狗"相通吗？日月照临天地，不分净秽，都一样慈祥地照着，上至清静的高峰，下面齷齪的涵厕，只要你不自私的隐蔽，它都一律照见不误，万物与刍狗，都在它的慈光普照之中，不分高下。其余"四时合其序，鬼神合其吉凶"，义可比类而通，不必多说了。老子如果真骂仁义与圣人，他又何必多余地在仁义以外，提出一个道和德呢？这岂不是换汤不换药，新瓶装旧酒的手法吗？如果了解他全盘的意思，他对于真正仁义道德的要求，可谓态度更加严肃呢！

3．有关老子政治思想的误解

为了讲道家与道教的思想，难免不先牵涉出老子的学说，虽在前面尽量节要地讲过老子天与道及自然等观念，还是觉得太过噜嗦，因为老子只有五千言，我们讲得太多，正不合于他所说的俭，以及"多言数穷，不如守中"的道理。但是道家与道教，事实上，都上溯到他为宗主，所以不得不在他的环中打转。讲到老子治国的政治思想，首先要向诸位同学提出一个问题，就是读周、秦以上的书，凡是提到国家，必须注意，有十分之八的地方，不是同于现代化所谓国家的国字观念。因为中国古代的国字，到了秦、汉以后，还有很多地方，仍然作为地方政治单位名称之用，尤其在春秋、战国时代，邦国和邦家，是通用的意义，历史上所谓的诸侯就国，便是要到分封的那个地方上任的意思，过去中国历史文化上国家思想的名辞，是以"天下"一辞，作为现代的国家或世界的观念。老子书中，有关政治思想的哲学，已略如上述的天与道的道理。至于他的政治主张，他是推崇"小国寡民"地方自治的理想，所以他同时也有"治大国如烹小鲜"等政治方法的论调，因为他是主张天下的人们，要道德的自觉与自治，才有像烹小鲜味一样，慢慢地用文火情蒸，用以化民成俗。他的"鸡犬相闻，老死不相往来"的思想，等于儒者所称帝尧游于康衢，听到儿童的歌曲："立我丞巛民，莫匪尔极。不识不知，顺帝之则。"以及击壤老人在路上的歌声："日出而作，日人而息，凿井而饮，耕田而食，帝力于我何有哉。"的观念，是同样的意思。如果进而了解老

子的思想，是春秋时代，南方文化思想的代表，对于南方的川泽山陵地理环境有了认识，那么，对他所说："鸡犬相闻，老死不相往来"的地方政治思想，那就并不觉得稀奇古怪了。我们退回去几十年，当年住在大陆南方山陵上的乡下人，有一生没有到过城市，一世没有离开本居，不知今世何世的老百姓，实在很多，何必早在两、三千年前的老子如此云云呢卿如现代科学文明的发达，工商业的发展，位列前茅，为时代先锋的美国几大都市的市民，住在匣子式，笼子式的公寓里，经常不通往来，隔壁邻居与对面芳邻，住的是什么人？或者对面的邻人死在屋里，根本统统都不知道，岂不是法治的自由社会常有的现象吗？那么，我们回顾老子所说"鸡犬相闻，老死不相往来"的社会，就觉得他只是代表一种天下太平的理想境界，反而更加可爱，并无不对之处了。除了这些，是老子对于地方自治，道德政治与自觉政治的理想以外，他对于天下（后世国家的观念）政治的观念，是主张统一的德治，如说："天得一以清，地得一以宁，侯王得一以为天下贞。"不是他很好的自注自释吗？我们只要了解这些要点以后，再来研究老子政治思想的被人误解，被人假借的冤枉，就会替他深深的抱屈了。

4．老子被人陷害为阴谋权术的教唆者

千古以来，在读书的知识分子中，对于一个滑头滑脑，遇事不负责任，或模棱两可；善于运用托、推、拉；或工于心计，惯用权谋，以及阴险、圆滑等等的人或事，就很容易加以一个评语，这是黄、老。在道家或道教来讲，无论对黄、老、或老、庄，都有神圣崇高的景仰，可是在一般人的黄老观念中，这个神圣崇高的偶像，却变成卑鄙龌龊的骂人作用，因此连带道家和道教，也不齿于士林了。自从唐代开始，老子被人推尊，登上教主太上老君的宝座以后，到了宋代，更惨了，宋儒理学家们，尽管暗中吸收了老子的学术思想，以充实其内容，但一提到佛、道，就两面并斥，甚之，指为阴柔、权诈之术，老子一直被钉在十字架上，背着冤枉随时浮沉，这个道理何在？冤枉何来呢？因为老子说过："将欲歙之，必固张之。将欲弱之，必因强之。将欲废之，必因举之。将欲取之，必固与之。是谓微明。"于是自老子以后的纵横家者流，阳言道义，阴奉老子所讲的这种原则，用于权诈捭阖，做为君道政治上谋略的运用；兵家者流，更是通用如此原则，而适用于战略与战术的实施，春秋、战国以后，王道衰歇，而霸术大行，《国语》与《战国策》所记载的钧距之术，与后世所谓《长短经》的理论，都是适用这种法则，所以一般人，便在无形中，综合纵横家、兵家等权诈的坏处，一概归于老子的罪名中。其实，老子所说的这些话，是指出宇宙物理与人事必然法则的因果律，告诉人们"天道好还"，"反者，道之动，弱者，道之用"的原理，如果不从自然的道德去做，而只以权诈争夺为事的，最后终归失败。他所说："将欲歙之，必固张之"的作用。是指物理世界的情形，告诉人们"柔弱胜刚强"的道德定律，譬如一花一木，如果快要凋谢

的时候，就特别开得茂盛，但是那种茂盛的开张，便是衰落的前奏。"将欲弱之，必因强之"就是生物世界的定律，譬如一个人的生命，到了最强壮的阶段，便是"物壮则老，老则不道"的趋势。"将欲废之，必因举之"也是物理世界的必然定律，譬如力学的作用，当我们要把一个东西抛落到目的地以前，必定先要把它高高举起，远远地抛出去，这种高举远抛的状况，当然便是坠落的前奏。"将欲取之，必固与之"更是宇宙世界的常律，譬如天地给与万物的生命，当给你以生的时候，也就是收摄的开始，所以取予之间，在人们看来，是有得失成败的感觉，但在天地自然的道理看来，"方生方死，方死方生"，只是一种生命现象的过程作用而已。因此老子所说的"微明"，也就是老子要人在事物初动之时，明白它幽微的"机先"，要有"知微，知著"之明，而辨别它所以然的初国，便可了解它的后果，因此他说："天之道，其犹张弓与？高者抑之，下者举之，有余者损之，不足者补之。天之道，损有余而补不足。人之道则不然，损不足以奉有余。孰能以有余奉天下，唯有道者，是以圣人为而不待，功成而不处，其不欲见贤。"所谓"不欲见贤"，便是不要世人以贤德的美名与成绩，归到他自己的身上。

可是，老子所说的这种天道自然的因果定律，一直被后世的人，断章取义地误解，用在权术的机变上去，在中国历史上，汉代有名的文、景之治的盛世，虽说是以老子的道家思想，做为政治的方针，但除了文帝的节俭，与省减肉刑等近于道德仁义的作风以外，仍然没有真正采用道家清静无为的德化，而且，在骨子里，实在也是用的纵横家一类的权谋，为人误解，号称他为道家的学术思想而已。过去历史上所谓"内用黄老，外示儒术"的政治形态，也多是不外此例，不必多讲。总之，老子学术思想，被人误解所造成的冤诬，也就因为他对人事现象，观察得太透彻，作了一些深刻的言文，才会造成这种冤抑。好在他已经说过："不欲见贤"，那么，在他本身来讲，也就无所谓了。其实，真正以老子作代表的道家思想，也正同儒家所宗的《礼记》上《礼运篇》中的大同思想，是以德化政治为目的，甚之，更有过于此者。所以后儒有人怀疑《礼运篇》的大同思想，是后来掺杂道家思想的著作。

5．老子政治思想的重心

《老子》一书，自从被唐朝帝王们改称为道教的《道德经》以后，后世讲到《老子》，就会把道德观念联在一起，其实，在《老子》的本文，道与德，是各自分开，并不合一，道是其体，德是其用。至于原文的篇章次序，经秦灰楚火以后，又因古籍的竹简与皮书的零乱，早已无法确定应当如何才是？但是体用各有分别，那是非常明白的事，所以有关于老子政治思想的重心，应该了解他涉及德字的思想，他以道为内圣自养之学的中心哲学，以德为处世及为政外用的重心。而且古代德字的含义，同时具有得字的作用，等于包涵现代语所谓效果与成果的道理，

所以他讲德字，便有"上德不德，是以有德。下德不失德，是以无德。"的话，这等于是说上品的德行，即使做了功德的事，但在自己的心中，并不觉得是有德，如果是下品的德行，他作了功德，便把自己已做功德的观念，或得失的观念存在心中，这也就是他讲道字"无为"与"无不为"同义的注解。我们在前面极其简略地申辨老子思想，被人误解为阴柔权诈之术的冤狱，应该要注意他这些重点，就不会再生误解了。阴柔权诈之术，势必喜用阴谋，例如汉初辅助汉高祖的陈平，便是喜用纵横捭阖的人物，所以他自己也说："我多阴谋，是道家之所禁，吾世即废亦已矣，终不能复起，以吾多阴祸也。"司马迁写他的世家传记时，赞许他说："陈丞相平，少时本好黄、老之术。方其割肉俎上之时，其意固已远矣。倾侧扰攘楚，魏之间，卒归高帝。常出奇计救纠纷之难，振国家之患。及吕后，时事多故矣，然平竟自脱，定宗庙，以荣名终，称贤相，岂不善始善终哉！非知谋，孰能当此者乎！"如果只看太史公赞语的一面，好像他也很赞成陈平一生用智谋的成功，但要注意他笔下的微言说："少时本好黄、老之术。"及"方其割肉俎上之时，其意固已远矣。"这"本好"与"固已远矣"几个字，便是说明陈平虽然本来好学黄、老的学术，但后来一遇机会而作事的时候，因为学黄、老的修养不到家，他便变成喜用权谋，距离黄、老道德的本旨更远了。所以他在陈平的本传里，便引用他自己的话，说明这个道理。并且在最后的末了，他又记载着陈平的孙子陈何代侯时，"坐略人妻弃市，国始除。""其后，曾孙陈掌，以卫氏亲贵戚，愿得续封陈氏，然终不得。"等话作结语。由此可见司马迁费尽心力，写出错用道家思想，作为权谋的弊害，而且运用权谋者，必须在事先有先见之明，但老子早已说过："前识者，道之华，愚之始。是以大丈夫处其厚，不居其薄。处其实，不居其华。故去彼取此。"由此可见老子的道家思想，是如何地贬斥权谋，主张以长厚自处了，这与孔子的儒家思想，何尝又有不同呢！

老子的政治思想，不但贬斥权谋，而且更不是主张退化到如原始社会的政治。但所说的"小国寡民"，是他全部学术思想中，涉及当时诸侯建国分治，地方自治政治思想之一而已。他对于天下国家（中国古人，常有用天下二字，以概全国的习惯）政治的主张，更是主张统一的。例如他说："天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，万物得一以生，侯王得一以为天下贞。"当然，这里引用老子所谓的得一，并不足以说明老子的主张，必是统一的思想。他在这里所用的一，同时还包括了修养的成分，因此他又说："故贵以贱为本，高以下为基，是以侯王自谓孤寡不穀，此非以贱为本耶？非乎？人之所恶，唯孤寡不我，而侯王以自称。故致誉无誉，不欲(王录)(王录)如玉，珞珞如石。"由此而知他的德化一统的政治思想，都在原文所有的著述中，已经充分表现出来。至于老子"报怨以德"的主张，更是中国文化悠远博大的传统精神。孔子是主张"以直报怨"，所以他也自说："匿怨而友其人，左丘明耻之，丘亦耻之"，多少还带有快气的成分，这种地方，较之老子，好像便有炉

火纯而未青的感觉，所以孔子的"宪章文武"，是理有固然。至于老子的思想，扶摇三代以上，远绍黄帝之先，用为君师之道，足可当之无愧。

6．老子摄生养生的学术

中国文化哲学，自古传统的习惯，无论是讲超越形而上的虚无，或讲形而下世间人事物理的妙用，缩小而至于人生，必须归于修养身心性命的实用之间，扩而大之，便可见之于齐家、治国、平天下的应用，从来不"徒托空言"，而不见之于行事之间，但使思想辩聪，独立为学。尤其在身心修养方面，必然反求诸我，要与伦理道德的德行相宜，才可称之为学，这便是中国文化哲学与西方文化哲学最大不同的关键。所以站在西洋哲学的角度来看中国文化，认为中国文化，根本就没有真正的哲学，只有偏于人生修养的一面，但可称为人生哲学而已。如果站在中国文化立场来讲，对于西方哲学的思想与内养工夫，并不必然要求行思一致，便会认为它是承虚接响，徒为妙密的妄想而已，固然合于逻辑，言之成理，足以启发睿思，倘使用之于人事世间，则有背道而驰，完全不合实用，所以必须甄择，善加融通方可。老子，当然是中国文化思想的大家，更是道家学术中心的代表，在周、秦之际，除了老子讲究身心性命的修养道术以外，有关"方士"们的资料，已经无法找到，所以老子讲摄生养生的方术，便是时代最早、而且较为具体的学说了。宋代真修正统丹道的张紫阳真人，在他著述的《悟真篇》中，便说："《阴符》宝字逾三百，《道德》灵文满五千，今古上仙无限数，尽从此处达真诠。""饶君聪慧过颜闵。不遇真师莫强猜，只为金丹无口诀，教君何处结灵胎。"这就是代表道家人物，对于老子《道德经》重视的价值，现在我们为了讲述的方便，简单归纳他的要点：

（1）入手立基虚极静笃的养静论：如说："致虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复。夫物芸芸，各复归其根。归根日静，静日复命。复命日常，知常日明。不知常，妄作凶。"这便是老子所提出养静论的原理与原则，他指出生命的源头，是以静态为根基的，所以要修养恢复到生命原始的静态，才是合于常道。致于养静的方法，并没有像后世道家提出打坐（静坐）、守窍等等花样，他只是说了六个字的原则，"致虚极，守静笃"，致虚要虚灵到极点，守静要清宁到静极，便是摄生养神的妙方了。

（2）由静极进于绵绵若存的养神论：如说："谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤。"这便是说明先由养静入手，而到达虚灵不昧，至于精神合一，与天地同其绵密长存的境界，可以与天地同根往来，绵密恍惚而共其长久的妙用。他所谓的"谷神"，既不是如宗教性山谷中显赫的神灵，更不是后世道家指物传心，认为人身某一窍穴，或紧撮穀道，便是"谷神"的作用。所谓谷，是无法说明中，借用实物的形容辞。谷，便是深山幽谷，那种空调深远寂静的状

态，但幽深的空谷，因为气流静止，虽纤尘扬动，便有回流专声的作用，俨然如有神在，因此老子借它来形容虚灵寂静的神境，同时具有不昧的功能，谓之"谷神"。所谓"玄牝"，也不全是后世道家所指的丹田妙窍，"玄牝"是从《易经》学系的思想而来。玄，是与元通用，牝，是古代做雌性代号的通用辞。凡这个世界上动物的生命，都从阴性雌性的空洞根源中孕育而生，所以人要修到长存不死的成果，由养静，养神而到达"谷神"的境界，便是绵绵若存，虚灵不昧的"玄牝"之门，也是生命的根源，可与天地精神相往来了。

（3）辅助养静养神的养气论：如说："天地之间，其犹橐籥乎！虚而不屈，动而愈出，"用以说明往来生死一气的作用。橐，是两头空空而可以装东西的袋子。籥，是古代的乐器，可以吹气通风的竹管。橐、籥，本来是两件事物，用来作为比方，后来也有解释它为通风吹火所用风箱口的传送片。这是说明呼吸往来与一气作用的现象，可以辅助养静养神，使精神合一的功用，所以他又说："载营魄抱一，能无离乎！专气致柔，能如婴儿乎！涤除玄览，能无疵乎！"营、卫，是古代医学用于气血的代名辞。魂、魄，也是古代道家用于精神的代名辞。他所说的"载营魄抱一，能无离乎"！这便是说一个人，若能修养到精神魂魄结合为一，而不离散，心志与气机往来专一，到达柔弱如婴儿的状况，洗涤心智，而不留丝毫的垢疵，便可到达"天门开阖，能无雌乎"完全雄阳的境界，后世修炼神仙的丹道家，便称之为阳神。

（4）恍惚至精的道妙：由于养静、养神、养气的效果，最后便可以知道力与精神的真正作用，如说："孔德之容，惟道是从。道之为物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象。恍兮惚兮，其中有物。窈兮冥兮，其中有精。其精甚真，其中有信。自古及今，其名不去，以阅众甫。吾何以知众甫之状哉？以此。"他所说的精神与道，是一切众生都可以征信得到的；众甫，便是众生的古义，后来到庄子，才改称为众生。恍惚，不是昏迷或糊涂，恍惚是形容心神灵明静照的境界。窈冥，不是暗昧，窈冥是形容深远清冥的境界。这都是说明养静、养神、养气的成果，合于道成德就，涵容万类真实的情况。一个人的修养，如果到达这种境界，对于精神的妙用，便可自有把握的见到它的信验了。

（5）摄生养生的成果：至于摄生养生的成果，他首先提出婴儿的情况来作榜样，如说："含德之厚，比于赤子，毒虫不螫，猛兽不据，攫鸟不搏。骨柔筋弱而握固。未知牝牡之合而口作，精之至也。终日号而不嗄，和之至也。知和日常，知常曰明。益生日(歹羊)。心使气日强。物壮则老，谓之不道，不道早已。"这是用以说明修养成果的身心状况，永远犹如婴儿尚未成孩的境界，也就是后世道家所谓的"返老还童"的根据，所以他又说："善摄生者，陆行不遇口虎，入军不被甲兵，口无所投其角，虎无所措其爪，兵无所容其刃。夫何故？以其无死地。"这便是后

世道家据为"长生不死"的根据。

此外，老子所论为政的德行，立身的品性，与处世的态度，都是根据这种高度修养的境界而出发，不必多述，到此为止。孔子所谓的"道"与"仁"，曾子所谓的"明德"与"止静"等工夫，子思所谓的"中庸"与"中和"，"虽然都从无为静养而出发，但是程度各有不同。可是这种高深的修养，得其好的成果，便有如老子所说神妙的境界，如果流弊偏向，便会走到杨朱为己，趋向个人自私主义，所以后来论者，以墨子、杨朱，都出于道家的一脉，也是很有道理的事；杨朱为己，拔一毛而利天下不为也，便是老子俭、窗之教的偏向；墨翟摩顶放踵以利天下，便是老子仁慈之教精神的发挥。儒家重视师道，崇尚教化，也可谓等同老子"不敢为天下先"的作风。兵家阴谋奇计，源出于黄、老用柔、用弱的原理。纵横家的长短，钩距，捭阖，扰攘的作风，便是老子"前知取与有无"的余事。阴阳家与道家黄、老之术，本来便不分家。法家、名家的思想，都渊源于儒、道的支流，由于周代礼教文化的蜕变，进为刑名法治的学术，并非纯出道家。农家与黄、老的"道法自然"，本来就主旨相同，观念合一。至于"方士"们的思想，本来便以黄、老为宗主，更无话说。由此可知，我们要了解道家的学术，或黄、老或专以老子为代表学术思想所涉及的内容，确是"综罗百代，广博精微"，不能只从狭义的道家观念去研究，那就会有得不偿失的遗憾了。

7．道教《清静经》

渊源于道家老子思想，纯粹从道教立场，发挥《道德经》修养的妙义，而不同于丹道家的修炼方术，颇有相当价值的，要算道教的《清静经》为最好。但《清静经》的著作，虽然号称为太上所说，实为晚唐时代的作品，而且章制体裁，极力仿效佛教的《心经》，名辞术语，也多探纳佛学的名相。我们如果不谈考据，只论内容，放弃时间与门户观念，那么，《清静经》不但可以代表道家与道教的必读之书，如要了解晚唐以后中国文化的精神，与儒、释、道三教思想融会贯通的情形，也是必读之书。

如云：

老君曰：大道无形，生育天地。大道无情，运行日月。大道无名，长养万物。吾不知其名，强名日道。夫道者，有清有浊，有动有静。天清地浊，天动地静，男清女浊，男动女静。降本流末，而生万物。清者浊之源，动者静之基。人能常清静，天地翻皆归。夫人神好清，而心扰之。人心好静，而欲牵之。若能常遣其欲而心自静。澄其心，而神自清，自然六欲不生，三毒消灭。所以不能者。为心未澄，欲未遣也。能遣之者，内观其心。心无其心，外观其形。形无其形，远观其物。物无其物。三者既悟，惟见于空。现空亦空，空无所空。所空既无，无无亦

无。无无既无，湛然常寂。寂无所寂，欲岂能生。欲既不生，即是真静。真常应物，真常得住。常应常静，常清静矣。如此清静，渐入真道。既入真道，名为得道。虽名得道，实无所得。为化众生，名为得道。能悟之者，可传圣道。老君曰：上士无争，下士好争。上德不稳，下德执德。执著之者，不名道德。众生所以不得真道者，为有妄心。既有妄心，即惊其神。既惊其神，即著万物。既著万物，即生贪求。既生贪求，即是烦恼。烦恼妄想，忧苦身心。便遭浊辱，流浪生死。常沉苦海，永失真道。真常之道，悟者自得。得悟道者，常清静矣。

便是《清静经》全篇的原文，共计三百九十二字，其中所谓的空、六欲、三毒、苦海等名辞，都是佛家的术语，我们如果借用禅宗五祖的语意为它作评价，便可以说："后世依此修行，亦可以人道矣。"

（二）庄子

关于中国文化思想的源流演变，它如何产生道家与道教的问题？如果以人物作中心，以时代作陪衬，在春秋时期，当然以老子、孔子为代表。而在前面已经讲过有关于老子思想的大略，也正是反映出孔子的一切，为了限于时间与本题范围，不必节外生枝，涉及孔子与儒家思想的论议。自老子、孔子以后，到了战国阶段，诸子学说，分门丛出，凡无关本题的需要，也都不牵涉在内，而与本题最有关系，如庄子的学术思想，便不得不稍加注意了。战国时期的学术思想，正如当时的政局一样，虽然天下宗周，实则诸侯各国，各自纷纷图强，互争霸主。当时的学术思想，也正像这种局面，尽管都由中国上古一个整体文化的来源，但各凭所得所见，互相标榜门户，各立异说。其中最为著名的，便为众所周知，道家的庄子、儒家的孟子、墨家的墨子等人的学说。我们已经讲过孔、孟是代表当时北方鲁国系统的文化思想，老、庄是代表南方楚国系统的文化思想，而与燕、齐、宋国的文化渊源，都有互相关系。尤其道家，在战国阶段，为北方道家学术思想的中坚，便是燕、齐之间的"方士"们，为南方道家学术思想的代表，据有史料文献可征的，当然要算庄子了。但是，后世虽把老、庄并称，做为道家思想宗主的总代表，事实上，庄子的学术，与老子的思想，已经大有不同了。孟子学术，不比孔子的精纯，已稍杂有霸气。庄子的学术，也不比老子的质朴，也杂有英气的成分，现在为了讲述庄子思想的大要，又须稍费一点时间，略作引论。

1．《庄子》的寓言

庄子的著作，凡三十三篇，从首篇《逍遥游》开始到《应帝王》等七篇著作，通常都称它为内篇，其余都属于外篇和杂篇。一般研究《庄子》的，都认为比《老子》难读，因为它牵涉的知识范围较广，而且许多理论和譬喻，都是属于当时理论物理的学识，所以不只是纯粹的思想

而已。此外，因为庄子善用寓言，现在一般人提到寓言，便会和《伊索寓言》联想在一起，或者认为寓言只是架空构造的幻想事实，用做譬喻而已，它的本身并无道理。其实，《庄子》的寓言，既不能做纯粹的譬喻来看，也不能做为虚构事实的幻想来读，近代西洋文化传入中国，我们翻译《伊索寓言》，这个寓言的名称，是借用《庄子》的名辞，而且性质并不完全一样，并非是庄子借用寓言，才来杜撰故事。《庄子》寓言的寓字，是寄托的意思，换言之，庄子所指的寓言是把一个事实或道理，不直接地说出，只是间接地寄寓在另一个类同的故事里，要人透过这个故事的背景，再了解他所说的语意。如果把它下拉到唐、宋时代来讲，庄子语言文字的机锋，转语，实在是很高的禅境，例如第一篇的《逍遥游》，开始所用的寓言：北溟（北极）有一条很大的鲲鱼，忽然变为大鹏鸟，而飞到南滨（南极）去歇夏。第二个寓言，就说尧让天下给隐士许由，许由不受；因此引出肩吾间连叔，讨论那个称为楚国狂人接舆说的大话，他讲姑射山上的神人，"肌一肤若冰雪，淖约若处子。不食五谷，吸风饮露。乘云气御飞龙，而游乎四海之外。其神凝，使物不疵疠，而年谷熟。"藉以说明高人隐士们所要追求的人生最高境界，所以像许由他们，才有薄工业而不为的风格。第三个寓言，便借用与他同时代，以智辩出名的惠子，与庄子自己谈论的话，以说明人各有志。虽然见仁见知，各有不同，但各凭所志，以求达到适性逍遥为目的。他所提出的逍遥，我们借用佛学的名辞来说，等于就是解脱的意义；不过，佛学的解脱，是纯粹出世的思想，庄子的逍遥，是道家的思想，介乎出世人世之间的大自由、大自在的境界，犹如佛教教外别传的禅宗的宗旨。

2．《庄子》的《逍遥游》与内七篇

第一个寓言鱼化鹏的故事，在一般常理说来，简直是满纸荒唐之言，但庄子却慎重其事地举出一本书，叫做《齐谐》的来做引证，表示确有其事似的，用以证明并非是他自己架空构想出来的，他说："齐谐者，志怪者也。"这本书是专门记载怪异故事的书，应该犹如《山海经》一样的奇谈。可是，我们要注意，他所说这本书，又是"其民阔达多匿知"的齐国人的著作，与燕、齐之间的方士思想，势必互有关系。这个寓言故事所代表的道理，历来对于它的讲解，大概归纳起来，有两种说法：（1）是普通的：认为寓言本身，便是虚构故事，不必去追究它，庄子本意，只是用它来说明一个人的学问、知识、见解、志气，各有大小远近不同的主观成见而已。（2）道家丹道派的：认为北溟的鱼，便是指下丹田（海底会阴）元气基地的气机，它化为大鹏，起飞到南溟，便是循督脉（脊髓神经）上行，到了泥洹官（顶门），打通任督脉的境界。其实，庄子引用这个寓言故事的本身，是极力说明天地万物，都是一息变化的气化作用，讲述这个宇宙万物的物化道理。天地万。物的互变，是道家学术科学而哲学的中心思想，因为天地万物的生命，相互生灭变化而存在，如梦样的依存，只是大家都醉生梦死而不觉醒，是最可

悲可笑的事实。后来五代道家的谭峭，著了一本《化书》，列举许多可靠或不可靠的资料，便是引申说明这个道理，牵涉太多，恕不一一分析讨论。总之，庄子这个寓言故事的重心，首先提出"野马也，尘埃也，生物之以息相吹也"三句话，便是极力说明气相与物化的功能，但要注意，当时古代所说的这个物字，决不是近代和现代物质或物理的观念；那个时候物字的意义，是很笼统地用它代表一种东西的意思，如果因为道家或老、庄思想中，经常提到物字，便做为等同近代或现代"唯物"观念的物字来看，那就会犯了削足适履的毛病。

现在为了尽量简捷地讲，《庄子》的《逍遥游》，便是代表庄子道家思想，要求适性解脱的提纲，并且以此观念来看《庄子》内七篇，又是一套整体的学术思想：第一篇《逍遥游》，是讲人生最高、最究竟的境界。第二篇《齐物论》，是说明天地万物与人生在现象界中，本来就是不齐（不平等），如要得解脱逍遥的极果，必须先要齐物（平等）。现象界中的万物万象，又如何可齐呢？只有修养达到与天地精神合一，"天地与我并生，万物与我为一"的境界，与本体并存，才能有真正的平等，成为齐天大圣了。第三篇的《养生主》，是从第一二篇的逍遥。齐物而来，如果真能物我齐一，才是懂得养生，真正懂得物吾一齐而养生适性，才可处于人间世而无闷无忧，善于用世而不被世用，而乐其天年，因此才有第四篇的《人间世》。从此到达内养的道德充沛，符合于天机的自然，才有第五篇的《德充符》。我们借用庄子的理论，这五篇联起来，这便是"内圣"之学的完成。然后第六篇的《大宗师》，是说明有"内圣"的成就，才能出为"外王"，便是真正够得上资格的大宗师。由此用行舍藏，做为帝王师而以道自处，故有第七篇《应帝王》作为总结论了。只因庄子的文学，汪洋富丽，引证论述中的物理世事，无一而不宝贵，无一而不成为专题，所以读者便被他引述陈列的种种，先迷住了眼目，忽略他内七篇的条贯系统，不把它融会贯通起来，不过，这也是我的一得之见，不足为训。只为讲述之便。略一申说，以供大家研究的注意而已。

3．《庄子》外篇的风规

至于《庄子》的外篇、杂篇等二十六篇，或真或假，或是原著，或为后人的附托，暂时不去说它。总之，它的外篇，虽然仍秉庄子介乎人世出世之间，解脱逍遥的学术思想而出发，但大体上都是讲的用世之学，而且嬉笑怒骂，或动或默，无一而不含有至理。后世的纵横家，以及政治、军事，文韬武略等谋略机权之学，与其说渊源于老子思想，毋宁说都受到庄子思想的影响为多，只是大家都不说穿，把所有的罪过，一律向老子头上一套，未免诬陷之至。自从庄子的著作，有了内外篇分类的雏形以后，后世道家的著作，也孝仿照《庄子》的成例，以专言内养道术的著作为内篇，讲论其他外用的学术思想为外篇，《淮南子》是

如此，《抱朴子》也是如此。而最奇妙的，凡是道家著作的思想，以及道家的人物，都是喜欢谈兵，而且也善于谈兵，等于战国时期的道家，都带有纵横家、法家（政治）的浓厚气氛，是同样有趣的问题，留待以后补充。

4．《庄子》内篇养生学与方大神仙的因缘

大凡时衰世乱的时期，社会人心，受到时代环境的刺激，必然会走向颓废，讲究现实，贪图一时的享受而找刺激；或者逃避现实，倾向神秘，自寻理想境界的出现。这两条路，是古今中外人类历史变乱中共通的趋势，前者属于现实享受主义，后者属于逃避现实主义，如果从广义来讲，乱世之中，几乎没有一个人能超过这两种范围的。春秋、战国时期，北方"方士"学术思想的勃兴，与南方老、庄摄生养生思想的开展，也当然具有这种时代背景的因素，虽不尽然，而势所难免。我们在前面已经讲过，战国时期，庄子、孟子等人，多多少少，都受到"方士"养神、养气等学说的影响，尤其以庄子为更甚，庄子所有学说的哲学基础，几乎完全由于这种精神而出发，现在归纳内七篇中，有关养生学与神人的学说，举例以作说明：

关于养神、养气的原则，他在《逍遥游》中说："若夫乘天地之正，而御六气之辩，以游无穷者，彼且恶乎待哉！"这与孟子的养浩然之气，直养而无害的观念，确有南腔北调，殊途同归之妙。他在《养生主》中，又说："缘督（督脉）以为经，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年。"同于"方士"修炼精气而成内丹的方法与观念，完全一致。他在《人间世》中，借用孔子与颜回的对话作寓言，又提出养心的心斋方法与原则，如说："回曰：敢问心斋？仲尼曰：一若志，无听之以耳，而听之以心。无听之以心，而听之以气。听止于耳。心止于符。气也者，虚而待物者也。唯道集虚；虚者心斋也。颜回曰：目之未始得使，实自回也。得使之也，未始有口也。可谓虚乎？夫子曰：尽矣，吾语若。若能人游其樊，而无感其名，人则鸣，不人则止，无门无毒，一宅而寓于不得已，则几矣。绝迹易，无行地难。为人使易以伪，为天地难以伪。闻以有翼飞者矣，未闻以无翼飞者也。闻以有知知者矣，未闻以无知知者也。瞻彼阕者，虚室生白，吉祥止止。夫且不止，是之谓坐驰。夫徇耳目内通，而外于心知，鬼神将来舍，而况人乎？是万物之化也，禹舜之所纽也，伏羲、几遽之所行终，而况散焉者乎！"《庄子》这一节的心斋论，是与他"坐忘论"的方法与原则互通，与"缘督以为经"等养气之论，又是另一面目的方法。

他在《大宗师》里，又提出外生死的理论，惜用南伯子葵与女偶的问答说："子之年长矣，而色若孺子，何也？曰：吾闻道矣。南伯子葵曰：道可学耶？"曰：恶！恶可！子非其人也。夫卜梁倚，有圣人之才，而无圣人之道；我有圣人之道，而无圣人之才，吾欲以教之，庶几其果

为圣人乎？不然，以圣人之道，告圣人之才，亦易矣，吾犹守而告之，三日，而后能外天下。已外天下矣，吾又守之七日，而后能外物。已外物矣，吾又守之九日，而后能外生。已外生矣，而后能朝彻，朝彻而后能见独。见独而后能无古今。无古今而后能人于不死不生。杀生者不死，生生者不生。其为物，无不将也，无不迎也，无不毁也，无不成也，其名为摆宁。撄宁也者，撄而后成者也。"这与他在《庄帝王》中所说："游心于淡、合气于漠，顺物自然，而无容私焉。"以及列举列子之师壶子"衡气机"的养气理论，都是他对于养生方法的多种发挥。

《庄子》的全书与《老子》一样，它的主旨，在于达到人生的最高境界，完成一个人生的最高目的，老子的摄生，庄子的养生，种种理论与方法，都只是摄养的过程，并非最高的目的；他的最高目的与最终的境界，是完成超世间，超物累的神人、真人、至人的标准。老子所谓善摄生的人，与庄子所谓的藐姑射之仙之，便是他们所立的榜样，这便是道家与孔子、孟子系统以下儒家观念的不同之处。以孔、孟做代表周、秦之际的儒家思想，是为完成现实人生，建立伦常的规范，以安定现实世间为目的，超越宇宙以外的事情，便置而不论了，"六合之外，圣人存而不论"。因此，老、庄的学术思想，他所牵涉到的种种见解，无论是属于形而上道，或形而下人事物理等理论，都是他的余情逸兴，并非就是他的主题，正如庄子所说："是其尘垢批糠，将犹陶铸尧舜者也。"但是，无论为老、庄，或孔、孟，他们在那个时代中，对于社会人群，与人间世现实的世事，都有一个共同的愿望，是想建立长治久安，达到天下太平的局面。孔、孟以仁义为教化，老、庄以道德为要求。孔、孟的仁与义，老、庄的道与德，并非是他们的发明或创造，实际上，都同是上古传统的观念，不过各人所取用的名辞和意义，别有异同的含义而已。老、庄的驳斥仁义与圣人，不是否认孔、孟所说的仁义与圣人，是骂当时一般挂羊头，卖狗肉，借仁义与圣人之道而逞私欲的人们。老、庄所谓圣人、神人、真人、至人的境界，必须要人人自觉自立，完成最高的道德标准，然后自成仁义道德，却不自居于仁义道德的名缰利锁之中，因此和光同尘，藏垢纳污以超越道德，而终其天年。尤其庄子提出的至人与真人，意义更加明显。他认为人能做到那种标准，才够得上说这个人是做到人生的极至了，这样，才算是真正的做一个人，也可以叫他为圣人，或神人，相反的意义，便不算是人了。

总之，在春秋、战国时期，自老子、孔子、庄子、孟子等以次，在道家而言道家，当时北方一带，黄河南北的学术思想，与南方一带，以楚国为代表的道家，如老、庄的思想，或多或少，都受到"方士"养生学术思想的影响，那是有凭有据，不必力求否认的事实。后世儒者，师心自用，想要建立一个师道庄严的权威，独霸儒家的天下，便有是此非彼，建立门庭道统的观念，如与孔、孟、老、庄的态度一比较，简直是"坚儒"之见，非常可笑。我们要知道，老、庄、孔、孟所走的途径，

是秉承三代以上君师不分的传统精神。因时移世易，王道衰竭，所以他们都以师道而自处，讲述王者师的学问，后世儒者，虽然号称宗奉孔、孟，事实上，品德、学识、才气，都无法与孔、孟相提并论。，所谓自称孔、孟之徒，宣扬圣人之道的，无非是阿世的所好尚，传经习书，口诵圣人之言，做为脐身仕途的工具；充其量，德行学识稍好的，做到王佐之能，如司马迁所说："人主以徘优言之"，已经足以流传千古，为后学之所景仰了。所以对于道家，如老、庄之徒的出格高人，当然只好拿出孔子所谓"异端"一辞，加以排除异己的心理，痛加讨伐了。至于介于老、庄之间的列子的学术思想，为了时间不够，暂且裁一而不谈。但要研究道家对于理论物理的形而上的本体论，以列子的思想比较具体而有系统，后人有怀疑《列子》是伪书，是魏、晋人的假托，我觉得未必尽然，因为魏、晋时代的学者，对于学术思想，除了坐以守成，加上文学境界的渲染以外，并无如此才能。

七、道家与道教宗祖人物思想的略论（二）

（三）战国时期阴阳家与方士的声势

我们为了尽量紧凑扼要，除了稍加说明周、秦之际为举世所公认有关道家学术思想的大家，如老、庄以外，其他只好不加详论，但对于阴阳家与方士，必须略为提出，以供参考。我们要知道，战国时期的时代背景，无论为个人或诸侯的邦国，上上下下，都是弥漫在重利、重现实的风气之中，犹如现代的社会和世界情形，司马迁在《孟子列传》中，述说孟子的思想，便提到当时学术思想界的情形，如说："当是之时，秦用商君，富国强兵。楚、魏用吴起，战胜弱敌。齐威王、宣王，用孙子、田忌之徒，而诸侯东面朝齐。天下方务于合纵连横，以攻伐为贤，而孟轲乃述唐、虞三代之德，是以所如者不合。"由此可知，在现实环境的积习之下，上下重利，那是时代风气的当然趋势，因为世风习俗的重利，注重现实，更加造成扰攘纷争的乱世现象，这是相互因果的必然结果。孔、孟远法先王，高唱唐虞之际的政治理想，是万难做到的境界，可是效法先王，发扬光大，随时演进，保存三代以上传统文化的精神，却是必要的事情。道家人物，如老、庄、接舆等人，对于时代趋势的看法，认为是不可遏阻的，只有把握其机先，因势利导，才是上策，但是把握机先，与"有为"如"无为"的作法，也是太难太难。所以孔子、孟子在中年以后，都能了解把握时势的重要，孔子赞叹"时"的观念，在《周易》上，《论语》上，都有提到。孟子后来简明地说："虽有智慧，不如乘势，虽有钅兹基，不如待时。"这个感慨，正如唐人窦巩的诗所说："伤心欲问前朝事。惟见江流去不回。日暮东风春草绿，鹧鸪飞上越王台。"

但在孟子同一时代的阴阳家们，他们的学术局面，却非常热闹，司马迁述孟子传中，便说："王公大人，初见其术，惧然顾化，其后不能行

之。是以骏子重于齐。适梁，梁惠王效迎，执宾主之礼。适赵，平原君侧行实撇席。如燕，昭王拥彗先驱，请列弟子之座而受业，筑碣石宫，身亲往师之。作主运。其游诸侯，见尊礼如此。岂与仲尼菜色陈蔡，孟轲困于齐、梁，同乎哉！"我们现在试读司马迁在《史记》上，记载阴阳家驺衍当时的声势，实在够得上是一个国际闻名，诸侯争相迎致的名学者，他的风光，他的声势，孟子不能与其比，就是后来佩六国相印的苏秦，也没有像他那样的光荣。但这是后世另一类道家人等，所景仰的风格，却非老、庄之徒的道家精神。可是，驺行所到的地方，也只限于燕、齐、赵、梁的区域，并未达到秦、晋的地方，更谈不到南下于吴楚之间；这因为驻行是阴阳家，他所注重学术思想的教化，并不像纵横家们，以利害是非说动人主，可以取到政治运用上的地位，而自鸣一时的得意的。如说："王公大人，初见其术，惧然顾化。"那便是描写他的学说，开始都受到有权势的上流社会所欢迎，而在欢迎学习当中，还是觉得不能全信的，所以又说："其后不能行之。"便是表示他们后来又不能实行，这个"不能行之"的不能，并非是说驺衍的学术思想行不通，实在是做不到的"不能"。何以见得呢？我们再看司马迁记载他学说的大要，如云："驺衍睹有国者益淫侈，不能尚德，若大雅，整之于身，施及黎庶矣。乃深观阴阳消息，而作怪迂之变，终始大圣之篇，十余万言。其语闳大不经，必先验小成，推而大之，至于无垠。先序今以上，至黄帝，学者所共术，大并世盛衰。因载其机祥，度制，推而远之，至天地未生，窈冥不可考而原也。先列中国名山、大川、通谷、禽兽、水土所殖，物类所珍。因而推之，及海外。人之所不能睹。称引天地剖判以来，五德转移，治各有宜，而符应若兹。以为懦者所谓中国者，于天下乃八十一分居其一分耳。中国名日赤县神州，赤县神州内自有九州，禹之序九州是也，不得为州数。中国外，如赤县神州者九，乃所谓九州也。于是，有种海环之，人民禽兽莫能相通者，如一区中者，乃为一州。如此者九，乃有大瀛海环其外，天地之际焉。其术皆此类也，然要其归，必止乎仁义节俭，君臣、上下、六亲之施，始也滥耳。"司马迁又说："或曰：伊尹负鼎而勉汤以王。百里奚饭牛车下而缨公用霸。作先合，然后引之大道。刍衍其言，虽不轨，傥亦有牛鼎之意乎？"现在综合司马迁关于驺衍事迹的记载，再用现代语来解释它，同时也顺便对于当时阴阳家的思想，后来被纳入道家的共通学术，略作说明。

1．驺衍阴阳学说的动机与目的

又说："驺衍看到当权有邦国的人们，愈来愈加淫佚奢侈，不能崇尚德行；犹如大雅文化的精神，可以修整自己身心，然后以德业普遍施给一般平民，乃深刻观察阴阳互变，天地、物理、人事的消息，著作中指出世事稀奇古怪，迂回变态的道理，讲明圣人大道，始终因果的关系，约有十余万言。"这一段文章的重点，在于"而作怪迁之变"六个字，我们要深切了解了司马迁写驺衍传的作用，为什么要与孟子相提并论？而且

他又先说驺衍阴阳学说的目的，也是为了倡导道德为宗旨，同时他又说明驺衍面对当时现实的不满，所以便著作阴阳消长的道理，以说明历史人生应走的途径；至于"而作怪迂之变"一句，便是说明驺衍的著作，是拿当时社会变态的怪现象，用来证明阴阳互变的意义，并非是说驺衍故意创作怪诞不经的学说，用以眩众。后世一读这篇文章，断章取义，便拿"而作怪迂之变"的六个字，便断定驺衍等阴阳家学说，都是怪谈，由此一错再错，因循承袭，先已冤诬了老子的学术思想，后又活埋了阴阳家与驺衍的学术内容，致使中国原始理论科学的精神，不能好好发挥，两汉以后，这些学术思想，分门别户，各自另走一路，最后都通同归入道家，就是这个原因。

2．阴阳学说的内容

如说："他的话夸大而无典可以根据，必须先要在小事小物上考验的有把握，再来放大推广它，到达无量无边。他先以现代的事来作证，逐渐倒推到上古黄帝的时代，都是一般学者所共信、共知、共奉的事。他的学术非常广大，而且是跟着时代世事，证明兴衰成败的道理。"这便是说明他所讲的阴阳学说，是一种理论科学的历史哲学，用以说明人事世事演变的必然趋势，汉代的阴阳家的谶纬（预言）之学，及至焦赣、京房的纳甲易学，龟策、日者的知识，宋代邵雍《皇极经世》的学术思想，以及传说自唐代以后至于明、清之际的推背图、烧饼歌等等，关于中国命运两千年的预言之学，都从这种阴阳家的学术思想系统演变而来的。所以司马迁又说："因此他记载历史上每一时代天灾、人祸的灾祥现象，推测未来历史时代的演变，遥远地上溯到天地没有开辟以前，宇宙还未形成之初，窈冥不可考证的时期，作为立说的根源。"这便是说明他的学说，以历史事实作证明，以阴阳互变的理论物理作根据，向后推测未来的历史人事，向上推究天地万物未生以前，宇宙形而上的本体论。

3．驺衍地球物理的思想

如说："他先便列举中国的地理环境，如名山、大川等互可相通的大谷"，这便是魏、晋以后，道教所作的《五岳真形图》一书的理论根据，用以说明地球地心的洞府，全国互可相通的原始思想。例如道家相传，从甘肃崆峒山黄帝问道之处，与黄帝墓所在的桥陵，有一个洞府，可以直接通到南京附近的句容山（茅山），这便是地球生命的肺部作用一样，所以便叫这个洞府的通道为"地肺"。我们现在听来，便会觉得怪诞的非常可笑，但是你如果知道现代美国新兴的地球物理学，花了大量的金钱，正在美国的海岸，打通地道，要钻进地球中心去探险，要想观察地球物理的究竟，你便会觉得这是科学的伟大精神，为什么对于我们古人理想中所研究的地球物理学说，便会大笑而走之呢？这种怪诞心理，便是不懂科学精神的毛病，如果比之驺衍的怪诞，岂不更有甚者。科学家与哲学家一样，他都能够在任何一个问题上寻找问题，决不是人云亦

云，坐待别人的发明而归我享受的。

我们再看驺衍的学说，他是否为圣诞，而且怪诞到了什么程度呢？如说：并且研究禽兽等生物的繁殖，与水土关系的重要，由此推广到海外地区，当时一般人所不能看到的情形。他说：自从开天辟地以来，金、木、水、火、土的五德，所归纳统属的地理环境与人物，关系整个历史政治的兴衰成败，都有它随时适宜的作用，犹如符契的相应一样。并且他认为当时儒者们所说的中国，只是整个世界的八十分之一而已，他说：中国叫作赤县神州，国内自己分九州，那便是大禹分别的九州，事实上，不能叫做州。因为中国以外，像赤县神州的中国一样的，还有九个州，这才是世界上真正的九大州。每州有大海围绕着，人民禽兽，都彼此不能相通；相同于同一区域的，便叫做一州。这样的九大州以外，还有最大的瀛海围绕着，一直通到天与地交界的地方。司马迁说："他的学术思想，大多都像这样的。"我们现在根据司马迁的笔下，所说驺衍学术思想关于地球地理的见解，你能说他是怪诞吗？不过，在当时战国时代学者们看来，的确是怪诞不经，大笑大骂而不信的，所以司马迁便说王公大臣们，起先都以惊惧的心理崇拜他，后来又做不到，便是当时的人，没有像现代人迷信崇拜科学家夸大的精神之故，只有司马迁，真够得上是作历史传记的人，他写到这里，自己不加按语，不说他对或不对，只说："其术皆此类也"，由你们后世的人去研究他吧她对于驺衍的按语，自己另立一段言论，附属在驺衍的传记里，便说："不过，大要说来，总归驺衍学说的目的，还是要人们的行为，必然的，要止于仁、义、节、俭、君、臣、上下、六亲的伦常规范上，实施人生本分的道德。只是他在开始的时候，先以远大不经的理论。作为吸引大家注意的开始而已。"所以他又说："有人说：伊尹没有得志的时候，甘愿去做厨师，因此而得亲近商汤，相互勉励而成商汤的王政。百里奚没有得志的时候，为别人牧牛，在车下喂牛食，因此而得秦穆公的任用，一手使秦国称霸。他们都有一套进身选容的方法，等到君臣互相信任而结合以后，才慢慢地引归大道。驺衍的话，虽然说，不合一般思想的常轨，也许可能也有伊尹做厨师，百里奚牧牛的意义存在吧！"这一段话，是司马迁替驺衍的辩诬，不是不做疑似的言论而已。但是驺衍虽然具有自然科学的思想和理论，然而他从自然物理科学的观点出发，最后仍然归于人生伦常的道德，那是春秋、战国当时风气的事实。

4．齐国学术的风气

在战国时期，齐国的阴阳家们，除了驺衍以外，集于稷（城名）门之下的学者，还有很多，所谓稷下先生们，其中荦荦成名者，如淳于髡、慎到、环渊、接子、田骄、驺爽等人，司马迁说："各著书言治乱之事，以干世主，可胜道哉！"慎到，赵人，著有《慎子》，后来被纳入法家之学。田骄、接子，齐人，著有《接子》二篇，《田子》二十五篇，

后来被纳入道家。《驺爽》十二篇，纳入阴阳家。驺衍擅长于谈天说地，游于稷下的道家，有号称为天口者。环渊，楚人，著上下二篇。然"皆学黄、老道德之术，因发明序其指意。"这些研究综合性学术的道家之徒，当时在齐国的声势极大，备受齐王与上流社会的尊敬，享尽荣华，例如："淳于髡见梁王，一语连三日三夜无倦。惠王欲以卿相位待之，髡因谢去。于是送以安车、驾驷、束帛、加壁、黄金百镒，终身不仕。"自淳于髡以下，如驺爽等人，"皆命曰列大夫，为开第康庄之衢，高门大屋尊宠之。览天下诸侯宾客，吉齐能致天下贤士也。""齐人颂曰：谈天衍，雕龙口，炙毂（有说即是乱涡）过髡。"荀卿少时，曾游学于齐，并与淳于髡相处的比较长久，所以荀子的思想，已有很多地方，渗入道家的成分，后来田骄等人死了，在齐襄王时，荀卿尊为老师，齐国要重整列大夫的悬缺，荀卿曾经三次做过领头的"祭酒"。

（四）秦汉之际燕齐方士与神仙的思想渊源

1．秦始皇与封禅

关于中国道教学术思想的渊源，在我们的历史文献中，有一很可靠，又很有系统的资料，便是《礼记》与《史记》中"八书"的学术思想，如何由道家变成道教？如何由燕、齐的方士变成神仙？大体的史料，在《封禅书》中，已有颇具规模的记载，因为说来话长，现在只择其简要的，与秦、汉之间有关道家与道教的渊源，稍加说明，以供参考。

封禅，在过去中国的历史上，是类似西方宗教性质的礼仪，而且在秦、汉前后，也是历代帝王的大典。所谓封，是在泰山上筑土为坛以祭天，报天之功，就叫做封；泰山下，小山上除地，报地之功，就叫做禅，所谓禅，便有神之的意义。在春秋时代，正当齐恒公称霸的时期，他想封禅泰山，管仲却极力劝阻，他说："古者，封泰山，禅梁父者，七十二家，而夷吾所记者，十有二焉。"司马迁说："后百有余年，面孔子论述六艺传略，言易姓而王，封泰山，禅乎梁父者，七十余王矣。其俎豆之礼不章，盖难言之。"当孔子的时代，封禅的意义，也随周室的衰微一样，渐趋黯淡，而且周灵王用苌弘的主张，采取神鬼迷信的方法，射狸首以致诸侯的来朝，一变封禅精神，转入神鬼威灵的作用，结果苌弘被晋人所杀，诸侯更形叛乱，所以说："周人之言方怪者，自苌弘。"以后再过百余年，秦国自秦灵公开始，由封禅精神的演变，形成建立神祠的风气，就成为后世道教崇拜多神的滥觞，汉代崇尚白帝，灵宝等事，都是开始在秦时。

到了秦始皇称帝的时期，东巡郡县，祠驺峰山，颂秦功业，"于是，征从齐、鲁之儒生博士七十人，至乎泰山下。"因为议论封禅的仪礼不合，"始皇闻此议，各乖异，难施用，由对细儒生。"这些儒生等被细而

不用，听说秦始皇上山遇大风雨，便讥笑他，"于是，始皇遂东游海上，行礼，祠名山大川，及八神，求仙人羡门之属。八神将，自古而有之，或曰：太公以来作之，齐所以为齐，以天齐也。其祀绝，莫知起时。"所谓八神：（1）天主，祠天齐。据另一说：临淄城南郊山下，有天齐泉，五泉并出，有异于平常所讲的迷信观念，只是说它就如天的腹脐一样。（2）地主，祠泰山，梁父。因为天好阴，祠之必于高山之下，小山之上，叫做(田寺)。地贵阳，祭之必于中圜丘等地。（3）兵主，祠蚩尤。（4）阴主，祠三山。（5）阳主，祠芝罘。（6）月主，祠之莱山（7）日主，祠成山。（8）四时主，祠琅琊。这便成为后来道教崇拜多神的渊源，但是，秦始皇变封禅为爱好神仙，果然是基于帝王晚景，好求长生不老的心理作祟，但也是由于战国以来方士学术的流行，与阴阳家思想的弥漫鼓荡而来，如说："自齐威宣之时，驺子之徒，论著终始五德之运，及秦帝，而齐人妻之，故始皇采用之。而宋毋忌、正伯侨、充尚、羡门子高（都是古代所称之仙人），最后皆燕人，为方仙道，形解销化，依于鬼神之事。驺衍以阴阳主运。显于诸侯。而燕齐海上之方士，传其术，不能通。然则怪过阿谀苟合之徒，自此兴，不可胜数也。"我们读了司马迁的这一段记载，便可了解战国时期的"方士"神仙，与阴阳家的学术思想，影响秦、汉之际朝野之间的情形了。但决不可忽略燕、齐海上的方士，虽然传授驺衍阴阳五德主运的道术，而"不能通"的一句，因为他们学不通阴阳家的学术，故有"怪迂阿谀苟合之徒"，借托而兴，藉以欺世盗名的，渐渐多到不可计算。

神仙"方士"，既不易得，纯粹的阴阳家如驺衍的学术，又如此地难通，故在秦、汉之际，一般方士，都在假借神仙的气氛中讨生活。因为人的心理，往往喜欢求假而嫌弃真实，所以那些借托神仙的假"方士"们，便可在帝王与社会之间，招摇撞骗，同时也骗住了他们自己，因此。便形成战国到秦汉之间一段人化神仙的趣史了。如说："自威宣，燕昭，使人入海求蓬莱、方丈、瀛州。此三神山者，其传在勃海中，去人不远。患且至，则船风引而去。盖尝有至者，诸仙人及不死之药，皆在焉。其物禽兽尽白，而黄金银为宫阙。未至望之如云，及到，三神山反居水下。临之，风辄引去，终莫能至云。世主莫不甘心焉。"司马迁写到这里，说了半天海上三山的神仙宫阙，都是出诸传闻而难证实，可是他用了一句最妙的话，便是"世主莫不甘心焉"，这也是说明地位愈高，富贵权势已极的人，他的心理愈加空虚的状态。人的欲望，总是有所求，而且无止境的有所求，做了皇帝要登天，也是人心难平的必然趋向，征服天下的英雄，作为世间的帝王，虽然聪明一世，但仍懵懂一事，他们却甘愿接受方士们的欺骗，因此，他又写出秦始皇求神仙的历史，如说："及至秦始皇并天下，至海上，则方士言之，不可胜数。始皇自以为至海上，而恐不及矣，使人乃赍童男女入海求之。船交海中，皆以风为解。曰：未能至，望见之焉。其明年，始皇复游海上，至琅琊，过恒山，从上党归。后三年，游碣石，考入海方士，从上郡归。后五年，始

皇南至湘山，遂登会稽，并海上，冀遇海中三神山之奇药。不得，还至沙丘。崩。"这一段的文字，司马迁极力运用他的高度文学笔调，写出历史上帝王欲望的真象，最后用了一个"崩"字的微言，结束了人世间所有人生礼成而闭幕的结局。古礼，称皇帝之死叫做崩，诸侯之死叫做薨，薨也罢，崩也罢，反正是神仙见不到，长生不死之药，倾全国之力也求不到，到头还是叶落归根，就此了事。绝妙的秦皇、汉武的事业。必须要有一个绝妙的司马迁，为他写出曲折极致的《史记》，使千载之下的我们读来，觉得它是一部绝妙的哲学小说，可以发人深省。司马迁在《封禅书》中，不但尽情地讽刺秦皇、汉武，同时也尽量写出那些假"方士们"丑陋可恶的一面，但是，他也否认秦、汉之际儒生们对于迷信封禅的可笑与可鄙，如说："秦三年，而二世弑死，始皇封禅之后十二岁，秦亡。诸儒生疾秦焚诗书，诛谬文学。百姓怨其法，天下畔之。皆讹曰：始皇上泰山，为暴风雨所击，不得封禅。"他便在此作了最后一句的结论说："此岂所谓无其德而用事者邪？"这"者邪"两个代用疑问的虚字，又是司马迁笔下的花样，等于现代的话说："真是这样的吗？"是不是，他不下断语，由读者自己去想，他站在笔阵以外哈哈大笑而已。

2．汉初的神道与神仙

因为秦始皇迷信神祠与盲目的求仙，必致造成"上有好者，下必甚焉"的现象，当秦二世的末期，朝野都笼罩着一片神鬼迷信气氛，所以首先发难的陈胜、吴广，便利用黄灯野火而作狐语，作为起义的号召。汉高祖的初兴，也是借用斩白蛇而起义，祠蚩尤而衅鼓，到了定鼎以后，便下诏制定天的五帝之祠，崇尚神道。汉文帝也一度相信赵人新垣平的望气之术，笃信鬼神而立五帝坛。汉武帝即位之初，尤其敬信鬼神之祀，他初见到秦国故地雍郊五(田寺)的时候，便定为以后的常规，三年一次效祀。同时，又开始求神君，舍之上林中，司马迁说："蹄氏观神君者，长陵女子。以子死，见神于先后宛若，宛若祠之其室，民多往祠。平原君往祠。其后，子孙以尊显。及今上（称汉武帝）即位，则厚礼置祠之内中，闻其言不见其人云。是时，李少君亦以祠灶谷道，却老方见上，上尊之。少君者，故深泽侯合人，主方匿其年及其生长。常自谓七十，能使物却老。其游以方。遍诸侯。无妻子。人闻其能使物及不死，更馈遗之。常余金钱衣食，人皆以为不治生业而饶给。又不知其何所人，愈信，争事之。""少君言上曰：祠灶则致物；致物而丹沙可化为黄金；黄金成以为饮食器，则益寿；益寿而海中蓬莱仙者乃可见；见之以封禅，则不死，黄帝是也。臣常游海上，见安期生，安期生食巨枣大如瓜。安期生，仙者。通蓬莱中，合则见人，不合则隐。于是天子台亲祠灶，遣方士入海求蓬莱安期生之属，而事化丹砂诸药，齐为黄金矣。居久之，李少君病死，天子以为化去，不死。而使黄锤、史宽舒受其方，求蓬莱安期生莫能得。而海上燕齐怪迂之方士，多更来言神事美。"我们看了司马迁的这一段记载，便可知道雄才大略的汉武帝，在他心理上有

另一面的兴趣，他对于崇尚神道，与好求神仙的可笑行为，却是甘之如饴，引以为乐。后来又有齐人少翁以鬼神方见上，便拜少翁为文成将军，赏赐甚多，以客礼礼之，又为他的建议，大建宫殿以祠神，"居岁余，其方益衰，神不至。乃以帛书以饭牛，佯不知，言曰：此牛腹中有奇。杀视得书，书言甚怪。天子识其手书。问其人，果是伪书。于是诛文成将军，隐之。其后，则又作柏梁、铜柱、承露仙人掌之属矣。"

后来，汉武帝因为生了一场大病，巫与医药，都不能见效，因为求神而病愈。便幸甘泉，置酒寿宫神君，"神君所言，上使人受其书，命之日书法。其所语，世俗之所知也，无绝殊者。而天子心独喜，其事秘，世莫知也。"后来因乐成侯的推荐，又拜栾大为五利将军，"栾大，胶东宫人，故尝与文成将军同师……天子既诛文成，后悔其蚤死，惜其方不尽。及见栾大，大说。大为人长美，言多方略而敢为大言。处之不疑。大言曰：臣常往来海中，见安期，羡门之属，顾以臣为贱，不信臣。又以为康王诸侯耳，不足与方。臣数言康玉，康王又不用臣。臣之师曰：黄金可成，而河决可塞，不死之药可得，仙人可致也。然臣恐效文成，则方士皆奄口，恶敢言方哉！上曰：文成食马肝死耳，子诚能修其方，我何爱乎？大曰：臣师非有求人，人者求之。陛下必欲致之，则贵其使者，令有亲属，以客礼待之，勿卑，使各佩其信印，乃可使通言神人。神人尚肯邪？不邪？致尊其使，然后可致也。于是，上使验小方，斗棋，棋自相触击。是时，上方忧河决而黄金不就，乃拜大为五利将军。居月余，得四印；佩天士将军，地士将军，大通将军印……其以二千户封地士将军。大为乐通侯，赐列侯甲第，憧千人，乘口，斥车马，帷幄、器物，以充其家。又以卫长公主妻之。资金万斤，更命其邑日当利公主。天子亲如五利之第，使者存问供给，相属于道。自大主将相以下，皆置酒其家，献遗之。于是，天子又刻玉印日天道将军，使使衣羽衣，夜立白茅上。五利将军亦衣羽衣，夜立白茅上，受印，以示不臣也。而佩天道者，且为天子道天神也。于是，五利常夜祠其家，欲以下神，神未至而百鬼集矣。然颇能使之。其后，装治行，东入海，求其师云。大见数月，佩六印，贵震天下，而海上燕齐之间，莫不扌益扌宛而自言有禁方，能神仙矣。后来五利将军栾大，也因不实而被诛，始用公孙卿，公孙卿说："仙人好楼居，于是，上令长安则作蜚廉桂观，甘泉则作益延寿观，使卿持节设具而候神人。乃作通天茎台，置祠具其下，将招来仙神人之属。"我们读了这些较为详细的记载，对于汉武帝爱好神道，勤求神仙的事迹，便可一目了然，他比之秦始皇的作法，更有过之而无不及，由此可见两汉以来，由道家的学术思想，如何转变为道教的趋势，这些假"方士"们，又如何捏造神仙事实，欺世盗名的史料。

我们再看司马迁在《封禅书》中最后作的结论与赞辞，更可进而了解汉初"方士"们的情况与结果，结论如说："今上封禅；其后十二岁而还，遍于五岳四读矣。而方士之候伺神人，入海求蓬莱，终无有验。而

公孙卿之候神者，犹以大人之迹为解，无有效，天子益怠厌方士之怪迂语矣。然羁縻不绝，冀遇其真。自此以后，方士言神祠者弥众，然其效可睹矣。"赞辞如说："太史公曰：余从巡祭天地诸神，名山川而封禅焉。入寿宫，侍词神语，究观方士祠官之意。于是退而论次，自古以来用事于鬼神者，具见其表里。后有君子，得以览焉。若至俎豆珪币之详，献酬之礼，则有司存。"

我们大体了解了从秦到汉初武帝的时期，将近百年前后道家的方士与神仙，以及道教前身祀奉神祠的大略，便可概见秦、汉之际，方士们留给历史的影像，是如何的恶劣。后世骂方士，并战国前后的真方士，也一概唾弃，都是受此影响，实在有欠公、允。

3．汉魏以下道家学术思想的内容概略

自秦皇、汉武以后，道家的学术思想，一再误于这些假方士，假神仙的求丹炼药手里，使人迷失道家文化的真精神。又加汉初儒生如董仲舒等人，生当天下承平之际，用阳儒暗道的手术，叙述周、秦以上儒道本不分家的学术思想，注释五经，疏释圣道，以独尊儒术为标榜，致使道家与老、庄的学术思想，尤遭贬值。于是，由战国以下真正的方士学术，发展为两汉以来易经学术系统象数之学的途径；它与汉代天文学术相激荡，便有扬雄著的《太玄经》，要以象数哲学理论的间架，概纳天文科学的法则。它与阴阳、五行、天干、地支、二十八宿、以及日者（选择时日）、龟策（卜卦）等，有关天文、地理、物理的理论科学相结合，便有焦赣、京房等象数、纳甲之学，推测造化之机，易学系统的建立。再经分化而各自成为一家之言的专长，便有后来汉代易学的卦气、变通、升降、爻辰等殊途一致学说的演变。魏、晋以后，修炼神仙丹道派的学者，宗奉魏伯阳的思想系统，归纳这些学说的原理、原则，而成为与中国医药理论合流，丹经道术的规范。又有根据《禹贡》、《山海经》等山川地理形胜的研究，便有郭璞等人，倡导形峦体势地理（堪舆）学术的兴起。至于淮南子、抱朴子的著作，既是道家，又是杂家的学说，应是战国以来方士学术思想部分的集成。在南北朝之际，因为北魏崇尚道教的关系，这些学术思想，大概都穿上宗教的外衣，变为道教的神秘之学，但到隋、唐以后，又复脱颖而出，除了天文、历法等的研究，渐已建立专门化正规的科学体系以外，他如星象、地理（包括堪舆）、卜筮、建筑、工程、工艺、艺术等种种实用之学，以及民间生活的节令等仪礼、与各地方风俗的习惯，完全与道家的学术思想，有密切的关系。如医药等理论、以及算命、看相等学术，虽然远绍周、秦以上的文化渊源，但在汉、魏之际，都已加进印度文化佛家的学术思想，故有唐代医药的进步，与星命（算命）、卜筮学等的建立。如李淳风等的图谶、唐僧一行禅师的天文与星象等学，也都从正统道家的学术思想而来。唐代的数学，远绍九章历算的遗规，配合两汉象数的发展，受到

隋、唐之际，阿拉伯算数的影响，对于三角、立方、几何等算数的成绩，已有相当的成就。因此辗转影响，而有唐末五代之间，道家的数学思想，趋向河图、洛书的数理哲学，产生北宋初期邵康节的《易经》象数之学，摄取汉易纳甲的精华，配以甲产、河图洛书数理的哲学，用以说明天地造化的枢机，预计历史人事演变的迹象，一变汉代的谶纬之术，而开历史哲学的先河。从此上下元、明清千余年间，所有道家各种科学而哲学的学术思想，不依附于汉代的象数，即人于邵康节易学的范围。

而在唐、宋、元、明之间，可以在世界学术与科学史上，除如众所周知的火药，印刷术的发明以外，可以大书而特书的一笔。（1）便是用医药方面的进步：在历来传统习用汉代张仲景的《伤寒论》以外，便有金、元四大家医药的理论，与药物学方术的专长研究，以及元代完成人身气机穴道的铜人图，奠定后世针灸治疗学的坚固基础，因此而辗转传授，才有今天德国、日本等世界针灸治疗学的发展，所有推拿、按摩等学，都是这一系统的余枝。（2）便是用指南针构成罗盘的学术：利用一块大圆形的木板，中心嵌上指南针，外面圈以八卦、天干、地支、甲子等层次，加以天文星象的二十八宿，以中原做时间、空间的中心。用仰观天文星象的范围，辨别地理区域的划分，成为天文分野的作用，为世界上最早划分地球经纬度的先驱。一个完整的罗盘，它的层次圈圈，共计三十六层，层层之间，错综复杂，互相沟通为用，必须具有汉代象数、纳甲的基础，与宋代易学河图、洛书的基本观念，才能神而明之，融会贯通而相互为用。当明朝初期，西洋航海学术等，还未十分进步，而且也未传到中国，而在明成祖时代的太监郑和三下西洋，他所制造的巨型木船，与远离中国东南部海面，航行茫茫无际的天海之间，能够分辨距离与导航远海方向的，都是靠着这种罗盘的功效。因此，自明、清以来，便有专门制造标准罗盘的产地：徽州的，称为徽盘。可以与徽州的笔墨、宣纸，同为名产的权威。广东所制的，称为广盘。福建所制的，称为建盘。后来用在察看地理（堪舆）的，大多以徽盘为准。用在航海兼带堪舆作用的，也有采用广盘与建盘的。总之，徽盘的度数标准，适用于中原的地理环境，广盘与建盘，适用于东南临海区域。（3）承接阐扬老、庄思想，天地造物互变的妙旨，专门研究生物互相变化的作用，说明人类能够利用自己生命的功能，修炼而成神仙的妙理，便有五代谭峭所著的《化书》，为最早专门研究生物变化的著作。此外，由宋代邵康节《皇极经世》纳甲系统的演绎，构成三元甲子以统率时、空的观念。从汉易纳甲的演变，发明奇门适甲的术数，在一般不知究竟者的想象中，认为仅是旁门小术，或为迷信的思想而已，殊不知其中含蕴理论科学的关键，可以由此发掘天地宇宙的奥秘，人事、物理的枢机，却存在非常重要的宝藏。因为时间的有限，以及我个人学有未尽之处，关于这些已经提到，或者临时尚有遗漏的正统道家学术思想的内容，略为提起研究者的注意而已，都到此为止，暂时告一段落。恕不

多述了。

## 八、道教

我们为了时间等种种的困难，对于道家与道教的讲述，只能择其较为重要的，简介十之一二，以供研究者的参考而已，如要求其精详，非一二百万言，不能以尽道家、道教与中国文化的内容。在开始的时候，已经讲过形成道教的来源问题，归纳它有四个原因：（1）渊源于道家学术思想。（2）发生于政治社会的演变。（3）促进于外来宗教的刺激。（4）基本于神秘学术的迷恋。关于第一个原因的内容大概，讲到目前为止，暂且告一段落。如要从魏、晋以后，经隋、唐、宋、元、明、清的发展而讲到现在，那就不胜其繁，短期无法结束，现在需要简明扼要地讲述第二个原因，以便暂做收场。

### （一）汉末道教形成的因缘

如要了解两汉道家的学术思想，如何一变而形成道教的原因，必须要留心春秋、战国到秦、汉以来政治与社会的演变趋势。当战国时期，由六、七百年来的周代政权与封建政治制度，因为历史现实环境的影响，与文化思想的转变，春秋王制，几已破坏无遗。由春秋到战国末年，四百年间长期大小战乱的结果，不但形成政局的一片紊乱，尤其以农业立国的社会经济基础，也已零落殆尽，我们衡之历史的成例，第当长期战争的结果，果然可以造成若干青史留名的人物，但只是留给后人的凭吊唏嘘而已，如在长期战乱的当时，必致民穷才尽。我所谓的"民穷才尽"，不仅是说社会的经济崩溃，就是各种人才，也会因战乱而一齐打光。大家都知道中国文化有名成语："十年树木，百年树人。"真正人才的造就，确是需要经济稳定的社会背景做土壤，以长治久安的文化背景做肥料，才能培养得出来，然而每每累积若干年代，培养出各地的人才精英，算不定就在一个胜利，或一个失败的战争中，随流而没。大家都知道，当战国时期的吴、越战争中，在历史上留下两句名言，那就是越国的"十年生聚，十年教训。"可是，这两句话的真正价值；只能用在战争的兵源养成方面，却不能完全适合于长期建国的功效上面，中国人对于历史人物的经验之谈，却有"老成谋国"与"英雄出少年"两句尖锐对立的名言，确是缺一不可的明训。

在春秋、战国之间百余年中，自老子、孔子、墨子、庄子、孟子等人物，各自建立阐扬他们的学说思想以后，后起之秀，大多传习相仍，反不如其初也。到了战国末期，老、庄的思想，人于道家，他们学术精神，便成为介乎人世出世之间，可以出世，也可以人世的指导原则。孔、孟的思想，却在一般知识分子中，扎下根基，完全趋向人世为人，做为精神行为的标准。至于墨子，开始出于道术，终而介乎道、儒之间而别走一路，遂与燕、赵、秦、晋的游侠精神结合，逐渐形成平民与贵戚社会之间特殊社会的变相。到了秦始皇蓄意并吞六国，要想达到统一

局面的前期，天下才智勇力之士，都集中于纵横谋略的途径，竞相奔走权门以谋取功名，可是，到了最后，如苏秦、张仪一流的人物，也已逐渐减少，只有如李斯一流，便已足当大任，那得再能有向上一路的人才产生呢？但是坐议立谈，号称为儒家的儒生，与拔剑而起，介乎道、墨之间的游侠，仍能在一般社会中，隐然具有作用，所以在李斯的朋友韩非的观念中，便提出："儒以文乱法，侠以武犯禁"的忌讳言论了。然而韩非果然看到了这种民间社会风气的趋势，但是他不知道造成时代风气的原因何在？更不知道这是只能疏导，不可遏止的大势所趋，他公然犯时代趋势的大忌，要想一一绳之于法，即使不遭李斯等人的所嫉而早死，纵然得志行法，也必会遭遇到犹如商鞅的结果。后来秦始皇用严刑峻法，罢斥儒、墨（侠），而治新兴的天下，但终以严刑峻法，而为儒、快合作的新兴力量所推翻。总之，此中大有玄微，而存有历史政治哲学的妙用，希望学者自己留心去研究发掘。

汉兴以来，自刘邦平定天下称帝的初期，儒生因有住王兴治之功，已经在政治上占得一席重要的地位，以后只需"学成文武艺，货与帝王家"，便可立身仕途，自有进身之路，所以在朝廷与儒士之间，彼此相处，已很融洽。而在社会游侠方面，还是隐然存在着东西南北等五道的潜在力量；如朱家、季布一流，为彰明较著的人物，其余，默默无闻于草泽之间，安分于法外的，还是不少。可是汉高祖起自民间，他自己也来自游侠群中，深知彼此相处无事之道，所以终汉高之世，特殊社会的游侠分子，对于汉高，甚之，还有深厚的好感与拥护的热情。到了高级公子哥儿的太子出身的汉武帝手里，便完全不同了，汉武帝不像他的曾祖父刘邦那样豁达世故，对于民间社会的游侠，大有厌恶的心理，所以他会公然地杀掉郭解，以立其威信，但是游侠中人，也从此寒心隐通，渐渐便与道家者流互通声气，形成西汉末年乱源的力量。到了东汉末代，因为历史社会的演变趋势，简直变本加厉，便与方外的道士合流，造成汉末三国初期，借用旁门左道以称兵倡乱的形势了。

其次，便是两汉儒生进入仕途后，所造成的权门阀阅的门第风气，到了东汉时期，权门阀阅，声气相通，就以清议榆扬为手段，而霸占了汉末的选举取士的要津，使有才气的真才实学之士，既不肯巴结权势，又不屑于奔竞宦途与学阀之间，便退而隐遁，走入介乎人世与出世之间的道家路线，逐渐形成汉代社会，另有远处方外道士的一群形态。东汉末期这些方外的道士群，已具有后来佛教传入以后，出家为僧的比丘，与印度婆罗门教士的雏形，他们的思想精神，大半是有所激发，或遗憾人生世事而致此，相同于周、秦以前的"隐士"思想。至于唐、宋以后，佛教出家的男女僧众，与道教出家的男女道士，已经普遍存在，等于是法定所公认的遗世而独立者，既不完全受帝王政制的约束，只在普通法律以外，另有其合法的地位；在中国历史上，自南北朝、隋、唐以后，僧道不拜帝王，只须长揖为敬的仪礼，已经成为不必明文规定的惯例。

因此，过去所走高隐远蹈的路线，到了唐、宋以后，不须再有迂回，只要退避现实，进入佛教为僧，或道教做道士，便可笑傲山林，把玩风月，远离时累了。所以宋代王安石说的，五代的杰出人才，大都人于禅林，不与世事的论调，也是大有道理的。东汉未期的朝野社会，当然有许多累积的原因，造成三国时期的乱离局面，但我们现在站在道教立场来讲，只简单扼要地举出上面一二个因素，藉以说明自张道陵所创初期道教的雏形——五斗米道的经过，实是两汉以来读书知识分子，受到时代社会环境的刺激，因此而起为无言的抗争，便建立他们自己精神王国的道教了。

张道陵，在东汉末期，本来也是一个读书分子，因为不得志于当世，便客居于四川，后来他学道于鹊鸣山中，有了心得，便自造作道书，开创画符念咒道教符箓派的先声。陈寿在《三国志·张鲁传》中，很含糊地说："祖父陵客蜀，学道鹄鸣山中，造作道书，以惑百姓。受道者，出五斗米，故世号米贼。陵死，子衡行其道。衡死，鲁复行之。益州牧刘焉，以鲁为督义司马，与别部司马张修，将兵击汉中太守苏固，鲁遂袭修杀之，夺其众焉。""子湾代立，以鲁不顺，尽杀鲁母家室，鲁遂据汉中，以鬼道教民，自号师君。"我们读了《三国志》有关于张道陵与他的孙子张鲁的记述，对于张道陵一系道教的起源，在宗教史上，并无宗教神圣光荣的一面，甚之，只有使人鄙视；当然，关于五斗米道的学术内容，陈寿是外行人，没有详细提起，可能也根本无法了解，他说到张鲁秉承他祖父张道陵的遗教，是以"鬼道教民"，那倒是五斗米道符箓派的事实，因为这一派的符咒，都是用于驱神役鬼的作用上，对于形而上道方面，并不高明。我常怀疑，周、秦之际方士修炼的方术，以及秦、汉以后，道教符箓的兴盛，是否都有与印度婆罗门教，与瑜伽术派的法术互相影响，实在很难断言；而印度婆罗门的沙门（出家人），在秦始皇时代，已经与中国通往来，那是有资料可查的事实，而且符箓的形态，有若干与上古梵文的写法，大有相同之处，可是这些问题，暂时也把它算在题外文章，不去管它。我们再看张鲁当时在汉中所行"以鬼道教民"的地方政治形态，却是中国的政治史上，汉末地方宗教政治之研究的好资料，也就是我在前面所说的汉末政治与道教，由于秦、汉的游侠精神，与两汉不满现状的逃世方外之士相结合，造成建立精神王国道教的说明。如《三国志》所说，张鲁在汉中的鬼道治民情形："其来学道者，初皆名鬼卒。受本道已，信号祭酒，各领部众。多者为治头大祭酒，皆教以诚信不欺诈，有病自首其过，大都与黄巾相似。诸祭酒皆作义舍，如今之亭传。又置义米肉，悬于义舍。行路者，量腹取足。若过多，鬼道辄病之。犯法者，三原然后乃行刑。不置长吏，皆以祭酒为治民。民夷便乐之。雄据巴汉，垂三十年。"后来张鲁的地方治权，被曹操打垮，他投降了，拜为镇南将军，曹操待以客礼，"封间中侯，邑万户。封鲁五子及阎圃等，皆为列侯。为子彭祖取鲁女。鲁薨，谥之曰原侯。子富嗣。"我们看了张鲁实行五斗米道的简短历史，实在非常有趣而滑

稽，足以反映三国当时地方政治紊乱的怪现象，但是他比黄巾张角号召起义的太平道，却大有高明之处。如果陈寿所记的都是事实，那么，张鲁在汉中实行宗教性的地方政治，倒有近似"无为"之化，却能稍有合于道德的措施。陈寿著《三国志》的见地与历史笔法，当然远不及于司马迁，但是，他在张鲁等传记末了的评语，却也中肯，如说："公孙瓒保京，坐待夷灭。度（公孙度）残暴雨不节。渊（公孙渊）仍业以载凶。只足覆其族也。陶谦昏乱而忧死。张杨授首于臣下。皆拥据州郡，曾匹夫之不若，固无可论者也。燕（张燕）、绣（张绣）、鲁（张鲁），舍群盗，列功臣，去危亡，保宗耙，则于彼为愈焉。"他说张鲁等人，倒能够逆取顺守，得保祖先子孙的宗祀，在当时群盗如毛，都是有始无终的乱世当中，比较起来，的确算是杰出的人物。然而陈寿还见不到张鲁后世的子孙族类，竟能南迁于江西，历宋、元以后，受朝野的尊敬，成为龙虎山正一派的张天师世家，累世备受宠封，可与山东曲阜的孔子世家相提并论，都成为中国文化世家巨室的特殊家世，一岂非他的先世张道陵的道术，应有丰功阴德的余荫，才能如此吗？

陈寿著的《三国志》，自有陈寿的立场和主观，他笔下所述说的张道陵，等于是以"假道为骗"的术士，相反地，在葛洪所著的《神仙传》中，便不同于陈寿的记载了。

如说：

张道陵者，沛国人也。本太学书生，博通五经。晚乃叹曰：此无益于年命，送学长生之道，得黄帝九鼎丹法。欲合之，用药皆靡费钱帛。陵家素贫，欲治生，营田牧畜，非己所长，乃不就。闻蜀人多纯厚，易可教化，且多名山，乃与弟子入蜀，住鹤鸣山，著作道书二十四篇。乃精思炼志。忽有天人下，千乘万骑，金车羽盖，骖龙驾虎，不可胜数，或自称柱下史。或称东海小童。乃授陵以新出正一明威之道。陵受之，能治病，于是百姓翕然奉事之以为师，弟子户至数万，即立祭酒，分领其户，有如官长。并立条制，使诸弟子随事输出米绢器物、纸笔、樵薪、什物等。领人修复道路，不修复者，皆使疾病。县有应治桥道。于是百姓斩草除涵，无所不为，皆出其意。而患者不知是陵所造，将为此文从天上下也。

我们看了葛洪所写的记载，便可了解陈寿记述张道陵的事实，不但简要不详，而且是有立场和成见的。张道陵的正一明威道术，到了晋朝，更有扩展，晋室的名公巨卿，朝野大族，都有信奉此道，例如王、谢等巨室，也都历世信奉不衰，以书法著名的王羲之，便是此道中的分子。所以他手写《黄庭经》，并不是专为习字而好玩的。

此外，我们再看葛洪所载张道陵在四川施行的教化，依照历史文化的功绩观念来讲，便会觉得他与文翁化蜀，同样具有文化教育上的价

值。

如说：

"陵又欲以廉耻治人，不喜施刑罚。乃立条制，使有疾病者，皆疏记生身已来所犯之事，乃手书投水中，与神明共盟约，不得复犯法，当以身死为约。于是百姓计念，邂逅疾病，辄当首过。一则得愈，二使羞惭，不敢重犯，且畏天地而改。从此之后，所违犯者，皆改为善矣。"

在这段的记载里，述说张道陵化民成俗的方针，在于人人自觉自治，重廉耻，畏天命，行善举为其重点，根据道家思想的"为政不在多言"，唯重实行的原则，那么，张道陵这种措施，又何尝是不对呢？陈寿所谓"故世号米贼"，是从曹魏政权的立场，因袭治权的正统观念而来，并不全足取信。其次，关于张道陵个人修炼道术的经过。

如说：

陵乃多得财物，以市合丹。丹成，服半剂，不愿即升天也。乃能分形作数十人……行气服食，故用仙法，亦无以易。故陵语诸人曰：尔辈多俗态未除，不能弃世，正可得吾行气、导引、房中之事，或可得服食草木，数百岁之方耳。其有九鼎大要，唯付王长。而后合有一人，从东方来，当得之。此人必以正月七日，日中到。具说长短形状。至时，果有赵昇者，从东方来，生平原相，见其形貌，一如陵所说。陵乃七度试昇，皆过，乃授昇丹经。

这是说明张道陵所修炼的神仙道术，仍以外金丹的丹药为主，以服气、导引、房中等的内丹修炼的助伴，最后，仍以九鼎大要等道法的指归。

至于所说七次试验赵昇的道心，然后授以神仙道术，正是后世妄求学仙者先立道德根基的榜样，如说：

七试者：第一试昇：到门不为通，使人辱骂四十余日，露宿不去，乃纳之。第二：使昇于草中守黍驱兽，暮遣美女非常，托言远行过寄宿，与昇接床。明日又称脚痛不去，遂留数日，亦复调戏，昇终不失正。第三试昇：行道忽见遗金三十瓶，昇乃走过不取。第四试昇：令入山采薪，三虎交前，咬昇衣服，惟不伤身。昇不恐，颜色不变，谓虎曰：我道士耳，少年不为非，故不远千里，来事神师，求长生之道，汝何以尔也？岂非山鬼使汝来试我乎？须臾，虎乃起去。第五试昇：于市买十余匹绢，付值讫，而绢主诬之云：未得。昇乃脱己衣，买绢而偿之，殊无悼色。第六试昇：守田谷，有一人往叩头乞食，衣掌破弊，面目尘垢，身体疮脓，臭秽可憎。昇怆然为之动容，解衣衣之，以私粮设食，又以私米遗之。第七试：陵将诸弟子登云台绝岩之上，下有一桃

树，如人臂，傍生石壁，下临不测之渊，桃大有实。陵谓诸弟子曰：有人能得此桃实，当告以道要。于时伏而窥之者，三百余人，股战流汗，无政久临视之者，莫不却退而还，谢不能得。昇一人乃曰：神之所护，何险之有，有圣师在此，终不使吾死于谷中耳。师有数者，必是此桃有可得之理故耳。乃从上自掷，投树上，足不磋跌，取挑实满怀。而石壁险峻，无所攀缘，不能得退。于是乃以挑一一掷上，正得二百二颗。陵得而分赐诸弟子各一，陵自食留一以待异。陵乃以手引昇，众视之，见陵臂长三十丈，引昇，昇忽然来还。乃以向所留桃与之。食毕，临乃临谷上，笑而言曰：赵异心自正，能投树上，足不蹉跌。吾今欲自试投下，当应得大桃也。众人皆谏，惟异与王长嘿然。陵遂投空，不落桃上，失陵所在。四方皆仰，上则连天，下则无底，往无道路，莫不惊叹悲涕。惟昇、长二人，良久乃相谓曰：师则父也，自投于不测之崖，吾何以自安！乃倒投身而下，正堕陵前。见陵坐局脚床，斗帐中，见昇、长二人，笑曰：吾知汝来。乃授二人道毕。三日，乃还归，治旧舍，诸弟子惊悲不息。后陵与昇、长二人，皆白日冲天而去。众弟子仰视之，久乃没于去霄也。初陵入蜀山，合丹半剂，虽未冲举，已成地仙，故欲化作七试以度赵昇，乃如其志也。

我们读了葛洪所写这段张道陵授受道术的传记，对于一般妄求长生不老之方的人士，应知有所反省。须知道家与道教所标榜的神仙可学，必以立德为先。后世的人，以价值观念的小忠小勤，轻心慢心的意气用事，妄求出世超人的道术，岂非缘木而求鱼，哪有这种便宜的事呢？如果神仙不可学，就凭这种做人的德行为榜样，以此为人处事，亦正是儒家所谓大人君子的风规，这样的教化，又何尝有害世道人心呢？拚命大骂其为异端不可学，似乎有欠公允。我们非常简略地介绍了汉末道教形成的前因后果，便可大概了解秦、汉以后政治社会演变的关系，由道家思想促成道教建立的先声。

（二）魏晋以后的道家与道教

我们初步了解了汉末的学术情况，与社会人心逃避现实的趋向，促使道家形成道教的情形，然后再来研究魏、晋人对于学术思想转变的迹象，就有脉络可循，不致凭空臆度了。汉末时期，朝野上下，受到政治、经济、军事种种的激荡，社会的不安，随时随地呈现一片紊乱，因此应运而生的新创各种道术信仰，便能普遍传开，深入各个阶层，加上黠者利用游侠与知识分子不满现实的情绪，纵横牵扯，一拍即合，就形成三国时代的局面了。我们想要了解历史文化的演变，必然不要忘记时代背景的影响，所以要讲魏、晋时期的学术思想，必须要追踪东汉末期学术思想的情况，然后才能了解魏、晋学术思想的原因。

我在讲述佛教与中国文化的因缘中，曾经讲到影响时代学术思想的重心，在于当权执政者的领导作风，当汉末及曹魏执政的先后阶段，传

习儒家的经学，绍述孔、孟的遗教，除如郑玄、卢植等少数的大儒，稍具规模以外，一般所谓儒生者，都以文学见长。如王粲等人，醉心于辞章的意境，其余济济多士，大多从事于救亡图存的时事，或奔竞于当世功名的途径，即使从事学术思想，也都以见用于现实的世务为主，如研究科学而哲学的易经象数之学，也只有少数有志之士，肯在业余作部分专长的研究，如郑玄的交辰，费直、荀爽的升降，虞翻的纳甲等有数几人而已。此外，如华佗的医道，管辂的术数，尚有正统道家的遗风，至于以道家法术见长，如于吉、左慈等人，虽然名动公卿，影响人心至巨，但到底不能见重于士林，由此而知由汉末到三国时期，学术思想界的情形，正同当世的时事是一样的紊乱。

曹魏时代，因曹氏父子擅长文学的关系，帏幄中的文士，亦多以文学见长，对于义理学术的探求，已经减色，到了魏、晋转移的阶段，少年贵胄的世家公子，如何晏、王弼之流，既不能做絜静精微的学问工夫，又不能疏通知远，于是，仅于思而不学的心得之下，便以老、庄思想来解释《易经》；不但易经汉学传承的原意，由此丧失，即如老、庄的思想，也从此大为变质。加以名公巨卿，世家大族们对于时势国事，有心挽救而无力挽回，就与当时一般名士们群居终日，手把尘尾，清谈玄理以逃避现实，等于任何一个世纪末期的人，趋向声色歌舞、醇酒美人、玩牌跳舞，是同为时代颓废的心理作用，因此以《易经》、《老子》、《庄子》为主的三玄之学，便应运而兴，所谓清谈与三玄，便是如此这般所造成。恰当那个学术思想中心无主的时代，又加西域佛学的名僧居士们，如支谦、支适等人，开始源源东来，灌输般若谈空，讲论"神我""涅槃"的思想，蔚为一时的风气。在另一方面，受到衰乱颓风的影响，故作旷达而流于疏狂，如嵇康、阮籍、山涛、刘伶等人，便是受到这种世风刺激的牺牲者。

然而魏、晋之际，除了这般人物，足以影响时代的风气以外，其他讲究学问德业，从事挽救世道人心的工作者，难道真正无人吗？这又不然，人间世事，本来就如自然物理一样，有了黑暗，自然也有光明，有正的一面，当然也有反的一面。魏、晋时期，从事挽救世风的人物，大多走入道家与道教的路线，例如三国时期张道陵的创教以外，便有南方的许逊（族阳），在江西创建净明忠孝教，内用道家、儒家修身敦品立行的传统精神，外用符箓等法术，做为积功累德的修道基础，他的遗风流泽，覆荫千余年以下，成为魏、晋以后南方道教的开建者，也就是唐、宋以后，庐山道术一派的渊源，江西南昌道教胜地的万寿宫，便是为许旌阳而立的千秋庙祀。据道教的传达，许族阳一派的道术，是带家室同修，不必离尘出俗的法派，所以相传许真人道成之日，全家大小，都拔宅飞升，俨然犬吠云中，成为富贵神仙的榜样。其实，许族阳的德业，除如道教所说的术妙通神以外，他的最大的功德，就是对江西及三江上游水利的开发与建设，的确留有极大的功劳，虽然不及秦代李冰父

子开建都江堰的源远流长，但泽及南方，诚为不可泯灭的事实，据黄元吉所写的许真君传记，我们简择它的要点，稍作介绍：

如说：

真君姓许氏，名逊，字敬之。曾祖琰。祖父玉。父肃。世为许昌人，高节不仕，颍阳由之后也，父汉末，避地于豫章之南昌，因家焉。吴赤乌二年己未，母夫人梦金凤衔珠，坠于帐中，因是有娠而生真君焉。生而颖悟，姿容秀伟。少小通疏，与物无忤。尝从猎，射一口鹿，中之，子堕，鹿母犹顾舐之，未竟而毙。因感悟，即折弃弓矢，克意为学。博通经史，明天文、地理、律历、五行、谶纬之书。尤嗜神仙修炼之术，颇臻其妙，问西安吴猛得至人丁义神方，乃往师之，悉传其秘。遂与郭璞访名山，求善地，为栖真之所。得逍遥金氏宅，这徙居之。日以修炼为事，不求闻达。乡党化其孝友。交游服其德义……乃于太康元年，起为蜀旌阳令。时年四十二。视事之初，诫吏胥去贪鄙，除烦细，脱囚絷，悉开谕以道教忠孝慈仁忍慎勤俭，吏民忱服，咸愿自新……蜀民为之谣曰：人无窃盗，吏无奸欺，我君活人，病无能为。真君知晋室将乱，乃弃官东归。民感惠赢粮而送者蔽野，有至千里始还者，有随至其家愿服役不返者。乃于宅东之隙地，结茅以居，状如营垒，多改氏族以从真君之姓，故号许家营焉。……真君生于吴大帝赤乌二年己未正月二十八日，住世一百三十六年。凡来参学净明弟子，皆尊之曰道师君。真君既飞升之后，里人与其族孙，简就其地立饲。……隋炀帝时，焚修中辍。唐永淳中，天师胡惠超重兴建立。明皇尤如宣奉。宋朝太宗、真宗、仁宗皆赐御书，改赐额日玉隆。仍禁名山樵采，蠲租赋。政和二年，徽宗降玉册，上尊号日神功妙济真君。正和六年，改观为官，仍加万寿二字。……元成宗皇帝，加封号日至道玄应神功妙济真君。

我们了解了许旌阳与魏、晋之间关于南方道教开建的简略情况，便可知道从东汉到三国时期，中国朝野学术思想的趋向，以及民间社会风气转变的情形。所以张道陵创建教雏形于桓帝、灵帝之际，黠狡者便利用它的作法，在民间纷纷成立各种道门，如黄巾张角等利用太平道而作乱、开三国紊乱局面的先河。但在魏、晋之际，在南方吴、蜀之间，又另有许族阳一派净明忠孝教的发展，综合传统文化儒、道两家的精神，建立即在人间，由积功累德的善行升华，而成为天上神仙的超人境界，其功诚不可灭，岂可独以历史记载中的片面之辞，认为魏、晋学术，唯有清谈玄学足以代表吗？

此外，如与许族阳同学的郭璞，发展易经象数、纳甲、及五行之理，对于地球物理的研究，开创后世地理（也有专称为堪舆）占验学术的先声，可惜他德业的成就，不及他的同学许族阳，立身的方针，又不及葛洪的自处，后世学道家学术，流入江湖之辈，都同有犯了郭璞的错误。葛洪研究神仙丹道，著作《抱朴子》，概括内养精神、服气、炼

气、丹砂、服药、符箓等道家传统的学术，外涉用世之学，包括政治哲学原理，以及为人处世的规范等等，都足以垂范千古，富有科学、哲学的宝贵价值。如抱朴子的自序说：

道士弘博洽闻者寡，而意断妄说者众。至于时有好事者，欲有所修为，仓卒不知所以。而意之所疑，又无足咨。今为此书，粗举长生之理。其至妙者，不得宣之于翰墨。盖粗言较略，以示一隅，冀悱愤之徒，省之可以思过半矣。岂谓暗塞，必能穷微畅远乎？聊论其所先觉者耳泄儒徒知服膺周、孔，莫信神仙之书，不但大而笑之，又将谤毁真正。故予所著子言黄白之事，名日内篇。其余驳难通，释名日外篇。

据《晋书·葛洪传》所载，他除著作有《抱朴子》一百十六篇外，还有碑诔诗赋百卷，移檄章表三十卷，《神仙》、《良吏》、《隐逸》、《集异》等传各十卷。又抄五经史汉百家之言，方伎杂事三百一十卷，《金匾药方》一百卷，《肘后要急方》四卷。又云：。

洪博闻深洽，江左绝伦。著述篇章，富于班马。又精辩玄赜，析理入微。

我们试读修撰《晋书》的唐代大儒房玄龄等人，对于郭璞与葛洪两人的中肯评语。如说：

景纯（郭璞）笃志绨缃，洽闻强记。在异书而毕综，瞻往滞而咸释。惰源秀逸，思业离奇。袭文雅于西朝，振辞锋于南夏。为中兴才学之宗矣。夫语怪征神，伎成则贱。前修贻训，鄙乎兹道。景纯之探策定数，考往知来，迈京管于前图，轶梓灶于遐篆。而官微于世，礼薄于时。区区然寄客傲以申怀，斯亦伎成之累也。若乃大块流形，玄天赋命。吉凶修短，定乎自然。虽稽象或通，而厌胜难恃。禀之有在，必也无差。自可居常待终，颓心委运。何至衔刀被发，遑遑于幽秽之间哉！晚抗忠言，无救王敦之道。初惭智免，竟毙山宗之谋。仲尼所谓：攻乎异端，斯害也已。悲夫！

至于对葛洪个人的评语，却说："稚川（葛洪）束发从师。老而忘倦。纟由奇册府，总百代之遗编。纪化仙都，穷九丹之秘术。谢浮荣而捐杂艺。贱尺宝而贵分阴。游德栖真，超然事外。全生之道，其最优乎？"我们只要读了魏、晋以后，神仙传中的人物，如郭璞、葛洪的传记及其评语，便可了解后代的人所谓："英雄到老皆归佛"，"未有神仙不读书"真正含义的道理了。

简单扼要地了解了汉末、魏、晋以来，由道家学术思想形成道教的大势，便可明白道教在北魏扩大建立的趋势，及其前因后果了。由魏、晋学术思想遗风的影响，到了北朝的北魏时期，自然更加崇尚玄奇，又

因北魏政权是崛起西北的边陲氐族，当然很容易接受佛教文化的思想，由于当权执政者的信仰，风气所及，遂至于朝野奉行。如果从中国佛教发展史的立场来看，北魏对于弘扬佛教的史实与功迹，应当极其重要，但在北魏太祖、世祖的阶段，道教也随佛教之后，勃然而兴。而且综罗汉末张道陵、许旌阳等道教同异的道术，另成一格而别创规模，成为初唐正式建立道教的张本，其中得力分子，便是道士寇谦之，及其信受弟子魏国的权臣崔浩所造成。关于寇谦之的学道，大有如张道陵经历的事迹，他的弘扬建立道教的经过，却因崔浩的推荐，当时便受魏国的封浩，以天师的姿态出场，大展其法术。后来北魏武帝一度摧毁佛教，在佛教史上，便将所有罪过，都记在寇谦之与崔浩的头上，其实，寇谦之对于当时灭佛灭僧的措施，并不完全赞同，崔浩弄权，主张灭佛，那倒真是事实。不过，据《魏书》的史料，崔浩本人，不但不信佛教，同时也不相信真正的老子遗教与遗文，他自己是一个读书不多，而喜欢玩弄阴阳、五行、术数的人物，自比为张良，对于真正佛、道的精神，可谓一窍不通，所以便造成当时历史上的宗教惨案。如欲研究北魏时期，道教建立的大略情形，可读《魏书》一一释老志、崔治传，及道教《历世真仙体道通鉴》中的寇谦之传，与佛教《佛祖历代通载》中有关的资料，大约可以思过半矣。

1．唐代的道教

道教真正建立的阶段，根据史实的资料，当以唐太宗建国的时期为准。唐太宗立国之初，由于传统宗法思想的观念，要拉出一个名垂万古，而天下人人都知其德业的远祖做炫耀，便晋封老子李耳为道教的教主，确定其尊称为太上老君。并且正式命令天下，以道教为国教，位居佛教之先，后来虽然引起佛教徒们一度的争辩，但始终不变道、佛地位次序的成命，尽管他在信仰上，是倾向于佛教的学术思想，但在中国人传统观念的祖宗信念中，仍然不变其初衷，这是中国文化的特质之一，也是中华民族传统思想特点的长处。所以其他外来宗教，要想完全采用宗教信仰来推翻中国人的祖宗传统精神，违反以孝道治天下的思想，那是既愚且蠢，违背原则的作为，结果恐其难有太好的收获。我们论唐代的文化思想，固然不要忘记佛教与禅宗，但是要了解中国文化的精神，自唐代以后，便确定以儒、释、道三家并称的源流，一直传到近代为止，道教与道家，的确占有相当重要的地位。所以唐代的文学、小说、艺术、工业、建筑、日常生活等等，许多都是道、禅合壁的成品，不可举一而偏废其他。简单扼要地说，诗人如李白的作品，便是道家神仙思想的气质，杜甫是儒雅风流的正统，王维以佛学的成分为重，其余诸诗人，不归于佛，即归于道，否则，便是儒、佛、道混合，难以严加分别的综合体。

唐代道、佛风气的隆盛，影响唐代文化非常巨大而普及，但是人事

物理的因果，必然自相互为因缘，因为唐代文化在时间历史上，乃综罗秦、汉以下的所长；在空间上，是融会中国、印度、阿拉伯的物质，所以它的雄浑博大，几乎有远迈秦、汉的趋势。道教在这样的一个时代中，正式建立它的宗纲，混合周、秦之际，阴阳、老、庄、儒、墨、兵、农、法、杂等等家的学术，抄袭佛教密宗修法与婆罗门教的方法，一概归入道教的醮坛，蒙上道袍法服，披发仗剑，口诵真言咒语，驱神役鬼以炫耀它的宗门，这便是它受到唐代博大文化影响的结果。同时终唐代三、四百年之间，道教本身，产生正反两个特殊人物，成为完成道教建设的两支生力军。（1）是晚唐时代的吕岩侣纯阳）。（2）是唐末五代的杜光庭。吕纯阳从道家正统修炼神仙丹道的途径，吸收魏、晋以后而至隋、唐之间，佛家禅宗修养的长处，建立唐代以后丹道修炼的中心体系，永为世法，使道教在后世的价值，为之提升不少，同时也使道家学术思想，普遍流传到中国民间社会，乃至后来宏扬到亚洲各地区，也都是他的功劳。杜光庭在西蜀，力排佛学，笃信道教，除了收集有关道术的遗书以外，又自动伪造很多的道书，以充实道教的内容，所以后世称人师心自用，乱造的文字，便有"杜撰"的称谓。但自唐到五代以后，道教思想内容，纯粹研究自然物理功能的变化，而推及人能变化成仙的理论，最著名而最难研究的，便有谭峭的《化书》，亦名《谭子化书》。其次，设想以人力的修为，吸收太阳光能，变化生理气质，想要利用人生血肉的身体，变为光能而飞升直达太阳、月亮之中的，便有道教的《日月奔磷经》的思想产生，后世所谓修道的神仙，吸收B精月华的作用，便由此而来。不管这种虚幻的理想，是否可能成为事实，但人要向太空追究的理想，和寻求太阳能和月亮究竟的观念，在中国的学术思想中，早已渊源在三千年以上，直到唐代，才有这种正式追求方术的出现，凡是科学家的理想，开始都如儿戏，为什么我们忘记了自己祖先的儿戏，而不反省警觉，岂非怪事吗？

2．宋元明清的道教

宋元明清的道教，它的本质，虽然依循唐代道教的源流而来，但是宗派的分立，与正邪混杂的演变，却大有异同，唯限于时间，不能一一详细分述。宋代的道教，因为未真宗开始利用宗教信仰，来掩饰在军事、政治、外交上种种失败的耻屏，便奠定后来徽宗、钦宗迷信假道士们的谎言，至于国破家亡的后果。总之，我们要记住中国文化一个不易的原则，要讲治国、平天下之道，就不能专以宗教来搞政治，从为政的立场而言，宗教仅为辅导治化的一端，如果专以宗教而言治道，鉴之汉、唐、宋、元、明、清的经验，就未有不败的先例。如汉末三国时期的黄巾张角，宋、元之间白莲教的韩山童，清代的太平天国与红灯照、义和团等等，都是历史的殷鉴。但从纯粹的道教立场而言，这些得失是非，与正统的道家学术思想，以及道教本身，概不负责，只在领导者睿智的拣择而已。而道教在宋代，因为宋徽宗的提倡，却完成了一件学术

上的大事，那便是张君房遴选道教的旧藏道书，分门别类，编辑一部《云芨七谶》，成为研究道教学术不世的宝典。

当南、北宋之际，在中国西北部与北方河朔之间，正当夏、辽、金的势力，互相消长的时期，王重阳在陕西开创全真道，再由他弟子邱长春的继续宣扬，便普及于山东、河北之间，而建立道教全真派的门庭，明、清以后，成为道教北派主流龙门派的根源。当元朝崛起蒙古，成吉思汗远征印度边境的时期，他为了邱长春，曾经派兵通过西夏，到山东来请邱长春，间关万里，远出沙漠，在印度北方的边境见面，后来便给邱长春以钢符铁券，做为信守的契约。当元兵进入中国，凡持有全真道的信符，可以免除杀戮与劫掠，这事是否为邱长春在事前有先见之明，或后人有指他为汉奸的嫌疑，实在不可乱下断语，总之，这是中国文化宗教史上的一个大案，暂时无法多讲。但在《元史》，以及元相耶律楚村遗留的资料上，对于邱长春，并无多大的好感，所以有人怀疑邱长春及全真道的价值。其实，所谓全真道的内容，是因袭宋、元以来禅宗的心法，配合丹道家主张清静专修的方法，它虽然属于道教的门派，实是融会儒、佛、道三家精神的新兴道术，至于它的作为，是因边陲氏族入侵中原的变乱阶段当中，民族文化意识，受到重大的刺激，因此形成新兴的教派，暗中在作振衰起弊的工作。但是元朝帝室政权，本来就无文化的根基，后来成吉思汗崛起塞外以后，从上到下，自始至终，便以佛教的密宗学术思想做为重心，耶律楚村不但笃信密法，而且为鼎力维护佛教的重臣，同时他又学习北方的禅宗，为其中的能手，所以他对于邱长春等全真道的观念，不但在政治关系上，当然互相对立，就在宗教的信仰上，也自然视为敌对，我们只要仔细研究《元史》中有关于佛、道两家文化思想互争雄长的情形，便可了然于胸了。

明代的道教，与明朝帝室政权的关系，闹过许多历史性的丑剧，其间功过是非，一言难尽，在道教本身而言，却有两件划时代的大事，具有特别的价值。（1）便是永乐时代，完成《道藏》的修辑。将汉、唐以来所有关于道教、道家的书籍、经典，仿照沸教《大藏经》的组织，构成三洞（洞真、洞元、洞神）、四辅（太元、太平、太清、正一），十二类（本义、神符、玉块、灵图、谱录、戒律、威仪、方法、众术、记传、赞颂、表奏），成为完整保留中国道家传统文化的一部巨著，其中收罗的丰富，内容的庞杂，实在多足观者，虽然选材不够严谨，内容太多支离，但道家与道教的本身，本来就是如此复杂，如非穷毕生精力，集思广益以类别繁芜，恐怕谁也无法能够对它清理出具体的系统。（2）便是修炼神仙的丹道学派，从宋、元以后，如万派朝宗一样，都归元宗奉唐代仙人吕纯阳为祖师，到了宋代张紫阳、白玉蟾以后，被称为丹道南宗正脉以来，再到明末清初之间，复分为四派，其中主要的南宗北派；以张紫阳为主的，称为南宗丹法，含有单修性命，与性命双修，乃至男女夫妇合藉双修的法派。北派，当然以元初邱长春的全真道

为主，主张清静专修的丹法。西派以李涵虚为主，认为直接传承吕纯阳的丹法，是属于性命双修的单修派。东派以陆潜虚为主，也认为是直接承受吕纯阳的嫡传口诀，是属于男女合藉的双修派。总之，道家的丹法，到了明末四大宗派出现以后，虽然各有专主与所长，但支离蔓芜，弊漏也随分派而百出，而且与佛家的禅宗与禅定，始终不无关系。因此到了明末清初阶段，路径愈走愈仄，所有丹法道术，便都以伍冲虚、柳华阳一系的伍柳派为主，既不知有汉，更遑论魏、晋了，故终满清以来两三百年间，无论道家或道教，都只在鬼画桃符，与拨弄精神的末流上，随俗浮沉，了无起色。

## 九、道家及道教思想与中国文化的教育精神

讲到中国文化，在春秋、战国前后，便包括诸子百家所有的学术思想，由战国末期到秦、汉之间，作为代表而足以影响上下社会各阶层的，应该算是儒、道、墨三家，到隋、唐以后，便以儒、佛、道为代表。这个观念，我要再三反复说明的理由，就是希望讲中国文化，不要偏废，更不要弄错方向。关于道家与道教的学术思想，它影响中国历史文化的巨大和悠久，实在源远流长，普遍深入每一部分。例如以中国的宗教与哲学而言，佛教经典及佛学内容的翻译，有许多名词、术语，以及注释与疏述，很多地方，都是借重道家学术思想的名辞和义理；当然，后来道家与道教，有很多是采纳融会佛教学理的学术思想，那也是不容否认的事实。至于儒家学术，以及侈谈玄之又玄的思致辨慧，更离不开道家思想，尤其是老子、庄子、列子的学问。其他如政治、军事、经济、社会、文学、艺术、工业、农事等等，无不与道教前身的道家学术思想有关。我们为了尽量简化来做大概的介绍，列举最重要，而且最普遍、最熟悉的事，莫如中华民族以及各地方所有的风俗习惯，尤其是过去的农业社会，渔猎社会，平原生活、海洋生活与高原生活，对于五候、六气、二十四节气的关系与重视，几乎与整个的生活打成一片，不可分离，这都由于传统道家学术思想的影响，直达三千年之久。其次，如过去民间岁时过年的伏腊、送灶、元旦、祭天地祖宗、正月初七的人日、初九的九皇诞、正月十五的上元节、春社的宴会、二月十二日的花朝、三月三日的上坟扫墓、五月端午的插菖蒲、饮雄黄酒、六月六日的晒曝、七月七的乞巧、七月十五的中元鬼节、八月十五的中秋、九月九的登高等等，不尽细说的风俗习惯，都由于道教思想所形成。若在一般民间迷信道教观念的习惯而言，几乎每一个月当中，便有大半时间，都在禁忌与信守之中，简直不敢错走一步。至于婚丧庆吊等与礼仪有关的习俗，无一不从道家的观念而来，但是，这些种种的习惯风俗，我们只要试读《礼记》与《荆楚岁时记》等书，便可知道其渊源久远，而且是儒、道本不分家的综合文化，我们因为生活在道家学术思想之中过的太久了，反而忘其所以，致使自己对于道家内容太过陌生，岂非有违常理。

至于讲到道家及道教与中国文化教育的密切关系，更为重要，我们都只知道中国过去教育的目的，大体是走儒家孔、孟思想的路线，为建立人伦道德，至于修身、齐家、治国、平天下而教育，所谓功名科第，仅是它的余事而已。然而因为后儒对于道、佛两教，素来便有视为异端的因袭观念，所以对于道家与道教在中国教育文化上的功劳，都是阴奉阳违，忘其所以。现在在这个阶段，总算还有若干前辈的长老，尚在人世，可以证明我的所说。所以我肯定地说一句话：中国过去的教育，与中国前辈读书人的知识分子，他由少年到一生的人格道德教育，大多都

以儒家的思想做规范，以道家与道教的精神做基础，这是什么理由呢？这便是道教两本书的力量：（1）《文昌帝君阴骘文》。（2）《太上感应篇》。这两本书的内容，等于便是道家与道教的戒条，也就是中国文化教人为善去恶的教育范本，它以天道好还，福善祸淫的因果律做根据，列举许多做人做事、待人接物的条规，由做人做事而直达上天成仙的成果，都以此为标准。从汉、魏开始，经晋代抱朴子的提倡，一直流传到两三千年。它主张的道德，是着重在阴德的修养，所谓阴德，便是民间俗话所说的阴功积德；阴功，是不求人知，被人所不见，人所不知的善行，如明求人知，已非阴德了。由此思想观念的发展，过去认为科第功名的中取与否，除了文章学问以外，更重要的，便是靠为善去恶，阴功积德的结果。因此，很多世代书香的人家，尽管大门口贴着"僧道无缘"的标语，但在他们案头放着教导子孙家庭教育的范本，都摆有《文昌帝君阴骘文》与《太上感应篇》等书，如果一个立志上进，要读书求取科名的青年，不照这个规矩做去，虽然文章学问最好，也难以有求得科名的希望。甚之，进入考场以后，在那种阴森萧瑟的考棚中，阴风惨惨，鬼气森然的环境里，还有人大叫"有冤报冤，有仇报仇"的场语，如果自己做了亏心事，不但考试不能中取，甚之，暴毙在考棚中的传说，随时随地都有。从我们现代的眼光看来，可以是考棚中的卫生设备太差的所致，但在过去人格人伦的教育思想中，确为最重要的一环，相传所谓"救蚁得状元之中，埋蛇享宰相之荣"的思想，便由此而来。甚之，如宋代的大儒欧阳修，一生不信道、佛，当他出为主考官，在灯下阅卷的时候，也会很明显地浮上这个阴影，他看见在他前面站着一个隐隐约约穿古衣冠的朱衣人，便是主持对于密封录取考生命运的监临者；当他在巡视考场时，便有很轻松的当场即景诗说："下笔春蚕食叶声。"但在录取考卷的时候，便有戒慎恐惧到非常神秘的诗句说："文章千古无凭据，但愿朱衣暗点头。"这种精神与风气，在中国文化教育界中，一直延续到十九世纪末期为止，同时，各省、各府、各县，在在处处，都有文昌阁与魁星楼的建筑，它与东岳庙、城隍庙、三官大帝词庙等，巍然并峙。所谓榨握文昌帝君，从唐以后便兴盛风行，是专管文运的神道，魁星也是专管科第功名，赏善罚恶的文运之神；乃至由此普及到达戏剧方面，如过去的唱戏（包括京戏、地方戏等），当开锣上台以前，第一出场的，便是魁星，其次，才是跳加官，招财进宝。戏剧到了最后完场时，便是关公拖着偃月刀来净台，这样的一个戏剧文化思想，他是代表什么意义？大有文章，可以值得深长思也。关于《阴鸳文》与《太上感应篇》的内容太多，研究教育思想的人，不妨找来做一参考，以很客观的胸襟去读，对于中国文化，与世界道德教育的了解与重建，我想还是具有相当价值的，青年的同学们，不妨以极度的耐心去试试看。当然哦说的耐心，也是有意义的，否则，你也许不肯卒读，大起反感，过去读书人用的日常"功过格"，便是根据这两本书的精神而来。

在此附带说明中国文化对于人伦道德的基本哲学，彻始彻终，都建

立在因果报应的观念上。无论儒家与道家，毕竟没有离开这个范围，只有程度的深浅而已。儒家的思想中，成分比较轻，道家的思想中，成分很重，后来加进佛家的思想，更特别注重三世因果的信念，所以在人生道德修养的方面，便与儒、道思想，不谋而合，很容易互相辅掖并行了。但在隋。唐以后，直到现在关于佛家的三世因果观念，与传统道家的因果观念，始终是互相冲突，大多都在半信半疑的概念中存在着，这是什么理由呢？因为儒、道的思想，都是根据《易经》的"积善之家，必有余庆。积恶之家，必有余殃。"与"善不积，不足以成名。恶不积，不足以灭身"的传统而来，所以形成的因果观念，是讲究祖先、父母、子孙宗族血统的三世因果报应。佛家的三世因果观念，是从个人做基点，形成前生、今世、后身的三世因果从祖孙父子的宗族三世而论因果，有时容或可据，使人易信，从生前身后而言因果，更加使人茫然，不易相信。但无论属于道、佛两家的那种观念，在汉初，已有司马迁在《伯夷列传》中，提出部分的怀疑论，他对于道家所说"天道福善祸淫"的理论，有疑问，然而他在别的传记中，义很肯定地相信。王充著《论衡入在他的思想体系里，也否认命定的因果观念，但同样地，他又主张人生应当为善的思想，这个有关东方道德教育的专门学问，牵涉太广，只在此略一提出，以供注意。现在所要借此做说明的，便是关于《阴骘文》与《太上感应篇》等的思想渊源，以及隋、唐以后，道、佛两家因果报应观念的汇流，因此而形成中国民间上下，国民道德观念的思想背景而已。

复次，道家与道教，从魏、晋开始，到唐、宋以后，它与中国文学的因缘，正像佛学与禅宗一样，都与文学结有不解之缘的，如果勉强地以时代来分界限，魏、晋的文学，含有道家的成分比较多，无论为诗歌与散文，都是如此。唐人的文学，道、佛两家的气息并重，尤其以唐诗是如此，至于唐人的笔记小说中，却以道家的成分为多。宋人的文学，似乎比较偏向于禅，无论诗词与散文，大体都有这个情况。元代的戏曲、小说等等，佛学成分多于道家，明、清以来，才慢慢走上融混的路道。为了讲这样一个严肃的课题，最后要使大家轻松一些，我们不妨举出唐人诗中一些有关道家与道教的材料，使人读后多少可以沾些仙人气息的意境。唐代的名士才子中，例如李商隐有名的一首《无题》律诗，便可处处见到他含有道家的情绪，"来是空言去绝踪，月斜楼上五更钟。梦为远别啼难唤，书被催成墨未浓。蜡照半笼金翡翠，麝薰微度绣芙蓉。刘郎已恨蓬山远，更隔莲山一万重。"又如他的《锦瑟》一律，"锦瑟无端五十弦，一弦一柱思华年。庄生晓梦迷蝴蝶，望帝春心托杜鹃。沧海月明珠有泪，蓝田日暖玉生烟。此情可待成追忆，只是当时已偶然。"他所用的刘郎、蓬山、庄生梦蝴蝶、望帝托杜鹃、沧海珠泪、蓝田暖玉等等，无一不是与道家、道教有关的典故，无此修养，无此意境，无此感情，便做不出这种诗境，这比较王维的具有道家意境的诗，"积雨空林烟火迟，蒸卄梨炊黍饷东囗，漠漠水田飞白鸳，阴阴夏木啭黄鹂。

山中习静观朝槿，松下清斋折露葵。野老与人争席罢，海鸥何事更相疑。"各是别有一番风味的。至于唐代名僧、道士的诗，好的作品，也非常的多，因为一般限于诗体的成见与偏见，便轻易地忽略过去，道士的诗，例如："因买丹砂下白云，鹿裘唯惹九衢尘。不如将耳入山去，万是千非愁杀人。""佛前香印废晨烧，金锡当门照寂寥。童子不知师病因，报风吹折好芭蕉。""似鹤如云一个身，不忧家国不忧贫。拟将枕上日高卧，卖与世间荣贵人。""帆力劈开沧海浪，马蹄踏破乱山青。浮名浮利浓于酒，醉得人心死不醒。"等等，都是惑乱人生中，偶然一服的清凉镇定剂，大可有助于修养。至若唐人笔记小说中的裴航遇仙，云英滴嫁的仙人艳迹，平添后世许多神仙眷属的幻想与佳话，那都是道家与道教给予中国文学的生命活力，并无颓唐、衰愁、灰色的情调。宋代名诗人，如苏东坡、王安石、黄山谷等人的作品，更与道、佛思想不能分离，苏东坡的名词，如《水调歌头》："明月几时有？把酒问青天，不知天上宫阙，今夕是何年？我欲乘风归去，唯恐琼楼玉宇，高处不胜寒！起舞弄清影，何似在人间！转朱阁，低绮户，照无眠。不应有恨，何时向别时圆？人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全！但愿人长久，千里共蝉娟。"以及"鸟噪猿呼昼闭门，寂寥谁识古皇尊？青牛久已辞辕轭，白鹤时来访子孙。"等句，不一而足，如要研究道家思想与中国文学，此中大有文章，也不可放过。

# 《禅与道概论》后语

杨管北

距今十二年前，吾在德国途中，因突患心脏冠状闭塞症，转道返国，息影山居，摒绝妄想，浮云世事，日以读书自遣。浏览既多，理有不明于心者益众，乃复涉猎宗教之学，而读佛经。然佛学难通，尤甚于世典。不但翻译辞章之体裁有异，名相与内义尤加隔碍。后国友人之介，得识南师怀瑾先生，晤谈片时，如有所契。从此每周星期六下午，敦请先生莅临舍间，讲授佛学及修证心要，祁寒风雨无间，逾十余寒暑。初由一般佛学而渐及各宗大要，乃至显教密教，禅宗道家，无不圆融普摄，一一加以开示。先生每又随机设教，履加接引，使余得窥心宗，了知本来，原甚平易。复以禅门宗风，将歇于世，乃允所请，常于每年春初，举行禅七法会，亲与敬信者，躬行禅寂，由此获益而知方者，颇不乏人。

吾年痴长先生十余岁，人或疑其何以执事之恭、诚信之笃，吾每举韩文公师说，与儒家事师仪礼为对。况释迦弟子，如大迦叶、须菩提等辈，莫不年长于文佛，先哲风规，垂范后昆，为学为道，先须自去增上慢心，犹恐自有惭德。况吾从先生十余年，执经寻讨三教问学，瞻之在前，忽焉在后，久而敬之，因非偶然。然先生谦抑自牧，与吾辈交，虽有法乳之惠，而平素惟以友道自处，逊不为师，此犹久而敬之，亦理所固然。先生学问知识之渊博，实不愧为当代通人，此皆有识者所共仰。吾每请其为浩漫无涯之佛学，作一条贯通论，又为中国上下五千年文化学术之源流，作有系统之论述，终因世缘尘累，未遂所愿。今春去秋，先生应刘白如兄之邀，在政大教育研究所，讲演佛道两家与中国文化。又经《大华晚报》披露一部分讲辞。读者咸欲竟其全文，乃发。心随喜，为之经募印送三千册，用以宏扬中国文化与佛法之胜缘。以吾从先生游久，先生道业思想之端绪，略可概窥一二，本书所述佛道两教学术内容，仅其平生所学，少分之绪论，诚未足以尽其所蕴。然其正学术之视听，敦思维于正道，淑世利人之情，跃然纸上，故敢不揣鄙陋，特为拈出要点，俾知其涯岸。

时际浊世，佛学思潮，虽日益扩展，然说理者日众，修证者愈少。学者不趋于时尚而视为哲学思想之研究，即随欧美后期佛学家路线，从事梵文、巴利文之考证，以为治佛学之正途。孰知五印梵文，今昔大有异趣，不但方言音译与内义变迁甚远，而求证吾国千余年译本之梵荚，荡然无存，据今疑古，漠视中国佛学之价值，殊有未当。后世巴利文之佛学典籍，大多为南传小乘经典，时代悬隔，传写错讹，虽可资为参考，未必足为证据。况佛法重在行持实证，佛经所说理趣，皆为求证一大事因缘之津梁，如理事分途，使文解义，徒成慧业，则失佛法之宗

旨。今先生讲述佛学部分，深入浅出，随机设教，侧重真修实证之要，抽绎佛学要领，汇归心地法门，志在作初学之梯航，为入道之门径。至于属辞比事，语含妙旨，惟在读者好学深思，自可明其大要。

所讲道家部分，追朔中国文化学术思想之源流，别有见地多不同于俗见。如其反复述说《易经》学系与《书经》学系来源之异同。指陈春秋、战国时代，先秦诸子学术思想，各因方域语文之有别，由于先民氏族传统思想，与历史地理环境之差异。明扬隐士思想与方士学术为道家文化思想之渊源。皆发人所未发，阐释前古沉沦隐晦，开启后学之正思。若失丹道妙诀之明旨，阴阳术数与天地物理之阃奥，恐囿于习见者大笑而却走，惟略发端倪而已。惟所憾者，本书所述，因限于时间，未详其要，犹未尽餍吾人所望耳。

# 第一章

道可道，非常道。名可名，非常名。无，名天地之始。有，名万物之母。故常无，欲以观其妙。常有，欲以观其徼。此两者，同出而异名，同谓之玄。玄之又玄，众妙之门。

本文第一章，首先提出老子《道德经》的“道”与“名”两个关键名词，也是连串贯通全书八十一章脉络的线索。而且也是千古以来，研究老子学术的争端之所在。

头头是道

现在我们也来凑热闹，讲《老子》，首先要不怕老子笑掉他的长眉，更要向研究老子的学者们，道歉万分，以外行人妄说内行话，滥竽充数，不足为凭。但是我们又不得不把传统文化中的“道”字与“天”字先讲清楚，才好开始。

读中国书，认中国字，不管时代怎样演变，对于中国文字的六书——象形、指事、会意、形声、转注、假借，不能不留意。至少，读古代文字章法所写成的古书，必须具备有《说文》六书的常识。

在古书中，“道”与“天”字，到处可以看到。但因上古文字以简化为原则，一个方块的中文字，便包涵人们意识思想中的一个整体观念；有时只用一个中文字，但透过假借、转注的作用，又另外包涵了好几个观念。不像外文或现代语文，用好几个，甚至一二十个字，才表达出一个观念。因此，以现代人来读古书，难免会增加不少思索和考据上的麻烦。同样地，我们用现代语体写出的文字，自以为很明白，恐怕将来也要增加后世人的许多麻烦。不过，人如不做这些琐碎的事，自找麻烦，那就也太无聊，会觉得活着没事可做似的。

例如“道”字。在传统的古书中，大约便有三种意义与用法。

（一）“道”就是道，也便是人世间所要行走的道路的道。犹如元人马致远在《秋思曲》中所写的“枯藤老树昏鸦，小桥流水人家，古道西风瘦马，夕阳西下，断肠人在天涯。”这个“古道西风瘦马”的道，便是道路的道。照《说文》意义的注释就是：“道者，径路也。”

（二）“道”是代表抽象的法则、规律，以及实际的规矩，也可以说是学理上或理论上不可变易的原则性的道。如子产在《左传》中所说的：“天道远，人道迩。”如子思在《中庸》首章中所说：“天命之谓性，率性之谓道。”孙子所说：“兵者，诡道也。”等等。

（三）“道”是指形而上的道。如《易·系传》所说：“形而上者谓之道，形而下者谓之器。”又如道书所说：“离有离无之谓道。”这便同于佛经上所说的：“即有即空，即空即有。”玄妙幽微，深不可测了！

有人解释《老子》第一章首句的第二个“道”字，便是一般所谓“常言道”的意思，也就是说话的意思。其实，这是不大合理的。因为把说话或话说用“道”字来代表，那是唐宋之间的口头语。如客家话、粤语中便保留着。至于唐宋间的著作，在语录中经常出现有：“道来！道来！”“速道！速道！”等句子。明人小说上，更多“某某道”或“某人说道”等用语。如果上溯到春秋战国时代，时隔几千年，口语完全与后世不同。那个时候表示说话的用字，都用“曰”字。如“子曰”、“孟子曰”等等，如此，《老子》原文“道可道”的第二个“道”字是否可作“说”字解释，诸位应可触类旁通，不待细说了。

讲到这里，顺便也把古书上的“天”字提一提。古书上的“天”字，大约也概括了五类内涵：（一）天文学上物理世界的天体之天，如《周易》乾卦卦辞“天行健”的“天”。（二）具有宗教色彩，信仰上的主宰之天，如《左传》所说的“昊天不吊”。（三）理性上的天，如《诗经》小节的“苍天苍天”。（四）心理性情上的天，如《泰誓》和《孟子》的“天视自我民视，天听自我民听”。（五）形而上的天，如《中庸》所谓“天命之谓性”。

首先了解了这些用字，那么，当我们看到古书的“道”与“天”，甚至在同一句中，有时把它当动词或形容词用，有时又把它当名词用，就不会混淆不清了。

假定我们要问，《老子》本书第一章首句中两个“道”字，应当作哪种解释才恰当？我只能说：只有亲见老子，来问个清楚。不然都是他说老子，或我说老子，姑且备此一格，别成一家一言，能说到理事通达，也就差不多了，何必固执成见，追究不休呢！你千万不要忘记老子自说的“道常无为”、“道常无名”，以及“道法自然”等的观念。

有无主宾

关于宇宙万物的“有生于无，无中生有”的形上与形下问题，以西洋哲学的治学习惯来说，其中就包涵了宗教哲学中宇宙万有的来源论，以及纯粹哲学的唯心、唯物、一元、多元、有神、无神等学说的寻探。

假定宇宙万物确是从本无中而生出万有万类。无中何以生有？便是一个莫大的问题。以宗教神学的立论，从无生有，是由第一因的主宰的神所发生。但在佛学中，既不承认神我是第一因，也不承认有一情绪化的权威主宰所能左右；可是又不否认形而下神我的存在。只说“因中有

果，果即为因”的因果互变，万有的形成，有生于空，空即是有，因缘和合，“缘起性空，性空缘起”。因此，与老子的有、无互为因果论，恰恰相近。所以后来佛学输入中国，与老庄学说一拍即合，相互共存了。

这个有无互为生灭的观念，从周末而到现代，几千年来，一直成为中国文化中普遍平民化的哲学思想，在中国历代的文学诗词或学术史上，到处可见，尤其明、清以后有名的小说，如《红楼梦》、《西游记》等等。《红楼梦》开头的一僧一道的开场白，与有名的梦游太虚幻境，以及“假作真时真亦假，无为有处有还无”乃至假托林黛玉的笔下反骂贾宝玉：“无端弄笔是何人？剿袭南华庄子文。不悔自家无见识，却将丑语诋他人”等等老庄与禅道思想，几乎俯拾皆是。难怪后人有强调《红楼梦》是一部道书。甚至赶上现代的时髦，又说是一部禅学了！

闲话不说，书归正传，由《老子》第一章的“有、无”与“有名、无名”问题告一段落。跟着而来的，便是“常无、常有”的附带问题。我们既已认可首章的“无”与“有”两个字各自标成一句，构成一个观念。当然文从字顺，下面句读，也使承认是“常无”与“常有”，而不照一般传习，读成“常无欲”与“常有欲”了。不过，以一般从事学习修道或专讲修心养性之道的立场来讲，认定“常无欲”与“常有欲”的句读才是对的。那也不错，反正增增减减，都在寻章摘句之间玩弄文字的把戏，如以老子看来，应当是“知者不言，言者不知”了！

前面已经说到本无是天地的原始，妙有是万物万有的来源。因此，他跟着就说：“故常无，欲以观其妙。常有，欲以观其徼。”“故”字，当然便是文章句法的介词，也就是现代语文惯用的“所以”的意思。老子这句话用白话文来说，就是——人们要想体认大道有无之际，必须要修养到常无的境界，才能观察——体察到有生于无的妙用。再说，如果要想体认到无中如何生有，又必须要加工，但从有处来观察这个“有”而终归于本来“无”的边际。“徼”字，就是边际的意思。

玄元之妙

好了，到此我们已经看出《老子》本书在第一章中的三段要点。真有一语中具备三玄门，一玄门具备三要义的深不可测。

首段，他提出“道”，同时提示我们，不可执着道是一般的常道。在后语中又附带说明，在不得已的表达中，提出了一个“道”字；接着又强调，不可执著名相而寻道。其次，便说到形而上道与形而下万有名器的关系，是有无相生，绵绵不断的。

第二段，告诉我们，在形而下的情况下而要体认形而上道，必须从常无的境界中去体认它的道体。但是如要更透彻精辟，又需要在常有之

中领悟它的无边无际。

第三段，再反复说明有无之间的互为因果，如一呼一吸之自然往复。因此而说出：“此两者同出而异名，同谓之玄。玄之又玄，众妙之门。”讲到这里，又要让我们慢慢来，先解决其中一个字和一个句读的问题了。

古书的“玄”字，从唐、宋以后，往往与“元”字混用互见，很多年轻人大为困惑。其实，“玄”字是正写，“元”字是替代品，是通用字。因为在家族帝王专制时代的历史上，作兴对皇上名字和庙号的尊敬，人们不可随便直呼，也不可低写。不然，就犯了“大不敬”的律令，甚至会杀头。杀了头，当然不能说话吃饭了。唐明皇的庙号叫“玄宗”，所以在唐玄宗以后，所有书写“玄”字的地方，一律要改作“元”字，以免犯“大不敬”的忌讳。因此后世所见的古书，“玄”“元”不分，或者“玄”“元”同用了。

再者，有关这几句的句读，从前我有一位老师对我说：“此两者同”应读成一句，“出而异名”读成一句。不可读作“此两者同出而异名。”问老师为什么要这样读？他说，这种句读才能显出有无同源的妙用与深意，而且在文气来讲，透彻而有力。如此云云，当然有他的独到见解。后来，我也看到经古人圈点过的几本古本《老子》，也是这样句读。但我却认为这是习惯作古文文章的手法，意义并无太多差别。要同便同，要同出也可以。这里我没有固执定见，学老子的语气说一句：“无可无不可。”

交代了这些意见，再来讲老子首章原文的第三段。他再说明有无相生互用的道妙。便说“无”之与“有”，这两者是一体同源，因为作用与现象不同，所以从无名之始而到有名之际，必须要各以不同的命名加以分别。如果要追溯有无同体，究竟是怎样同中有异的？那便愈钻愈深，永远也说不完。所以，在它同体同源的异同妙用之际，给它下个形容词，便叫作“玄”。说了一个玄，又不是一元、两元可以究尽的，所以又再三反复地说，玄的里面还有玄，分析到空无的里面还有空无，妙有之中还有妙有。由这样去体认道的体用，有无相生，真是妙中有妙，妙到极点更有妙处。

但也有不走哲学思辨的路线，只从文字结构的内涵去了解，也就可通它的大意了！“玄”字的本身，它便是象形字，包括了会意的作用。

依照古写，它是宫形态，也等于一个环节接连一个环节，前因后果，互为因缘，永远是无始无终，无穷无尽。因此，后世由道家一变而成为道教的道士们，手里拿着一个口连环圈在玩，等于佛教和尚们手里拿着的念佛珠，一念接着一念，同样都是代表如环之无端，永无穷尽的

标记。

又有只从“玄”字训诂的内涵作解释，认为“玄”字是极其细小的生物，几乎细小到渺不可见的程度。因此又有加上现代的新观念，认为“玄”字的内涵，等于是细胞或微生物的形容字，便把已出函谷关以外的老子，轻轻一扯，向西方的唯物思想去归队，硬说老子的《道德经》基本上是建立在唯物哲学的基础上的。

## 第二章

天下皆知美之为美，斯恶矣。皆知善之为善，斯不善矣。故有无相生，难易相成，长短相较，高下相倾，音声相和，前后相随。是以圣人处无为之事，行不言之教，万物作焉而不辞。生而不有，为而不恃，功成而弗居。夫唯弗居，是以不去。

真善美的价值定论何在？

《老子》首章既提出“道”与“名”的涵义，但同时又相同于“因明”的法则，能建能破，自说了一个道，自又推翻了道的名相。也如同正反合的“逻辑”辩证，不自立于不变的肯定与否定形态。如珠走盘，无有方所。所谓的“道”，乃“至道”的定名，都是为了表达的方便，姑且名之为“道”而已。“道”是“变动不居，周流六虚”的，名相只是人为意识的塑造而已。叫它是“道”，已经是头上安头，早已着相了。要想明白这个不可见、不可得的“道”，只有在用上去体会，才能了解有无同出而异名的道妙。因此第二章便推出美与善的道理，加以阐发。

美与善，本来是古今中外人所景仰、崇拜，极力追求的境界。如西洋文化渊源的希腊哲学中，便以真善美为哲学的鹄的。中国的上古文化，也有同样的标榜，尤其对人生哲学的要求，必须达于至善，生活与行为，必须要求到至美的境界。甚至散于诸子百家的学术思想中，也都随处可见，不须—一列举，另加介绍。

现在从后世道家所标榜的修道，与学术思想上的应用两面来讲，也便可以知道它的大要。至于进而多方发明，以各种不同的角度来说明各个触角，那就在神而明之，无往而不自得了。

先从修道方面来讲，无论后世哪一种宗教，或教育哲学，都会树立一个美和善的架构（标的）。殊不知变生于定，二由一起。凡是人为所谓的美与善的道，一落痕迹，早已成为不美不善的先驱了。修道的人，大多数都把道的境界，先由自己的主观观念，建立起一个至真、至善、至美的构想。也可以说是自己首先建立起一个道的幻境，妄自追求。其实，一存此念，早已离道太远了。因此老子便说：“美之为美，斯恶矣。善之为善，斯不善矣。”

随老子之后，后来从印度传来的佛家学说，也同样有此理论。例如大乘佛学所谓道体的“真如”，这个名词本身便自说明只是名言的建立，不可认为确有一个固定不变的“真如”存在。真者如也，如其真也。如果把“真如”确定在美善的范畴，这个真也就不如如自在了。这是许多修道者在思想观念与见解上难以避免的大问题。因此佛学以解脱“见惑”——

理解上的困扰；“思惑”——观念上的困扰，为无为法，为见道的重心所在。譬如五种“见惑”中的“见取见”与“禁戒取见”，就都属于思想见解上的迷惑。由此可见佛家学说与老子相提并论，并非偶然。老子是用归纳方法来简单指示，佛家则用演绎方法来精详分析。无怪宋儒中的反对派，就佛老并称，同时排斥了。

善反而不美

大道无名，并非如一般凡夫俗子们所认为的常道。什么是常道呢？便是平常人们为形而上道所建立起的至真、至善、至美的名相境界。这样一来，早已离道更远了。

有个真善美的天堂，便有丑陋、罪恶、虚伪的地狱与它对立。天堂固然好，但却有人偏要死也不厌地狱。极乐世界固然使人羡慕，心向往之，但却有人愿意永远沐浴在无边苦海中，以苦为乐。与其舍一而取一，早已背道而驰。不如两两相忘，不执着于真假、善恶、美丑，便可得其道妙而逍遥自在了。

如果从学术思想上的观点来讲，既然美与丑、善与恶，都是形而下人为的相对假立，根本即无绝对标准。那么，建立一个善的典型，那个善便会为人利用，成为作恶多端的挡箭牌了。建立一个美的标准，那个美便会闹出“东施效颦”的陋习。有两则历史故事，浓缩成四句名言，就可说明：“美之为美，斯恶矣。善之为善，斯不善矣”的道理，那就是“纣为长夜之饮，通国之人皆失日”，“楚王好细腰，宫人多饿死”。现在引用它来作为经验哲学的明确写照，说明为人上者，无论在哪一方面，都不可有偏好与偏爱的趋向。即使是偏重于仁义道德、自由民主，也会被人利用而假冒为善，变为造孽作恶的借口了。

同样地，爱美成癖，癖好便是大病。从历史经验的个人故事来说：

元朝末期的一位大名士——大画家倪云林。他非常爱美好洁。他自己使用的文房四宝——笔、墨、纸、砚，每天都要有两位专人来经管，随时负责擦洗干净。庭院前面栽的梧桐树，每天早晚也要派人挑水揩洗干净，因此硬把梧桐树干净死了。有一次，他留一位好朋友在家里住宿，但又怕那个朋友不干净，一夜之间，亲自起来视察三四次。忽然听到朋友在床上咳嗽了一声，于是担心得通宵不能成眠。等到天亮，便叫佣人寻找这位朋友吐的痰在哪里，要清理干净。佣人们找遍了所有地方，也找不出那位先生吐痰的痕迹，又怕他生气骂人，只好找了一片落叶，稍微有点脏的痕迹，拿给他看说找到了。他便立刻闭上眼睛，蒙住鼻子，叫佣人把这片树叶送到三里外去丢掉。

元末起义的张士诚的兄弟张士信，因为仰慕倪云林的画，特地派人

送了绢和厚重的金币去，请他画一张画。谁知倪云林大发脾气说：“倪瓒（云林名）不能为王门画师。”当场撕裂了送来的绢。弄得士信大怒，怀恨在心。有一天，张士信和一班文人到太湖上游乐，泛舟中流，另外一只小船上传来一股特别的香味。张士信说：“这只船上，必有高人雅士。”立刻靠拢去看个清楚，不料正是倪云林。张士信一见，便叫从人抓他过来，要拔刀杀了他。经大家恳求请免，才大打一顿鞭子了事。倪云林被打得很痛，但却始终一声不吭。后来有人问他：“打得痛了，也应该叫一声。”倪云林便说：“一出声，便太俗了。”

倪云林因为太爱美好洁了，所以对于女色，平常很少接近。这正如清初名士袁枚所说的：“选诗如选色，总觉动心难。”但有一次，他忽然看中了金陵的一位姓赵的歌姬，就把她约到别墅来留宿。但是，又怕她不清洁，先叫她好好洗个澡。洗完了，上了床，用手从头摸到脚，一边摸，一边闻，始终认为她哪里不干净，要她再洗澡，洗好了又摸又闻，还是认为不干净，要再洗。洗来洗去，天也亮了，他也算了。

上面随便举例来说“美之为美，斯恶矣”的故事。现在再列举一则故事来说明“善之为善，斯不善矣”。

宋代的大儒程颐，在哲宗时代，出任讲官。有一天上殿为哲宗皇帝讲完了书，还未辞退，哲宗偶然站起休息一下，靠在栏杆上，看到柳条摇曳生姿，便顺手折了一枝柳条把玩。程颐看到了，立刻对哲宗说：“方春发生，不可无故摧折。”弄得哲宗啼笑皆非，很不高兴，随即把柳条掷在地上，回到内宫去了。

因此后来有人说，讲孔门的道理，无论怎样说，也不致超过孟子。而孟子对齐宣王说，好色、好货也都无妨，只要扩充所好的心与天下同乐就对了。偏是倒霉的宋哲宗，遇到了程夫子，一根柳条也不许动。当了皇帝的，碰到如此这般的大儒，真是苦哉！

由于这些历史故事的启发，便可了解庄子所说的“为善无近名，为恶无近刑”的道理，也正是“善之为善，斯不善矣”的另一面引申了。

再从人类心态的广义来讲，爱美，是享受欲的必然趋向。向善，是要好心理的自然表现。“愿天常生好人，愿人常作好事”，那是理想国中所有真善美的愿望，可不可能在这个人文世界上出现，这是一个天大的问题。我们顺便翻开历史一看，秦始皇的阿房宫，隋炀帝的迷楼和他所开启的运河两岸的隋堤，李后主的凤阁龙楼，以及他极力求工求美的词句，宋徽宗的艮岳与他的书笔和书法，慈禧太后的圆明园和她的花鸟，罗马帝国盛极时期的雕刻、建筑，甚至驰名当世如纽约的摩天大厦，华盛顿的白宫，莫斯科的克里姆林宫，也都是被世人认为是一代的美或权利的标记，但从人类的历史经验来瞻前顾后，谁能保证将来是否还算是

至善至美的尤物呢？唐人韩淙有一首柳枝词说：

梁苑隋堤事已空，万条犹舞旧春风。

何须思想千年事，谁见杨花入汉宫。

老子却用更深刻而尖锐的笔触指出："故有无相生，难易相成，长短相较，高下相倾，音声相和，前后相随。是以圣人处无为之事，行不言之教，万物作焉而不辞。生而不有，为而不恃，功成而弗居。夫唯弗居，是以不去。"

由《老子》的首章而接连这一章的全段，很明显地看出他说自形而上道的无名开始，一直到形而下的名实相杂，再到"同出而异名"因果相对的道理，自始至终，是要人勿作祸首、莫为罪魁的教示。但是，他说归说，后世用归用，完全不是老子说的那样。

有无相生

从人类的经验来讲，天地万物的从有还无，是很自然的事实。但是要说到万物的有，是从无中出生，实在是一件不可思议的事。因此，古今中外的崇信唯物论者，除了绝对否定无中生有之外，便给老子加上顶"虚无主义"的帽子。尤有甚者，把老子归到唯物思想的范围。断定老子的"无"便是没有，更不管他"相生"两字的内涵。不过，真要指出有与无是怎样相生的道理，综合东西文化数千年的哲学，也实在作不了一个明确的结论。除非将来的理论物理与哲学汇合，或者会有个明确的交待。如果勉强用现代物理知识来解释，认为质能互变的原理，便是有无相生的说明，那也是并不透彻，而难以肯定的说明。况且物理学上的定律，还是未定之义，它随时在再求深入。

倘使只从传统道家观念来说明"有无相生"的原理，自庄子、列子等开始，都是用"神化"、"气化"来作说明。至于"神"与"气"的问题，究竟属于物质？或是物理功能的作用？便又牵涉到另一问题上去了，暂且不说。在道家中，比较接近理论物理思想的，应当以五代谭峭的《化书》为首。其中的《道化》说：

道之委也，虚化神，神化气，气化形，形生而万物所以塞也。

道之用也，形化气，气化神，神化虚，虚明而万物所以通也。

是以古圣人穷通塞之端，得造化之源，忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚，虚实相通，是谓大同。

故藏之为元精，用之为万灵，合之为太一，放之为太清。是以坎离

消长于一身，风云发泄于七窍，真气薰蒸而时无寒暑，纯阳流注而民无死生，是谓神化之道者也。

谭子的“道化”学说，也可以说是代表了历来道家的一贯思想，如果说他是唯物论，但他所提出的神，非物理。神与物是有明显的界说。如果说他是唯心论，神与心的关系，究竟如何？神与心是一或二？亦成为后世佛道两家争端的症结。可是这些讲来讲去，到底都牵涉到“道通天地有形外，思入风云变态中”的形而上学，而且都是幸或不幸去做神仙们的大事。至于一般凡夫俗子们对老子的“有无相生”等道理，却老老实实反用为帝王术的万灵丹，因此千古以来，便使老子背上阴谋与欺世盗名的大黑锅，那是事实俱在，证据确切的。

老子背上历史的烂帐

现在我们再回转来看看这位先圣——老子的哲学大道理，如何被历世的大国手——帝王们用到大政治、大谋略上去。三代以上，历史久远，资料不太完全，姑且置而不论。三代以下，从商汤、周武的征诛开始，一直到秦汉以后，凡是创业的大国手——建立统一世系的帝王，没有哪个不深通老子、或暗合黄老之道“有无相生……前后相随”的路线的。

大舜起自田间，赤手空拳，以重孝道德行的成就，继承帝尧而有天下。大禹是以为父赎罪的心情，胼手胝足，治河治水的劳苦功高，又继大舜之后而有天下。这当然都是无中生有，“难易相成”白手创业的圣帝明王行道的大榜样。

跟着而来的，汤以一旅之师，文王以百里之地，以积德行仁为大谋略，因此而“难易相成，长短相较，高下相倾，音声相和，前后相随”而囗有天下，开启德治的长远规模。

从此以后，划分时代的春秋霸主们，都是走“有无相生，难易相成，长短相较，高下相倾，音声相和，前后相随”权术纷争的路线，互争雄长。所谓上古的道化与德治，早已成为历史上的陈迹，学术上的名词，徒有空言，皆无实义了。因此都享国不久，世系也屡易不定。

等次以降，秦始皇的蚕食吞并六国的谋略，汉高祖刘邦的手提三尺剑，起自草莽，降秦灭楚。甚至曹操父子的阴谋篡位，刘裕的效法曹瞒，以及唐太宗李世民的反隋，赵匡胤的黄袍加身，忽必烈的声东击西，朱元璋的奋起淮泗，多尔衮的乘机入关，康熙的帝王术，都是深明黄老，用作韬略的大原则，师承老子的“有无相生，难易相成”等原理而建立世系基业。

在这些历来大国手的创业名王当中，最坦率而肯说出老实话的，有

两个人，一个是曹丕，一个是唐太宗的父亲李渊。当曹丕硬逼刘邦的末代子孙汉献帝禅位的时候，他志得意满地说："舜禹受禅，我今方知。"我到现在，才真正知道上古舜禹的禅让是怎么回事。同一道理，当年李世民再三强迫他的父亲李渊起来造反，甚至不择手段利用女色迫使他父亲上当。李渊只好对李世民说："破家亡躯，由汝为之。化家为国，亦由汝为之。"要把天下国家变成李氏的世系，只好由你去做主；或者把我们弄得家破人亡，也只好由你去负责了。

其实，老子虽然说的是天地间因果循环往复的大原则，但很不幸的，被聪明狡狯者用作欺世盗国的大阴谋，实在和老子毫不相干，老子实在不应负此责难的。

总之，历史上这些代代相仿的阴谋或大谋略的哲学内涵，早已由庄子的笔下揭穿。庄子说："窃钩者诛，窃国者为诸侯，诸侯之门而仁义存焉。""故曰：鱼不可脱于渊，国之利器，不可以示人。"

其次，在唐代诗人们的词章哲学中，也可见其梗概。如唐彦谦的《过长陵》："耳闻明主提三尺，眼见愚民盗一杯。于古腐儒骑瘦马，灞陵残日重回头。"章褐的《焚书坑》："竹帛烟销帝业虚，关河空锁祖龙居。坑灰未冷山东乱，刘项原来不读书。"又有《毗陵登高》："尘土十分归举子，乾坤大半属偷儿。长扬羽猎须留本，开济重为阙下期。"

好的诗词文学，都富于哲学的启示，所以孔子要儿子孔鲤学诗，并非是要他钻牛角尖去做个诗人而已。了解了这些道理，当然也读通了《庄子·杂篇》中的《盗跖》篇，并非讽刺。同时也可知石达开的"起自匹夫方见异，遇非天子不为隆"的思想，同样都是"乾坤大半属偷儿"的偷儿哲学所演变出来的。

此外在西方如罗马的凯撒大帝、亚历山大大帝、屋大维大帝、拿破仑等，也都不出此例。虽然他们不知道东方有道家的老子，但东方有凡人，西方有几人，人同此心，心同此理，如出一辙。如果说这些都是人类历史的荣耀，或者认为是人文文化的悲哀，也都无可无不可。但总不能叫老子背此黑锅，加以欺世盗名的罪过吧！（一笑）

其实，由道的衍化而为德，德再衍化而为仁、义、礼、乐，再由仁义礼乐衍化而为权术，正表示人类的心路历程，每下愈况，陷溺愈深。但所谓"术化"的妙用，亦是"有无相生"，"同出而异名"。谭峭的《化书》论"术化"，便是很好的说明。如云：

水窦可以下溺，杵糠可以疗噎。斯物也，始制'于人，又复用于人。法本无祖，术本无状，师之于心，得之于象。

阳为阴所伏，男为女所制，刚为柔所克，智为愚所得。以是用之则

钟鼓可使之哑，车毂可使之斗，妻子可使之改易。君臣可使之离合。

万物本虚，万法本无，得虚无之窍者，知法术之要乎！

流水行云永不居

如果从中国传统文化思想的本义来看老子，他所说的，完全相同于周文王、周公（姬旦）、孔子等祖述传统文化的思想。在《周易》的卦、爻辞中，再三申述宇宙的一切法则，始终不离循环往复的因果定律。

有与无，是彼此互为因果，相生互变的。它的重点，在相生的这个“生”字。当然也可以说是互为相灭，但我们的传统文化是采用生的一面，并不采用灭的一面。

难与易，本来互为成功的原则，它的重点在难易相成的这个“成”字。天下没有容易成就的事，但天下事当在成功的一刹那，是非常容易的，而且凡事的开始，看来都很容易，做来却都大难。但“图难于易”，却正是成功的要诀。

高与下，本来就是相倾而自然归于平等的。它的重点，在相倾的这个“倾”字。高高在上，低低在下，从表面看来，绝对不是齐一平等的。但天地宇宙，本来便在周圆旋转中。凡事崇高必有倾倒，复归于平。即使不倾倒而归于平，在弧形的回旋律中，高下本来同归于一律，佛说“是法平等，无有高下”也便是同此意义。《易经》泰卦九三爻的爻辞上说“无平不破，无往不复”也同此理。

音与声相和，才构成自然界和谐的音律。因此又有“禽无声，兽无音”的说法。《礼记》中的《乐经》说：“感于物而动，故形为声。声相应，故生变，变成方谓之音。”

前与后，本来是相随而来，相随而去，没有界限的，无论是时间的或空间的前后，都是人为的界别。它的重点，在这个相随的“随”字。前去后来，后来又前去，时空人物的脚步，永远是不断地追随回转，而无休止。

总之，老子指出无论有无、难易、高下、音声、前后等现象界的种种，都在自然回旋的规律中相互为用，互为因果。没有一个绝对的善或不善，美或不美的界限。因此，他教人要认识道的妙用，效法天地宇宙的自然法则，不执着，不落偏，不自私，不占有，为而无为。所以他便说：“是以圣人处无为之事，行不言之教。万物作焉而不辞。生而不有，为而不恃，功成而弗居。夫唯弗居，是以不去。”

所谓“处无为之事”是说为而无为的原则，一切作为，应如行云流水，义所当为，理所应为，作应当作的事。作过了，如雁过长空，风来竹面，不着丝毫痕迹，不有纤芥在胸中。

所谓“行不言之教”，是说万事以言教不如身教，光说不作，或作而后说，往往都是徒费唇舌而已。因此，如推崇道家、善学老子之教的司马子长（迁），在他的自序中，引用孔子之意说：“我欲载之空言，不如见之于行事之深切着明也。”都是同一道理。

引而申之，老子又说：“万物作焉而不辞，生而不有，为而不恃。”比如这个天地间的万物，它们都不辞劳瘁地在造作。但造作了以后，虽然生长不已而并不据为己有，作了也不自恃有功于人，或自恃有功于天地。它们总不把造作成功的成果据为己有。“弗居”的“居”字，便是占住的意思。正因为天地万物如此这般，不自占为己有的在作为，反而使人们更尊敬，更体任自然的伟大，始终不能离开它而另谋生存。所以上古圣人，悟到此理，便效法自然法则，用来处理人事，“处无为之事，行不言之教”，是为上智。

# 第三章

不尚贤，使民不争；不贵难得之货，使民不为盗；不见可欲，使民心不乱。

是以圣人之治，虚其心，实其腹，弱其志，强其骨。常使民无知、无欲。使夫智者不敢为也，为无为，则无不治。

老子薄视时贤

第三章是将天地自然的法则，引申应用到人世间的治道的发挥。这章的文字，明白畅晓，都很容易懂得，很好解释。但其中有三个要点，须特别注意，那便是“不尚贤，使民不争；不贵难得之货，使民不为盗；不见可欲，使民心不乱。”

读秦汉以上的书，有关于这个“民”字，要小心求解，慎思明辨，不要以为“民”字就是老百姓，联想到现代语中“国民”的涵义。如果这样认定，观念就完全错了。古书上的“民”，就是现代语的“人们”，或者是“人类”的意思。那个时候辞汇不多，每有转注及假借的用法。其实“民”字是代表所有人们的一个代号。如果对这个观念认识不清，就很容易误会是上对下的一种称谓，而变成古代帝王统治者的口气了。

第二章讲到我们做人处世，要效法天道，“作焉而不辞，生而不有”，尽量地贡献出来，而不辞劳瘁。但是自己却绝不计较名利，功成而弗居为己有。这是秉承天地生生不已，长养万物万类的精神，只有施出，而没有丝毫占为己有的倾向，更没有相对地要求回报。人们如能效法天地存心而作人处事，这才是最高道德的风范。如果认为我所贡献的太多，别人所得的也太过便宜，而我收回的却太少了，这就是有辞于劳瘁，有怨天尤人的怨恨心理，即非效法天道自然的精神。

由于这一原理的发挥运用，而讲到人世间的人事治道，首先便提出“不尚贤，使民不争”这个原则。但我们须要了解，在老子那个时候，是春秋时代，那时的社会形态在改变。周朝初期的井田制度，已不适应于当时社会的发展。因此，春秋时代已经进入争权夺利，社会大动乱的时期。我们研究历史，很明显地看出，每当在乱变时代中的社会，所谓道德仁义，这些人伦的规范，必然会受影响，而惨遭破坏。相反地，乱世也是人才辈出，孕育学术思想的摇篮。拿西方的名辞来说，所谓“哲学家”与“思想家”，也都在这种变乱时代中产生，这几乎是古往今来历史上的通例。

同时，正当大动乱如春秋战国时期，每个国家的诸侯，每个地区的领导者，随时随地都在网罗人才，起用贤士，作为争权夺利，称王称霸

的资本。所以那个时候的“士之贤者”——有才能、有学识、有了不起本领的人，当然受人重视。“尚”，就是重视推崇的意思。“贤”，就是才、德、学三者兼备的通称。

例如代表儒家的孔子，虽然不特别推重贤者，但却标榜“君于”。孔子笔下的“君子”观念，是否概括贤者，即难以遽下定论。但后来的孟子，非常明显地提出贤者与能者的重要。所谓“贤者在位，能者在职”便是他的名

老子为什么要有这样的主张？我们如果了解秦汉以上与道家、儒家并列的墨翟——墨子思想，自然容易领会其中的关键所在。

我们都知道，秦汉以前的中国文化，有巨大影响作用的，便是儒、墨、道等三家。而墨子对当时社会政治的哲学思想，是特别强调“尚贤”的。主张起用贤人来主政、当政。因为他所看到当时社会的衰乱，处处霸道横行，争权夺利而胡作非为，大多不是有道德、有学问的人来统领政治的治道，所以他主张要“尚贤”与“尚同”。他这个“同”，又与孔子记述在《礼运篇》中“大同”思想的“同”不尽相关，但也略有连带关系。他的“同”，与后世所讲的平等观念相类似。现代大家所侈言的平等主张，在中国上古文化中，战国初期的墨子，早已提出。但在印度，释迦牟尼则更早提出了一切众生平等的理论。

现在我们不是讨论墨子这个主题，而是在这里特别注意墨子的“尚贤”主张，为什么也与儒家孟子的观念很相近，而与道家老子的思想却完全相反呢？这就是因历史时代的演变，而刺激思想学术的异同。墨子是春秋战国时期的宋国人，宋国是殷商的后裔。而且以墨子当时宋国的国情来看，比照一般诸侯之国的衰乱，只有过之而无不及。但所以造成一个社会、一个国家、一个时代的变乱，在许多错综复杂的原因当中。最大的乱源，便是人为的人事问题。尤其是主政或当政的人，都是小人而非君子，那么天下事，不问便可知矣。

此所以后世诗人有“自从鲁国潸然后，不是奸人即妇人”的深长叹息了！鲁国潸然，是指孔子眼见由三代而到“郁郁乎文哉”周代的中国文化大系，在他父母之邦的鲁国，已经开始变质而衰败，周公后裔的鲁国政权，又都操在奸党的手里，因此他无可奈何潸然含泪而身离祖国，远游他方。自此以后的历史，再也不能恢复如三代以上的太平景象。同样地，历代史实告诉我们，所有破坏社会的安定，引起历史文化一再变乱的，大概都是“不是奸人即妇人”所造成。因此，墨子的主张，是针对当时他所立身处地所知、所见、所感受到的结论，而大声疾呼要“尚贤”与“尚同”了。

而在老子呢？他所看到的春秋时代，正是开始衰乱的时期，乱象已

蔚，人为之过。因此，他更进一层而深刻地指出，当时应病与药的“尚贤”偏方，其后果是有莫大的后遗症的。贤能的标准，千古难下定论。但是推崇贤者的结果，却会导致许多伪装的言行。当时各国的诸侯，为了争地称霸，不惜任何代价来网罗天下才能的智士。凡是才智之士，便统称为“贤者”。而这一类的贤者愈多，则天下的乱源也就愈难弭平。所以他指出“不尚贤，使民不争”的主张。

贤与不贤的君子小人之辨

讲到这里，让我们暂时推开老子，而另外介绍后世的三则故事，便更容易明白老子立言的用意了。一是南宋名儒张南轩（拭）和宋孝宗的对答：

宋孝宗言：难得办事之臣。右文殿修撰张拭对曰：陛下当求晓事之臣，不当求办事之臣。若但求办事少臣，则他日败陛下事者，未必非此人也。

晓事，是唐宋时代的白话，也就是现代语“懂事”的意思。张南轩对宋孝宗建议，要起用懂事的人，并非只用能办事而不懂事的人，的确是语重心长的名言。也是领导、为政者所必须了解的重点。

一是明人冯梦龙自叙《古今谭概》所记：

昔富平孙家串（孙丕扬，富平人，字叔孝，嘉靖进士，拜吏部尚书，追谥恭介）在位日，诸进士谒请，齐往受教。孙曰：做官无大难事，只莫作怪。真名臣之言，岂唯做官子！”

天下人才，贤士固然难得。贤而且能的人才，又具有高明晓事的智慧，不炫耀自己的所长，不标奇立异，针对危难的弊端，因势利导而致治平的大贤，实在难得。以诸葛亮之贤，一死即后继无人，永留遗憾。虽然魏廷、李严也是人才，但诸葛亮就是怕他们多作怪，因此不敢重用，此为明证。

一是清末刘鹗在所着《老残游记》中记述的一则故事。为了久仰一位清官的大名，不惜亲自出京去游览求证。但所得的结果，使他大失所望。因此他得一结论说：“天下事误于奸慝者，十有三四。误于不通世故之君子者，十有六七。”这又是从另一角度描述贤而且能的人才难得。

对于这个问题，清初乾隆时代的监察御史熊学鹏，就张拭（南轩）对宋孝宗的问答，写了一篇更深入的论文，可以暂借作为结案：

臣谨按：张拭立言之心，非不甚善。而其所谓“不当求办事之臣”数语，则未能无过也。

天下有欲办事而不晓事者，固足以启纷扰之患。天下有虽晓事而不办事者，尤足以贻废弛之忧。

盖人臣敬事后食，见事欲其明，而任事更欲其勇；明而不勇，则是任事时，先无敬事之心，又安望其事之有济，且以奏厥成效哉。

况“敬事”二字，有正有伪，不可不于办事求之也。在老成慎重通达治体之人，其于一事之是非曲直，前后左右，无不筹划万全，而后举而行之。官民胥受其福。朝廷因赖其功，以为晓事，是诚无愧于晓事之名矣。

若夫自负才智，睥睨一世者，当其未得进用，亦尝举在延之事业而权其轻重，酌其是非，每谓异日必当奋然有为。一旦身任其责，未几而观望之念生，未几而因循之念起，苟且迁就，漫无措置。

彼非不知事中之可否，而或有所惮而不敢发，或有所碍而不肯行，于是托晓事之说以自便其身家，而巧为文饰。

是人也，用之为小臣，在一邑则一邑之事因之而懈弛。在一郡，则一郡之事因之而□茸。效奔走，则不能必其勇往而直前。司案牍，则不能必其综核而悉当。至用之为大臣，而其流弊更不可胜言矣。

夫大臣者，膺朝廷股脑心膂之寄，所当毅然以天下事为己责，与人君一德一心，以成泰交之盛者也。如不得实心办事之人，而但以敷衍塞责者，外示安静以为晓事，国家亦乌赖有是人为哉。

且以是人而当重任，任其相与附和者，必取疲懦软熟，平日再不敢直言正色之辈，而后引为同类，谬为荐扬，久而相习成风，率皆顽钝无耻，而士气因以扫地矣。

所以《易》曰：“王臣蹇蹇，匪躬之故”，“夙夜匪懈，以事一人”。夫为王臣，而至以匪躬自励，事一人，而必以夙夜自警，是岂徒晓事而不办事者所得与哉。

要之，事不外乎理。不审乎理之所当然，而妄逞意见，以事纷更者，乃生事之臣，究非办事之臣也。

所谓办事者，以其能办是事而不愧，则非不晓事之臣，明矣。

臣愚以为张拭恐宋孝宗误以生事之臣，为办事之臣，只当对曰：陛下固欲求办事之臣，更于办事之臣中，而求晓事之臣。则心足以晓事，而身足以办事。心与身皆为国用，于以共(襄力)政治，庶乎其得人矣。

由于前面引用了历史上这三则故事，更进一层，便可知对于“选贤与

能”的贤能标准，很难遽下定义。以道德作标准吗？以仁义作标准吗？或以才能作标准呢？无论如何，结果都会被坏人所利用，有了正面标准的建立，就有反面作伪模式的出现。所以古人说：“一句合头语，千古系驴极。”说一句话，一个道理，就好比你打了一个固定的桩在那里，以为拴宝贵东西所用。但用来用去用惯了，无论是驴或是鹰犬，也都可以拴挂上去。那是事所必至，理有固然的。

实际上，我们晓得，“尚贤”、“不尚贤”到底哪一样好，都不是关键所在。它的重点在于一个领导阶层，不管对政治也好，对教育或任何事，如果不特别标榜某一个标准，某一个典型，那么有才智的人，会依着自然的趋势发展；才能不足的人，也就安安稳稳地过日子。倘使是标榜怎样作法才是好人，大家为了争取这种做好人的目标，终至不择手段去争取那个好人的模式。如果用手段而去争到好人的模式，在争的过程中，反而使人事起了紊乱。所以，老子提出来“不尚贤，使民不争”，并非是消极思想的讽刺。

此外，法家学说，出于道家的支流，它与老庄思想，也息息相通。法家最有名的韩非子，提出一个理论，可以说，相同于老子“不尚贤，使民不争”这个观念的引申发挥，但他提倡用法治领导社会，并不一定需要标榜圣贤道德的政治。他说：“相爱者则比周而相誉，相憎者则比党而相非，诽誉交争，则主威惑矣。家有常业，虽饥不饿；国有常法，虽危不亡。若舍法从私意，则臣不饰其智能，则法禁不立矣。”

他说，人类社会的心理很怪。彼此喜欢“比周”，大家在一起肩比肩（“比”字就好像一个人在前面走，我从后面跟上来，叫做“比”。“比”字方向相反的话，就成为“背”。你向这面走，我向那面走，便是“背道而驰”。懂了这个字的写法，便可了解后世称“朋比为奸”的意义。“周”是圈圈）。彼此两三个人情投意合的，就成为一个无形的小圈子。若有人问到自己的朋友说：“老张好吗？”就说：“我那个朋友不得了，好得很。”如果有人说他朋友不好，就会与人吵起架来。相反地，“相憎者，则比党而相非”，对自己所讨厌的人，就会联合其他人予以攻击。

其实，人类社会对人与人之间的是非毁誉，很难有绝对的标准。站在领导地位的人，对于互相怨憎的诽谤，和互相爱护的称誉，都要小心明辨，不可偏听而受其迷惑。如果先入为主，一落此偏差，“诽誉交争”，则人主惑矣。

过去有人批评我们中国人和华侨社会说：“两个中国人在一起，就有三派意见。由此可见中国民族性不团结的最大缺点。”我说：“这也不一定，只要是人类，两个人在一起，就会有三派意见。”譬如一对夫妻，有时就有几种不同的意见，只是为情为爱的牵就，以致调和，或一方舍弃自我的意见。又例如一个大家庭里有许多兄弟姊妹，有时意气用事，互

相争吵，实在难以确定谁是谁非，只可引用一个原则。凡是相争者，双方都早已有过错了。因此法家主张领导地位的人，对左派右派之间的诽誉，只有依法专断，不受偏爱所惑，就算是秉公无私了。

韩非由家庭现象，扩而充之，推及一个国家，便说："家有常业，虽饥不饿。国有常法，虽危不亡。若舍法从私意，则臣不饰其智能，则法禁不立矣。"这就是代表法家思想的一个关键，不特别标榜圣贤政治。他们认为人毕竟都是平常人，一律平等，应该以人治为根本才对。这种道理，正是与老子的"不尚贤，使民不争"互为表里，相互衬托。由此可知，法家思想确实出于道家。

道家与法家的辨贤

人文历史的演变，与学术思想相互并行，看来非常有趣，也的确是不可思议的事：有正必有反，有是就有非。正反是非，统统因时间、空间加上人事演变的不同而互有出入。同样也属于道家的鬻子——鬻熊，如果只依照传统的说法而不谈考证他的生平，那么，他比老子还要老了，应该属于周文王时代，与姜太公——吕尚齐名并驾的人物，也是周文王的军师或政略咨议的角色。但他却主张需要起用贤者，而且提出贤士的重要性。如说："圣王在位，百里有一士，犹无有也。王道衰，千里有一士，则犹比肩也。"

他的意思是说，在上古的时代，人心都很朴实，不需要标榜什么道理等等名号。上古时代，圣王在位，纵然百里之内，有一个道德学问很好的人，也是枉自虚生，好比没有用的人一样。因为在那个时代，个个都是好人，人人都差不多，又何必特地请一些贤人来治世呢！好比说，一个社会，完全安分守法，既无作奸犯科的人和事，便不需要有防止、管理作奸犯科的警察了。但他又说，后来王道衰落，社会变乱，千里之外如有一贤士，也要立刻找来，与他并肩同事以治天下。

从鬻子的理论观点来看历史，一点也不错。例如生在盛唐时代的赵蕤，也是道家人物。他纵有一肚子的谋略学问，但生在升平时代，又有什么用处？只有著书立说，写了一部《长短经》传世，自己去修道当隐士。虽受朝廷征召，始终不肯出山，因此在历史上，称他赵征君。他虽然传了一个徒弟李白——诗人李太白，晚年用非其时，又用得不得当，结果几遭身首异处之祸。好在他年轻时帮忙过危难中的郭子仪，因此后来得郭子仪力保，才得不死。如果再迟一点，在安禄山、史思明以后的乱局，也许李白可与中唐拨乱反正的名相李泌并驾齐驱，各展所长，在历史上便不只属于诗人文士之流，或者可有名臣大臣的辉煌功业呢！

鬻子他本身，就是一个很好的例子：

昔文王见鬻子年九十。文王曰：嘻！老矣！鬻子曰：若使臣捕虎逐鹿，臣已老矣。坐策国事，臣年尚少。

其实，文王说的“老矣”，是一句故意说的笑话，而且也有些为自己感慨的味道。文王用姜太公时，吕尚的年龄，已过了八十岁。他与武王的年龄不相上下。当然，九十岁以外的人，明知兴邦大业，已非自己的年龄所能做到，有如清人赵翼的诗：“风云帐下奇儿在，鼓角灯前老泪多。”因此对鬻子开了一句玩笑——“嘻！老矣”。是鬻子老了？还是他感慨自己也老了？只有他自心知之。可是鬻子的答案，也正合文王的心意，彼此知心，一拍即合，一个是求贤若渴，一个是贤良待沽，因此而各取所需，各得其所。这岂不是“尚贤”的明证？况且法家如韩非，他虽然主张法治而不重人治，但用法者是人，不是法。人不用法，法是废物。韩非自荐，正是自认为是贤才，因此而求鬻卖于帝王。如果人主不“尚贤”，韩非又向哪里去卖弄他自己的贤能呢？

且让我们再来看看前汉时代，崇拜道家学术的淮南子，他提出了与法家主张相反的意见，如说：“乌穷则啄，兽穷则触，人穷则诈。峻刑严法，不可以禁奸。”

淮南子这里所提出的相反道理，正如老子所说：“长短相较，高下相倾。”有正面就有反面，淮南子是道家，他以道家的思想，又反对法家。而法家原也出于道家，这是一个颇为有趣的问题。

淮南子说：“鸟穷则啄，兽穷则触，人穷则诈。”鸟饿了抓不到虫吃的时候，看到木头，不管什么都啄来吃。野兽真的饿了，为了获得食物，管你是人或是别的什么都敢去碰。“人穷则诈”，人到穷的时候，就想尽办法，以谋生存，骗人也得要骗。如法家的韩非子说：“国有常法，虽危不亡。”淮南子却说不见得：“峻刑严法，不可以禁奸。”纵使法令非常严格，动不动就判死刑，然而众生业海，照样犯罪杀人。这就是“人穷志短，马瘦毛长”的道理，也是没有办法的事。真到穷凶极恶的时候，就胡作非为。因此而又否定法治的功能，还是要以道德的感化，才能够使天下真正地太平。

不管如何说，各家的思想，都有专长。尤其在春秋战国的时候，诸子百家的书籍，多得不可数计，有着说不完的意见。著作之多，多到令人真想推开不看了。往往我们觉得自己有一点聪明，想的道理颇有独到之处。但是，凑巧读到一本古书，脸就红了。因为自己想到的道理，古人已经说过了，几千年前就有了，自己现在才想到，实在不足为贵。总之，像上面讨论的这些正反资料，在书中多得很。

再回过来讲老子所说的“不尚贤，使民不争”。此处之贤，是指何种贤人而说？真正所标榜的贤人，又贤到何种程度？很难有标准。不论孔

孟学说，或者老庄言论，各家所指的圣贤，要到达何种标准？那很难确定。所以，属于道家一派的抱朴子说："白石似玉，奸佞似贤。"一方白色的好石头，晶莹剔透，看起来好像一块白玉，但是就它的质地来看，不论硬度、密度，都不够真玉的标准。如果拿世界宝石标准来评定，充其量只能叫它什么"石"。如"青田石"、"猫眼石"等，实际上只是一种质地较好的石头而已。至于人，也是如此，有时候大奸大恶的人，看起来却像个大好的贤人。所以贤与不贤很难鉴定。我们用这些观点来解释老子的"不尚贤，使民不争"的道理，对大家研究老子这句话的内涵，相信会更有帮助。

## 现代化好人与老人的表扬法

老子的这本书，毫无疑问，是经人重新整理过，但大体上，已整理得很好，把每一句话的含义性质分别归类。如果各抒己见，认为它原文排列有错误，那就各成一家之言，很难下一定论。

我在介绍第一章的时候，曾首先指出，老子往往将道的体相与作用，混合在一起讨论。而且在作用方面，所谓老庄的"道"，都是出世的修道，和入世的行道，相互掺杂，应用无方，妙用无穷，甚至妙不可言。所以，读老庄如读《孙子兵法》一样，所谓"运用之妙，在乎一心"。那么，要想把《老子》的内涵，完全表达出来，是很费事的。尤其在入世应用之道方面，常常牵涉到许多历史哲学。利用史实，加以选择，透过超越事实的表面层，寻求接近形而上道理的讨论。这在一般学府中应该属于一门专门课程。但是许多地方，牵涉到历史事实的时候，就很难畅所欲言了。比如说"不尚贤，使民不争"这句话，尚贤与不尚贤怎样才对，就很难定论。换一句话说，一个真正太平的盛世，就没有什么标榜好人的必要，我们只列举现代化的一两个故事，大概可以增加些许"不尚贤，使民不争"的趣味性。

几年前，台湾社会上发起一个"敬老会"，对老人，表扬其年高德劭。第一次举办时，我就发现，这简直是在玩弄老人，为老人早点送终的办法。叫年纪那么大的老人坐在那儿听训、领奖，还要带去各地游览。实际上，对于老人是一种辛苦的负担，我想那些老人可能累坏了，而且更因为这种风气一开之后，就有许多人也不免想进入被"敬老"的行列，这样就变成有所争了。岂不见老子说"不见可欲，使民心不乱"吗？又如，我们标榜好人，让好人受奖，开始动机没有什么不对，但是形成风气后，社会上就有人想办法去争取表扬。那么，表扬好人的原意，也就变质了。我每年也接到推荐好人好事的公文，但我看来，好人好事太多，推荐谁去好呢？而且征求一下，大家只对我一笑，摇摇头，摆摆手，谁也不肯接受推荐。我常常笑着说：有两个好人，我想推荐，可惜一个已经死了，一个还未投生。大概我还勉强像小半个好人，只是我也同大家一样，讨厌人家推荐我，更怕自己推荐自己。还是相应不理，让

贤去吧（一笑）。我们由这两个故事，大概就可以知道，所谓“不尚贤，使民不争”，在老子当时的社会，在那个历史政治的形态中，“尚贤”已经是一种毛病，因此他提出这句话来。

闲话少说，书归正传。其实，人类历史上千古兴亡的人物，从作人与做事两个立场来讲，贤与不肖，君子与小人，忠与奸，在纯粹哲学的角度来看，很难下一确切的定论。如果单从用人行政的立场来讲，清初名臣孙嘉淦的“三习一弊”奏疏中，已经讲得相当透彻了！其中如说：

夫进君子而退小人，岂独三代以上知之哉！虽叔季之世（衰乱的末代时势）临政愿治，孰不思用君子？且自智之君（自信为很高明的领袖们），各贤其臣（各人都认为自己所选拔的干部都是贤者）。孰不以为吾所用者必君子，而决非小人。乃卒于小人进而君子退者，无他，用才而不用德故也。

德者，君子之所独。才则小人与君子共之，而且胜焉。语言奏对，君子讷而小人佞谀，则与耳习投矣。奔走周旋，君子拙而小人便辟，则与目习投矣。即课事（工作的考核）考劳（勤惰的审查），君子孤行其意而耻于言功，小人巧于迎合而工于显勤，则与心习又投矣。

小人挟其所长以善投，人君溺于所习而不觉。审听之而其言入耳，谛观之而其貌悦目，历试之而其才称乎心也。于是乎小人不约而自合，君子不逐而自离。夫至于小人合而君子离，其患岂可胜言哉！

盗机与哲学

其次，老子主张“不贵难得之货，使民不为盗”。这两句话，可说“文从字顺”，读来很容易了解。但说对于稀奇难得的财物，不要去珍重、宝贵它，便可使大家不会生起盗心，这就颇有问题。“盗”字有抢劫的强盗、偷窃的小盗等区别。要详细解释“盗”字，也不是容易的事。

如果以纯粹哲学的观念作解释，什么是盗贼行为的内涵？我们可以引用佛家的一个名词，凡是“不与取”的便是盗。广泛地说，“不与取”就是盗的行为，这种定义比世界上任何一种法律更为严密。所谓“与取”，是指必须得到对方的同意给予。“不与取”，就是没有经过对方的同意，就取为己有的意思。那么，我们就是在地下捡一块泥土回来，没有土地所有者在场，也已经属于“不与取”的行为，也犯了盗戒。所以，人要不犯盗戒，只有餐风饮露，享受江上之清风与山间之明月，才算是清白。

在道家的学术思想里，对于这一点，和佛学有同样意义，道家讲“道”便是“盗机”。《阴符经》说：“天地，万物之盗。万物，人之盗。人，万物之盗。”修道者也就是利用盗机。我们人活着是天地之盗，都是偷了天地自然的东西，偷太阳的光，偷土壤的功能，侵害万物的生命给

自己当饭吃，把动物的肉和青菜萝卜吞到胃肠里去，自己还认为理所当然，这都是占了天地万物的便宜，便是盗机。所以说修道的人，也是偷盗天地的精华到我的身上来。好比用一个聚光的凸透镜，放在太阳光下，把阳光聚在一起，成一焦点，摆一根草在焦点上，到了某个程度，就烧起来，然后引火做熟食，这也是偷盗了太阳的热能来自利。修道人偷盗天地精华之机，也是如此，所以说“人，万物之盗”。但“天地，万物之盗”，人固然是偷取天地精华，天地也是偷了万物和我们的生命，才显现出天地存在的威德功能。

这样一来，照道家的看法，这个世界本来就是互相偷盗的世界，彼此相偷，互相混水摸鱼。然后又说自己很仁慈，这真是滑稽之至。比如，我们人叫人类，依上古传统文化中道家的看法，叫我们人是“倮虫”，老虎是“大虫”，蛇是“长虫”，小的爬行生物是“毛毛虫”。所谓“保虫”的人们，也只是天地间一个生物而已。但又大言不惭地拿其他生物来披毛遮羞，然后夸耀自己为万物之灵，有的是衣冠礼仪，岂非是大盗的行为。

但在老子以及庄子等道家人物的思想中，已经从上古传统广义的盗机理论，缩小范围，归到人文世界的范畴，只讲人类社会的盗机了。最明显地，无过于庄子《胠箧篇》中的危言耸听。同时也指出最稀有最难得之货是什么东西。他说：

然而田成子一旦杀齐君而盗其国，所盗者岂独其国耶！并与其圣知之法而盗之。故田成子有乎盗贼之名，而身处尧舜之安，小国不敢非，大国不敢诛，十二世有齐国。则是不乃窃齐国，并与其圣知之法以守其盗贼之身乎？

尝试论之，世俗之所谓至知者，有不为大盗积者乎！何以知其然耶？彼窃钩者诛，窃国者为诸侯，诸侯之门而仁义存焉。

同样地，生在多灾多难乱世中的释迦牟尼，在他所说的经典中，有的地方，也是“王贼”并称，揭穿人类贪嗔不已的变态心理。因为《(月去)箧篇》对人类历史的诛心之论太透彻了，比之孔子的着《春秋》而责备贤者，使乱臣贼子惧，还要来得干脆明白，所以使千古以下的帝王位，不敢面对，不能卒读，也不可以让别人去读，只能自己偷着来读。用为谋生。用之成功的如曹操，便是“(月去)箧”系的毕业生；用之失败的如桓温，便是“(月去)箧”系考试不及格，没有毕业的学生。

在历史的经验上，从唐末天下大乱，形成五代的纷争局面，便有道家哲学思想诗的小品出现，如说：“中原莫造生强盗，强盗生时不可除。一盗既除群盗起，功臣多是盗根株。”这首是唐末的白话诗，虽然说得很明白，到底缺乏诗人的“温柔敦厚”风格，因此我再三提到，非常欣赏近

代诗人易实甫的“江山只合生名士，莫遣英雄作帝王”的含容浑厚。

历史上严禁工业科技发展的死结

有关大盗窃国、小盗窃货等的哲学观念，大概已如上述，暂时不必再加讨论，到此打住。从另一方面来看，我们三千年来的历史经验，素来朝儒道并不分家的传统思想方向施政，固守以农立国，兼及畜牧渔猎盐铁等天然资源的利用以外，一向都用重农轻商的政策，既不重视工业，当然蔑视科技的发展。甚至还严加禁止，对于科技的发明，认为是“奇技淫巧”，列为禁令。因此，近代和现代的知识分子，接触西方文化的科学、哲学等学识之外，眼见外国人富国强兵的成效，反观自己国家民族的积弱落后，便痛心疾首地抨击传统文化的一无是处。如代表儒家的孔孟伦理学说，与代表道家的老庄自然思想，尤其被认为是罪魁祸首，不值一顾。

从表面看来，这种思想的反动，并非完全不对。例如老子的“不贵难得之货，使民不为盗。不见可欲，使民心不乱”等等告诫，便是铁证如山，不可否认。而且由秦汉以后，历代的帝王政权，几乎都奉为圭臬，一直信守不渝。其实，大家都忘记了，如老子的这些说法，都是当时临病对症的药方，等于某一时期流行了哪种病症，时医就对症处方，构成病案。不幸后世的医生，不再研究医理病理，不问病源所在，只是照方抓药，死活全靠病人自己的命运。因此，便变成“单方气死名医”的因医致病了！

我们至少必须要了解自春秋、战国以来的历史社会，由周代初期所建立的文治政权，已经由于时代的迭更，人口的增加，公室社会的畸形膨胀，早已鞭长莫及，虚有其表了。这个时期，也正如太公望所说的“取天下者若逐野鹿，而天下共分其肉”。一般强权胜于公理的诸侯，个个想要称王称帝，达到独霸天下的目的，只顾政治权力上的斗争，财货取予的自恣。谁又管得了什么经纶天下，长治久安的真正策略。因此，如老子他们，针对这种自私自利的心理病态、社会病态，便说出“不尚贤，使民不争。不贵难得之货，使民不为盗。不见可欲，使民心不乱”的近似讽刺的名言。后来虽然变成犹如医药上的单方，但运用方伎的恰当与否，须由大政治家而兼哲学家的临机应变，对症抓药。至于一味地盲目信守成方，吃错了药，医错了病的责任，完全与药方药物无关。

例如我们过去历史上所讴歌颂扬的汉代文景之治，大家都知道，是熟读《老子》的汉文帝母子，信守道家的黄老之道的时代。老子传了三件法宝：“曰慈，曰俭，曰不敢为天下先。”汉文帝自始至终，都一一做到了。汉文帝的俭约是出了名的，“不贵难得之货”，也是有事实证明的。他自己穿了二十年的袍子，舍不得丢掉，还要补起来穿。从个人的行为道德来说，一个“贵为天子，富有四海”的皇帝，能够如此俭约，当

然是难得可贵。又有人献上一匹千里马给皇帝，他便下了一道诏书，命令四方，再也不要来献难得的货物。这是他继承帝位的第二年，有献千里马者的历史名诏。他说：“鸾旗在前，凤车在后，吉行日五十里，师行三十里。朕乘千里马，独先安之？于是还其马，与道里费。”下诏曰：“朕不受献也，其令四方毋复来献。”

在我们的历史与辑着史书者的观念里，郑重记载其事的本意，就是极力宣扬汉文帝的个人行为道德，如此高尚而节俭，希望后世的帝王者效法。如用现代语体来表达这段史实，是说汉文帝知道了有人来献千里马，便说：此风不可长，此例不可开。我已经当了皇帝，要出去有所行动的时候，前面有擎着刺绣飞驾的旗队，正步开道。后面又跟着侍候的宫人们，坐着刻画祥凤的车队，带着御厨房，平平稳稳，浩浩荡荡地向前推进，大约每天只走五十华里就要休息了。如果带着警卫的部队，加上军事设备等后勤辎重车队，大约每天只走三十华里便要休息了。那么，我当皇帝的，单独一个人骑上千里马要到哪里去呢？

无论是达官显要，乃至贵为帝王，没有周围的排场，没有军警保护的威风，也只是一个普通的人而已，并无其他的奇特之处。甚至遇到危难，还很可能正如民间俗话所说“凤凰失势不如鸡”呢！因此，他退还了这匹奉献上来的千里马，并且交代下去，还要算还送马来的来回路费和开支。同时又下了一道命令（当时把皇帝的命令叫“诏书”）宣布说：“朕”（过去历史上皇帝们的自称）不接受任何名贵稀奇的奉献，要地方官们通知四方，以后不要打主意奉献什么东西上来。

这在汉文帝当时的政策作为，的确是很贤明的作风，不只是因为他的个性好尚节俭的关系。在那个时候，从战国以来到秦汉纷争的局面，长达两百余年，可以说中国的人民，长期生活在战争的苦难中。缩短来说，由秦始皇到楚汉分争以后，直到汉文帝的时代，也有五六十年的离乱岁月。这个时候的社会人民，极其需要的便是“休养生息”，其余都是不急之务。所以他的政策一上来便采用了道家无为之治，以“慈”、“俭”、“不敢为天下先”（不要主动去生事）为建国原则。首先建立宽厚的法治精神，废除一人犯罪，并坐全家的严刑。跟着便制定福利社会人民的制度，“诏定振穷、养老之令”。

诏曰：方春和时，草木群生之物，皆有以自乐。而吾百姓鳏寡孤独穷困之人，或阽于死亡而莫之省忧。为民父母将何如？其议所以振贷之。

又曰：老者非帛不暖，非肉不饱，今岁首不时（注：年初及随时的意思）使人存问长老。又无布帛酒肉之赐，将何以佐天下子孙孝养其亲哉！具为令：八十以上，月赐米肉酒。九十以上，加赐帛絮。长吏阅视，丞若尉（丞、尉都是地方基层官职名称）致二千石（地区主政官职

称谓）遣都吏循行，不称者督之。

学老子的汉文帝绝对没有错。但是后代有些假冒为善，画虎不成反类犬的帝王们，却错学了汉文帝。例如以欺诈起家，取天下于孤儿寡妇之手的晋武帝司马炎，在他篡位当上晋朝开国皇帝的第四年，有一位拍错马屁的太医司马程，特别精心设计，用精工绝巧的手工艺，制作了一件“雉头裘”，奉献上去。司马炎便立刻把它在殿前烧了，并且下了诏书，认为“奇技、异服，典礼（传统文化的精神）所禁。”敕令内外臣民，敢有再犯此禁令的，便是犯法，有罪。读中国的历史，姑且不论司马氏的天下是好是坏，以及对司马炎的个人道德和政治行为又作什么评价；但历来对奇技淫巧、精密工业以及科技发展的严禁，大体上，都是效法司马炎这一道命令的精神。因此，便使中国的学术思想，在工商科技发展上驻足不前，永远停留在靠天吃饭的农业社会的形态上。

劫灰和人类的物质文明

其实，回转来追溯我们在科学发展的学术思想史上，历代并非无人，只是都怕背上传统观念中玩弄“奇技淫巧”的恶名。同时，更受到混合儒道两家思想的“玩人丧德，玩物丧志”等似是而非的解释所限制。

姑且不说老祖宗黄帝如何发明指南针、指南车，或者更早的老祖宗们在天文和数学方面，又如何一马当先地居于世界科学史上的先导地位。至于战国时代，方士们的炼丹术，成为世界科学史上化学的鼻祖。甚至五行学说的运用，在天文、地理和克服沙漠与航海等困难上，也有相当的贡献。只以科技工业来说，在战国前期，最著名的便有墨子与公输般在军事武器上的彼此互相斗巧。除此之外，《墨子·鲁问篇》与《韩非子·外储篇》上，还分别记载着墨子曾经用木材制造一个飞鸟。公输般也有用竹子、木材制造一只鸟鹊，放在空中飞了三天不掉下来的记录。还有，南北朝时期，有一位和尚，也用木材造了一个飞鸟，在空中飞翔好几天，最后又回转原处降落。不幸的是，这些比发明飞机还早的发明，受到“奇技淫巧”观念的影响，被埋没了，没有受到如西洋思想中的重视，再加研究，再加改进而成为人类实用的科学技能。

至于明代初期郑和所制造远航的大楼船，以及宋、元时代在战争中运用的大炮，是否学自西洋，或是中国的发明，辗转传到欧洲而加以改良，考证起来，实在也很困难。因此，也不敢轻信一般的定论，贸然地认为自西洋传来。

总之，在我们的历史上，自战国以下，科技的发展，都被“奇技淫巧，典礼所禁”这个观念所扼杀，那也是事实。而这个观念，是否受老子的“不贵难得之货，使民不为盗”的思想所影响，却很难肯定。老子所指的“难得之货”，正如吕不韦思想中的“奇货可居”的大货。换言之，它的

内涵，多半是指天下国家的名器——权力，并非狭小到像他自己——老子一样，只愿意骑上一条青牛过函谷关，决不肯坐大马车去西渡流沙。

因为讲到古代科学技术的发展、机械的发明，以及工商货品的开发，几乎每一样事物都和道家的方伎有关。例如在十九世纪最为重视的动力能源，便是煤炭。在我们的历史上，最初发现煤炭的趣话，是在汉武帝时代。汉武帝为了教练水师——海军而开凿昆明池。因为开凿昆明池这个大水库，便挖到煤炭。但是当时的人们不知道这块黑而发亮又坚硬的石头是什么古怪的东西，便呈献上来给皇帝。汉武帝看了当然也不知道，只好找以滑稽出名的东方朔来问。东方朔耍了一个关子，推说他自己也不知道，就顺水推舟说，正好西域来了一位胡僧，请他来，一定可以找到答案。这样一来，更引起汉武帝的兴趣了。找来了胡僧，问他这块黑石头一样的是什么东西，胡僧便说："此乃前劫之劫灰也。"一块煤炭，叫它做"劫灰"，多么富有神秘性的文学笔调啊！

其实，劫灰的典故，出在佛经。佛说物质世界的存在，也和人的生命一样，有它固定的变化法则。在人的一生而到死亡，有四大过程，叫做"生、老、病、死"，谁也逃避不了。但就物质世界的地球和其他星球而言，它的存在寿命，虽然比人的身体寿命长，结果也免不了死亡的毁灭，不过把物质世界由存在到毁灭的四大过程，叫它"成、住、坏、空"。当上一次这个地球上的人类世界被毁灭的时候，火山爆发，天翻地覆，在高温高压下，经过长时间的化学变化，没有烧化的，还保有原来形状的，就是化石。至于烧成灰块的，就是煤矿、铁矿之类。熔成浆的，就是石油。佛学中的"前劫之劫灰"，也就是我们所说的煤炭。佛学的这种说法，是被现代科学——地质学的理论所认同的。但在西汉武帝的时代，这种理论就很新奇了。

那么，我们的古人，既然知道了煤炭，为什么不早早开发来应用，却始终上山打柴，拿草木来做燃料呢？这又是另一个有趣而具意义的问题。这个思想，也出在道家的学术思想。道家认为天地是一大宇宙，人身是一小天地。地球也是一个有生机的大生命，就如人身一样。人体有骨骼、血脉、五脏、六腑、耳目口鼻以及大小便等等，地球也是一样，它有生机，不可轻易毁伤它。不然，对人类的生存，反有大害。因此，虽然知道有"天材地宝"的矿藏，也决不肯轻易去挖掘。即使挖掘，也要祭告天地神祇，得到允许。不然，只有偷偷地在地层表面上捡点便宜。其实，哪个神祇又管得了那么多？但是人心即天心，人们的传统思想是如此，神祇的权威就起了作用了。

正因为这种思想，使得我们全国的丰富的煤矿等宝藏，才保留到现在，作为未来子孙们生存的资财。例如现在人所用的能源石油，在道家的观念来讲，是万万不敢轻易多用的。因为那是地球自身营卫的脂肪或者犹同人体的骨髓，如果挖掘过分了，这个地球生命受到危害，就会加

速它的毁灭。

这种思想，这种观念，看来多么可笑，而且极富于儿童神话式的浓厚幽默感。因为我们现在是科技的时代，决不肯冒昧地轻信旧说。但是，我们不要不了解。现代真正的大科学家们，他们反而惊奇佩服我们的祖先，远在十几个世纪以前，早已有类似现代科学文明的地质学和矿藏学的理论和认识。

世上无如人欲险

接着“不尚贤”、“不贵难得之货”而来的，便是以“不见可欲，使民心不乱”作为总结。换言之，“不尚贤，使民不争”是消极的避免好名的争斗，“不贵难得之货，使民不为盗”是消极的避免争利的后果。名与利，本来就是权势的必要工具，名利是因，权势是果。权与势，是人性中占有欲与支配欲的扩展。虽是贤者，亦在所难免。司马迁所谓“君子疾没世而名不称焉”、“天下熙熙，皆为利来。天下攘攘，皆为利往”，真是不易的名言。固然也有人厌薄名利，唾责名利，认为不合于道，但“名利本为浮世重，古今能有几人抛”呢？除非真有如佛道两家混合思想的人，所谓“跳出三界外，不在五行中”，也许不在此例，也许是未能确定之词。因为照一般宗教家们所说的超越人类以外的世界，也仍然脱不了权力支配的偶像，那么，无论在这个世间或是超越于这个世界，照样还是跳不出权势的圈套。这样看来，人欲真是可悲的心理行为。不过，也许有人会说，人欲正是可爱的动力，人类如果没有占有支配的欲望，这个世界岂不沉寂得像死亡一样的没有生气吗？是与非，真难说。且让我们转一个方向来反映老子的“不见可欲，使民心不乱”的说法吧！

首先，我们要确定“欲”是什么？很明显的答案，“欲”有广义和狭义两层涵义。广义的“欲”，便是生命存在的动力，包括生存和生活的一切需要。狭义的“欲”，一般来说，都是指向男女两性的关系和饮食的需求。

例如代表儒家的孔子，在《周易·序卦传》便说：“有天地，然后有万物。有万物，然后有男女。有男女，然后有夫妇。有夫妇，然后有父子。有父子，然后有君臣。有君臣，然后有上下。有上下，然后礼义有所错。夫妇之道，不可以不久也。”他在《礼记》的说明中，又说：“男女饮食，人之大欲存焉。”孔子虽然不像后来的告子一样，强调“食、色，性也”。但很显然地，他把“喜、怒、哀、乐、爱、恶、欲”七情中的“欲”字，干脆了当地归到男女饮食的范围。人的生命的存在，除了吃饱喝足之外，跟着而来的，便是男女两性的关系了。因此，他删订《诗经》开端的第一篇，便采用了“关雎”。孔子并不讳言男女饮食，只是强调在男女饮食之际，须要建立人伦的伦理秩序，要“发乎情，止乎礼”。

上面的举例，就是把“欲”的涵义，归纳到狭义的色欲范畴。此外，历来儒道两家的著述，厌薄色欲，畏惧色欲攫人的可怕说法，多到不胜枚举。宋代五大儒中，程明道的“座中有妓，心中无妓”的名言，一直是后世儒者所赞扬的至高修养境界。乃至朱熹的“十年浮海一身轻，乍睹藜涡倍有情。世上无如人欲险，几人到此误平生”等等，似乎都是切合老子的“不见可欲，使民心不乱”的名言。

到了魏晋以后，随着佛家学说的输入，非常明显地，“欲”的涵义，扩充到广义的范畴，凡是对一切人世间或物质世界的事物，沾染执着，产生贪爱而留恋不舍的心理作用，都认为是欲。情欲、爱欲、物欲、色欲，以及贪名、贪利，凡有贪图的都算是欲。不过，它把欲剖析为善与恶的层次。善的欲行可与信愿并称，恶的欲行就与堕落衔接。对于欲乐的思辨分析，极其精详，在此暂且不论。尤其佛家的小乘戒律，视色欲、物欲如毒蛇猛兽，足以妨碍生命与道业，避之唯恐不及。与老子的“不见可欲，使民心不乱”又似如出一辙。因此，从魏晋以后，由儒释道三家文化的结合，汇成中国文化的主流，轻视物欲的发展，偏重乐天知命而安于自然生活的思想，便普遍生根。有人说，此所以儒道两家思想——老子、孔子的学说，历来都被聪明黠慧的帝王们，用作统治的工具。

反正人类总是一个很矛盾的生物，在道理上，都是要求别人能做到无欲无私，以符合圣人的标准。在行为上，自己总难免在私欲的缠缚中打转。不过，自己都有另一套理由可为自己辩白。如果老子的本意，真要人们做到“不见可欲，使民心不乱”，“虚其心，实其腹，弱其志，强其骨。常使民无知无欲”。事实上，在人世间的现实社会里，是绝不可能的事。除非天地再来一次混饨，人类重返原始的时代，如道家所说的“葛天氏之民，无怀氏之民”的初古时期，或者可以如此。

虚心实腹与鼓气

可是在秦汉以后修学神仙丹道的道家方士们，大多都遵守老子的告诫，要极力做到“绝嗜禁欲，所以除累”的功夫，以便具有学仙得道的资格。不过，请注意我所说的“大多”这个概念。当然不包括自认为是黄帝传承的“黄老之道”的全部道家神仙方术。这些大多数的学道的人们，在基本上，除了希望自己严谨地做到“离情弃欲”为入道之门以外，最重要的，便要做到如老子所说的“虚心实腹，弱志强骨”的实证境界。尤其发展到后世，修道学神仙的，都在修炼如何虚心，如何实腹，如何弱志，如何强骨。再配上老子在后面所说的“专气致柔，能婴儿乎”等等说法，不但使修道的人都致力于追求这种境况，即如练习拳术武功的人，乃至讲究读书做学问，注意修心养性的人们，也在或明或暗地，努力于虚心实腹的功夫。

最有趣的，大家明知“绝嗜禁欲”的涵义，如果这一步做不到，根本就没有办法再继续进修到什么“虚其心”的程度。既然心不能虚，下一步的“实其腹，弱其志，强其骨”的境界，岂非纯是一片空谈。可是谁又自肯承认不对呢？于是一概不管老子前言的“弃欲虚心”的先决条件，便只从“实其腹”的守神、练气、存想、守丹田等等五花八门的方法上去修炼，于是弄得大腹便便如富家翁，一副满面红光的发财相，就算有道之士，到了最后，仍然跳不出一般常人的规则，还不是落在高血压或心脏病等的老病死亡之列。

讲到这里，且让我们轻松一下，先来看看一些通人达士的说法，免得使一般学道修仙的人听了太过紧张，那就罪过不浅。其实，我也很相信幼年课外读物有关人道的升华，可以达到神仙的境界。这些当年幼少时期的读物，便有：“王子去求仙，丹成上九天。洞中方七日，世上已千年。”以及“三十三天天重天，白云里面出神仙。神仙本是凡人做，只怕凡人心不坚。”但到后来渐渐长大，又读过许多更深入的丹经道书，甚至全部《道藏》，真有如入“山阴道上，目不暇接”的气势。只是相反地，历观许多修道学仙人们的结果，以及一般通人达士的著作，那又不免会心一笑，黄粱梦醒，仍然回到人的本位里来。例如司马迁，曾经亲访修道学仙的人们，而有“山泽列仙之涛，其形清癯”的记载。可见并不是都像元朝以后画家们想象的八仙中的汉钟离，活像一个鱼翅燕窝吃多了的大腹贾的样子。此外，历代文人“反游仙”之类的诗词作品也很多。例如辛稼轩调寄“卜算子”的《饮酒》词，便是从人道的本位立言，不敢妄想成仙学佛：“一个去学仙，一个去学佛。仙饮千杯醉似泥，皮骨如金石？不饮便康强，佛寿须千百，八十余年入涅槃，且进杯中物。”读了辛稼轩这首词，真可使人仰天狂笑，浮一大白。不过，我们同时要知道，这是他的牢骚，借题发挥，借酒浇愁而已。同样地，他另有一首枉读圣贤书，不能发挥忠诚爱国抱负，而借酒抒杯的名词：“盗跖倘名丘，孔子如名跖，跖圣丘愚直到今，美恶无真实。简册写虚名，蝼蚁侵枯骨，千古光阴一霎时，且进杯中物。”其余如清人的反游仙诗也很多，如借用吕纯阳做题目的，“十年橐笔走神京，一遇钟离盖便倾。不是无心唐社稷，金丹一粒误先生”，“妾夫真薄命，不幸做神仙”等，到处可见。

## 道家虚心养气的真传

尽管历来的通人达士们，口头笔下，都在反对神仙佛道，但是遇到无可奈何之处，在潜在的意识里，何尝不懂憬超越人间，倘佯于天人的美景。所以练气行功，讲究气住丹田的人们，依旧多如过江之鲫，趋之若鹜。我常常碰到有些倾心修道的人来问，如何气住丹田等等问题。我总是反问，你为什么要气住丹田来作实腹的功夫？如照道家所说的“气”，有三种不同的写法和定义，必须知道。古代道书上的“气”写作“炁”。“炁”这个字的上半部“无”就是后世的“无”字，下面四点则代表

了火。那么，无火之谓气，并非指空气的气，也不是呼吸的气。现在用的这个“氣”字，下面有一个米字，是指人们吃了米谷等食物后所化生的气。还有一个好像简体字的“气”，是指空气的气，姑且不管它是哪个气，一个人的身躯，犹如一具装有各种零件的皮囊。假如我们把气体打入一个皮袋里，然后要叫这股气呆板固定，永久停留在某一部位，是有可能吗？很明显的答案，气是不会凝固停留在某一部位的。如果说有可能，那已经不是气体，它已变化成为一个固体的东西。在我们的身躯内，另外装进一样固体的东西，那就太可怕了，岂不成了一个瘤吗？气，本来就是“流动不居，周流六虚”的能量，你要气住丹田，充实腹部的下丹田，那只能说“徒有空言，都无实义”。如果真有如此感觉，那是注意力集中，心理控制作用所引发的感受反应而已，并非真有一样东西。

那么，老子所讲的“虚其心，实其腹”就没有它的事实根据吗？其实，老子讲的是修养上的真实功夫，绝对是真有其事。但它的先决条件，便是从无欲虚心入门。一个人如能真做到“离情弃欲”，心如止水澄波，那么，自然而然就可达到吕纯阳《百字铭》的修养境界了：

养气忘言守，降心为不为。动静知宗祖，无事更寻谁。真常须应物，应物要不迷。不迷性自住，性住气自回。气回丹白结，壶中配坎离。阴阳生反复，普化一声雷。白云朝顶上，甘露洒须弥。自饮长生酒，逍遥谁得知。坐听无弦曲，明通造化机。都来二十句，端的上天梯。

事实上，难就难在无欲与虚心。正因为不能无欲，因此老子才教人一个消极的办法，只好尽量避免，“不见可欲，使民心不乱”。能够利用消极的办法做到也就不错。然后再求虚心，自然可以充实内体。养之既久，也就自然可以“弱其志，强其骨”了。如果有心求之，早已背道而驰，违反“道法自然”的原则了。因此唐宋以后禅宗大师们呵斥狂妄之徒的习惯语，便反用老子所说的“虚心实腹”，认为是“空腹高心”之辈，不足以言了。其实，要明白老子的“虚其心，实其腹”的真实功夫，不如引用孟子的“其生色也，猝然见于面，盎于背，施于四体，四体不言而喻”最为确实。我们现在不是专讲秦汉以后道家神仙派的丹道方术，只因老子本文的“虚心实腹，弱志强骨”的道理，牵涉到神仙丹道的养气、修气、练气等基本观念，略加说明，事关专题，不必细说，到此为止。

赵宋是再次的南北朝

至于由《老子》这章后半段所引起的：“是以圣人之治，虚其心，实其腹，弱其志，强其骨，常使民无知无欲。使夫智者不敢为也。为无为，则无不治”的无为之治的政治思想，在以往的历史上，常被误解，乃至被有些领导一个时代的帝王位，有意或无意地歪曲它的作用，那就不

能完全倭过在老子身上了。这种历史上的过谬，最明显的事实，便是宋真宗的故事。

当五代的末期，由赵匡胤的陈桥兵变，黄袍加身，跃登皇帝的大位以后，历来的传统历史学者，秉承一贯的正统观念，都以宋朝为主。如果我们从历史统一大业的观点来说，整个南北宋三百年间的政权，只是与辽、金，乃至西夏等共天下，彼此分庭抗礼，等于东晋以后第二个南北朝的局面。如果从中国文化的立场来看，南北宋与辽金元，都是服膺在中国文化的大纛之下，各有千秋，辽金的文治，比起宋朝，并无太大的逊色。这一观点，也许是我对历史的看法不同，但大致不会太离谱。尤其希望青年学者们，不要忽略了当时辽金的文化与中国文化大系的关系。

在我们的历史上，宋朝的建国，版图很小，治权所及的地区，实在小得可怜。只是有宋一代，在学术文化上，比较重视文人政治，尊重儒家学术的地位，因此颇受历来学者的汇歌赞扬而已。其实，当宋太祖赵匡胤当皇帝开始，玉斧一挥，北方的燕云十六州，已非宋有。西南方的云南迤西、蒙自一带，又有以儒佛文化立国的大理国存在，也不尊奉赵宋的正朔，如果以汉唐的建国精神来讲，先武功而后文治，那么赵宋的天下，实在不无愧色。它的基本原因，因为宋太祖赵匡胤、宋太宗赵匡义两弟兄，天生本质，都是军人而兼爱好读书的学者，因此对于军机兵略，深知利害，不敢轻举妄动。从好的方面来讲，天性比较仁厚，雄长的气魄就比较薄弱，大有如唐代诗人黄松非战诗所谓“泽国江山入战图，生民何计乐樵苏。劝君寞话封侯事，一将功成万骨枯”的慈悲怀抱。

因此，宋太祖赵匡胤的初期策略，极力从事休养生息，在安定中求俭约，希望利用北人的贪得心理，以钱财来麻醉北辽，渐次买回燕云十六州的一半版图。如果我们用现代的名词来说，他是想利用财政经济的策略，来统一全国。不幸的是他的兄弟宋太宗赵匡义，没有全盘了解他哥哥的策略，继位不到几年，就把国库积存的财币，用去了大半。到了宋真宗手里，既不敢战，又不敢和，进退两难，非常棘手。好在肯接受名相寇准所坚持的决策，勉勉强强御驾亲征，博得“擅渊之役”一场军事外交的胜利战。但在当时，几乎已把宋真宗吓破了胆。这些事实，在历史的实录上，可以看得清清楚楚，明明白白。

寇准的胆识

讲到这里，再让我们多费些时间，稍微了解有关宋一代名臣寇准的表儒内道的大手笔。同时也可了解一下，道家“无为而无不为”的精神，用之在臣道的精彩一幕。寇准确是一位深信黄老之道的学者，在他担当军国大事的任内，家里还隐密地供养着一位专修神仙丹道的道人。他的作风，大胆而缜密，豪放而平实，的确是深得黄老之道的三昧。他在澶

渊之役中，勉强着皇帝宋真宗御驾亲征，兵临前线，在枪杆下办外交，实在相当冒险。而且当时在宋真宗的旁边，政府内部还有势力相当的反对派。他却不顾一切，谋定而动。这比起三国时代，魏廷建议诸葛亮出兵子午谷，还要冒险十倍，但是他居然做了。在这一件史实上，宋真宗肯听寇准的意见，临事能够互相配合，固然也真的很可爱，但是他在前线，与敌人面对面的当时，却不免战战兢兢，实在也很害怕，很想知道寇准的行动究竟有多少把握。于是派人去侦察寇准在做什么，派去的人回来报告，这位身当重任的相爷，公然在这样危急的前方，正与一班幕僚宾客们喝酒赌钱，漫不在乎。真宗一听，总算放心了大半。寇准本来有好赌的习惯，但当时的赌局，真的是一场豪赌。他赌给敌人看，赌给宋真宗看，其实，他比诸葛亮在后花园钓鱼、五路退兵的心情，还更紧张沉重，只是不能不好整以暇而已。这就是道家的妙用，也就是老子的“欲取姑予”的姿态。因此，也就难怪他在政治上反对派的死对头王钦若，事后趁间在宋真宗面前用了一句挑拨的话，就使寇准再也不得重用，守真宗在澶渊之役以后，因为有事而回想起与寇准当时的冒险，颇有复杂的矛盾心理，所以王钦若趁机便说，寇准在增渊之役，不能算有大功，他只是拿陛下当一次大赌注而已。你看，只须一句便佞的口舌，就可害人不用刀，杀人不见血。好在赵宋的皇帝子孙们，本质上还很厚道，换了别的昏君，寇准的头，准会被他送到敌寇的手里去了。

宋真宗贿赂宰相

尽管未真宗不敢再用寇准，不敢再谈统一的大业，运用输款和谈的政策，以图苟且偷安。但是他知道全国的人心，朝野的士气，并不甘心媚敌，更非心悦诚服这种半投降式的策略。那么，若要做到“使民无知无欲，使夫智者不敢为也。为无为，则无不治”，就要另想办法。结果，他接受王钦若的建议，利用宗教来迷醉朝野，安定人心，同时也可以自我安慰，仰仗神力来保佑平安。于是他就假托天神在梦中来降，要他在正殿建“黄箓道场”一个月，当降天书、大中、祥符三篇等等诡话。又使人谎报得天书于泰山，要群臣上表，推尊道号，自称为“崇文广武仪天尊道宝应章感圣明仁孝皇帝”。从此以后，北宋的三百年天下，便与道教的神秘政策结了不解之缘。后来自称为“道君皇帝”的迷信大师宋徽宗的北狩，何尝不是宋真宗的前因所误。

一个国家的大政，绝对不能与宗教的作为混为一体，从古今中外人文历史的记录上去求证，凡是宗教与政治混合的时代，政教（宗教）不分的国土，结果没有一个不彻底失败的。不但污蔑了宗教，同时也断送了国家。政治，毕竟是现实智慧的实际成果。宗教，始终是升华现实的出世事业。如果强调宗教就是现实世间的事，那么不是别有用心，就非愚即狂了。所以，宋真宗要想利用宗教的迷信而“使民无知无欲，使夫智者不敢为也”的当时，最大的顾忌，就怕宰辅大臣——同平章事王旦不同

意。开始是试探，结果没有办法沟通。于是一方面由王钦若来婉转疏通意见，一方面真宗派宫监夜里送重礼到王旦的相府上去，并不说明来意是为了什么要有这样重的赏赐。这是当皇帝的公然贿赂大臣的杰作。因此弄得公正持重的名臣王旦有口难言，只好随声附和。如果寇准不被挤出中朝政府，恐怕“神道设教”就无法作为这个豪赌的赌注。后来王旦在临终时，虽然宋真宗亲自到病床旁边探病，御手调药，每天还三四次派人询问病况，并由宫中送来薯蓣（山药）粥。但是王旦耿耿于怀的事，却无法因此释然。他在临死时，还吩咐家人要把他剃了须发，穿上和尚的僧衣，表示抗议，表示忏悔。自恨当时对“天书”的愚民政策，没有尽心竭力地劝谏，认为是一大罪过。

我们引用了这一段历史的事实，来说明《老子》这一章“使民无知无欲，使夫智者不敢为也。为无为，则无不治”被宋真宗反用的前因后果，当然并非老子的本意，更不可随便又给老子背上黑锅。

总之，我们不要忘了老子著述的本意，首重效法自然道德的原则，假如人们都在道德的生活中，既不尚贤，又无欲而不争，那当然合乎自然的规范，也就自然是太平无事的天下了。《礼记·礼运》一篇的记载，首先说明孔子的叹息，也是如此。时代到了后世，人人不能自修道德，人人不能善自整治争心和欲望，只拿老子那些叹古惜今的话来当教条，那当然是背道而驰，愈说愈远了。

## 第四章

道冲而用之或不盈，渊兮似万物之宗。挫其锐，解其纷，和其光，同其尘。湛兮似或存，吾不知谁之子，象帝之先。

### 道与存在不存在间

紧接上章“为无为，则无不治”的用而勿用，勿用而用之后，便提出“道冲而用之或不盈，渊兮似万物之宗”，作为“用道而不为道所用”的更进一层说明。在这里首先要了解“冲”字与“盈”字是对等性的。“冲”字在《老子》这一章句中的意思，应该作为冲和谦虚的“谦冲”解释。换言之，冲，便是虚而不满，同时有源远流长、绵绵不绝的涵义。如果解释“冲”便是用中而不执一端或不执一边的意思，也可以相通。总之，知道道的妙用在于谦冲不已，犹如来自山长水远处的流泉，涓涓汩汩而流注不休，终而汇聚成无底的深渊，不拒倾注，永远没有满盈而无止境。如果了解道的冲而不盈的妙用，它便如生生不已，永无休止，能生万物的那个想象中的宗主功能一样，就可应用无方，量同太虚。

能够做到冲虚而不盈不满，自然可以顿挫坚锐，化解纷扰。然后参和它的光景，互同它的尘象。但它依然是澄澄湛湛，和而不杂，同而不流的若存若亡于其间。倘使真能做到这种造诣，完成这种素养，便无法知道它究竟是“谁”之子？似人而非人，似神而非神，实在无法比拟它像个什么。假使真有一个能主宰万有的大帝，那么，这个能创造大帝的又是谁？这个“谁之子”的“谁”，才是创造大帝与万物的根本功能，也姑且强名之叫它是“道”。但是道本无形，道本无名，叫它是“道”，便已非道。因此，只好形容它是“象帝之先”。

本章的原文，大意已经如前面所讲。但它内涵的流变，传到后世，便有从个人修养去体会它本意的一面；又有从对人处事等事功去领略它妙用的一面。从个人修养上去体会的，属于修习道术的神仙丹道派的居多。从事功与对人处事去领略的，则属于历来帝王或名臣将相们的行事。

从个人的修养来讲，修道的基本，首先要能冲虚谦下，无论是炼气或养神，都要如此，都要冲虚自然，永远不盈不满，来而不拒，去而不留，除故纳新，流存无碍而不住。凡是有太过尖锐，特别呆滞不化的心念，便须顿挫而使之平息。对于炼气修息，炼神养心，也都要如此，倘有纷纭扰乱、纠缠不清的思念，也必须要解脱。至于气息与精神，也须保养不拘，任其冲而不盈。如此存养纯熟，就可以和合自然的光景，与世俗同流而不合污，自掩光华，混迹尘境。但是此心此身，始终是“冲而用之或不盈”。一切不为太过，太甚。此心此身，仍然保合太和而澄澄湛

湛，活活泼泼，周旋于尘境有无之间。但虽说是澄澄湛湛，必须若存若亡，不可执着。我即非我，谁亦非谁，只是应物无方，不留去来的痕迹，所谓“先天而弗违，后天而奉天时”，如此而已。

但在一般道家人物的行为来说，对于“和其光，同其尘”两句，尤其重视。同时配合魏伯阳真人所着《参同契》中“被褐怀玉，外示狂夫”的两句话，奉为典范，所以有道之士往往装疯卖傻，蓬头垢面混迹于尘世。这种思想和作为，到了后世，便更有甚焉，构成小说中许多故事，影响民俗思想甚巨，如济公活佛的喝酒吃狗肉，吕纯阳三戏白牡丹等等，都从“和光同尘”的观念而来，勾画出修道人的另一番面目。至于《高士传》、《高僧传》或《神仙传》的人物，典型各有不同，大体说来，真能和光同尘的实在太难，也并不多见。

汉文帝、康熙、郭子仪

从事功方面来讲，受到老子思想的影响，建立一代事功的帝王，严格说来，只有汉文帝和清初的康熙。尤其康熙善于运用黄老之道的成就，更有过于汉文帝的作为。

汉文帝是老老实实地实行老子的哲学来治国，奠定两汉四百年的刘家天下。康熙是灵活运用黄老的法则，开建清朝统一的局面。以十多岁的少年，处在内有权臣、外有强藩的局面，而能除鳌拜，平三藩，内开博学鸿词科以网罗前明遗老，外略蒙藏而开拓疆土，都自然而然地合于老子的“冲而用之或不盈”、“挫其锐，解其纷”的法则，深得老子的妙用。因此，他特地颁发《老子道德经》，嘱咐满族亲王们加以研读，奉为领导学的圣经宝典。

姑且不谈汉文帝与康熙的老子哲学。退而求其次，随便列举历史上名将相的事功，用来说明《老子》本章中的“冲而用之或不盈”，以及“挫其锐，解其纷”的作为。了解中唐名将郭子仪与名相李泌的故事，也可“得其圜中，应用无穷”了！

郭子仪，是道道地地，经过考试录取的武举异等出身，历任军职，到了唐玄宗（明皇）天宝十四年，安禄山造反，才开始诏命他为卫尉卿、灵武郡太守、克朔方节度使，屡战有功。当唐明皇仓皇入蜀，皇太子李亨在灵武即位，后来称号唐肃宗，拜郭子仪为兵部尚书、同中书门下平章事，仍总节度使的职权。转战两年之后，郭子仪从帝子出任元帅的广平王李豫，统率番汉兵将十五万，收复长安。肃宗曾亲自劳军灞上，并且对他说：“国家再造，卿力也。”但在战乱还未平靖，到处尚需用兵敉平的时候，恐怕郭子仪、李光弼等功劳太大，难以驾驭，便不立元帅，而派出太监鱼朝恩为观军容宣慰使来监军。

一个半男半女的太监，又懂得什么，但他却代表了朝廷（政府）和皇帝，处处加以阻挠，动辄掣肘，致使王师虽众而无统率。在战场上，各个将领就互相观望，进退失据。不得已，又诏郭子仪为东畿山南东道河南诸道行营元帅，鱼朝思因此更加忌妒，密告郭子仪许多不是，因此又诏郭子仪交卸兵权，回归京师。郭子仪接到命令，不顾将士的反对，瞒过部下，独自溜走，奉命回京闲居，一点也没有怨尤的表示。

接着，史思明再陷河洛，西戎又逼据首都，经朝廷（政府）的公认，认为郭子仪有功于国家，现在大乱未靖，不应该让他闲居散地。肃宗才有所感悟，不得已，诏他为诸道兵马都统，后来又赐爵为汾阳王。可是这时候的唐肃宗已经病得快死了，一般臣子都无法见到。郭子仪便再三请求说："老臣受命，将死于外，不见陛下，目不瞑。"因此才得引见于内寝，此时肃宗亲自对郭子仪说：河东的事，完全委托你了！

肃宗死后，当时和郭子仪并肩作战、收复两京的广平王李豫继位，后来称号为唐代宗。又因亲信程元振的谗言，暗忌宿将功大难制，罢免了郭子仪的一切兵权职务，只派他为监督修造肃宗坟墓的山陵使而已。郭子仪愈看愈不对，一面尽力修筑好肃宗的陵寝——坟墓，一面把肃宗当时所赐给他的诏书敕命千余篇（当然包括机密不可外泄的文件），统统都缴还上去，才使代宗有所感悟，心生惭愧，自诏说："朕不德，治大臣忧，朕甚自愧，自今公毋疑。"

跟着，梁崇义窃据襄州，叛将仆固怀恩屯汾州，暗中约召回纥、吐蕃寇河西、践径州、犯奉天、武功。代宗也同他的祖父唐明皇一样，离京避难到陕州。不得已，又匆匆忙忙拜郭子仪为关内副元帅，坐镇咸阳。这个时候，郭子仪因罢官回京以后，平常所带的将士，都已离散，身边只有老部下数十个骑士。他一接到诏命，只好临时凑合出发，藉民兵来补充队伍，一路南下，收集逃兵败将，加以整编，到了武关，又收编驻关防的部队，凑了几千人。后来总算碰到旧日的部将张知节来迎接他，才在洛南扩大阅兵，屯于商丘。因此，又是军威大震，使得吐蕃夜溃遁去，再次收复两京。

大概介绍了郭子仪个人历史的几个重点，就可以看出他的立身处世，真正做到"用之则行，舍之则藏"，不怨天，不尤人的风格。他带兵素来以宽厚著称，对人也很忠恕。在战场上，沉着而有谋略，而且很勇敢。朝廷（政府）需要他时，一接到命令，不顾一切，马上行动。等到上面怀疑他，要罢免他时，也是不顾一切，马上就回家吃老米饭。所以屡黜屡起，国家不能不有他。像郭子仪这样作为，处处合于老子的"冲而用之或不盈"的大经大法。无怪其生前享有令名，死后成为历史上"富贵寿考"四字俱全的绝少数名臣之一。

郭子仪与鱼朝恩

另两件有关他个人的行谊，足以说明“挫其锐，解其纷”作法的。一是关于他与监军太监鱼朝思的恩怨，在当时的政治态势上，是相当严重的，鱼朝思曾经派人暗地挖了郭子仪父亲的坟墓。当唐代宗大历四年的春天，郭子仪奉命入朝。到了郭子仪回朝，朝野人士都恐怕要掀起一场大风暴，代宗也为了这件事，特别吊唁慰问。郭子仪却哭着说：我在外面带兵打仗，士兵们破坏别人的坟墓，也无法完全照顾得到，现在我父亲的坟墓被人挖了，这是报应，不必怪人。

鱼朝思便来邀请他同游章敬寺，表示尊敬和友好。这个时候的宰相是元载，也不是一位太高尚的人物。元载知道了这个消息，怕鱼朝思拉拢郭子仪，问题就大了。这种政坛上的人事纠纷，古今中外，都是很头痛的事。因此，元载派人秘密通知郭子仪，说鱼朝思的邀请，是对他有大不利的企图，要想谋杀他。郭子仪的门下将士，听到这个消息，极力主张要带一批武装卫队去赴约。郭子仪却毅然决定不听这些谣传，只带了几个必要的家僮，很轻松地去赴会。他对部将们说：“我是国家的大臣，他没有皇帝的命令，怎么敢来害我。假使受皇帝的密令要对付我，你们怎么可以反抗呢？”就这样他到了章敬寺，鱼朝思看见他带来的几个家撞们戒备性的神情，就非常奇怪地问他有什么事。于是郭子仪老老实实告诉他外面有这样的谣传，所以我只带了八个老家人来，如果真有其事，免得你动手时，还要煞费苦心地布置一番。他这样的坦然说明，感动得鱼朝恩掉下了眼泪说：“非公长者，能无疑乎！”如果不是郭令公你这样长厚待人的大好人，这种谣言，实在叫人不能不起疑心的。

卢杞、李白与郭子仪

另有一则故事，是在郭子仪的晚年，他退休家居，忘情声色来排遣岁月。那个时候，后来在唐史《奸臣传》上出现的宰相卢杞，还未成名。有一天，卢杞来拜访他，他正被一班家里所养的歌伎们包围，正在得意地欣赏玩乐。一听到卢杞来了，马上命令所有女眷，包括歌伎，一律退到大会客室的屏风后面去，一个也不准出来见客。他单独和卢杞谈了很久，等到客人走了，家眷们问他：“你平日接见客人，都不避讳我们在场，谈谈笑笑，为什么今天接见一个书生却要这样的慎重。”郭子仪说：“你们不知道，卢杞这个人，很有才干，但他心胸狭窄，睚眦必报。长相又不好看，半边脸是青的，好像庙里的鬼怪。你们女人们最爱笑，没有事也笑一笑。如果看见卢杞的半边蓝脸，一定要笑，他就会记恨在心，一旦得志，你们和我的儿孙，就没有一个活得成了！”不久卢杞果然作了宰相，凡是过去有人看不起他，得罪过他的，一律不能免掉杀身抄家的冤报。只有对郭子仪的全家，即使稍稍有些不合法的事情，他还是曲予保全，认为郭令公非常重视他，大有知遇感恩之意。

讲到这里，忽然想到另外一则李太白与郭子仪有关的故事。在郭子仪初出茅庐，担当小军官时候，因为不小心犯了军法，而被扣押。这件

事情被李白知道了。李白早就非常器重这位少壮军官，一听到消息，就来找到郭子仪的长官说情，这个长官也是李白的朋友，因此就从轻处置，平安无事。等到后来安禄山造反以后，天宝十五年，李白在江西浔阳，却和另一位李家的帝子，永王李磷相识，拉他参加幕府。永王名义上是起兵勤王，实际上也想趁机上台当皇帝，因此而违抗肃宗的东巡诏命，结果兵败于丹阳，李白也受到牵累，在浔阳坐牢，后来又要被流放到夜郎。好在郭子仪已收复两京，名震一时，功劳又大，他知道李白受到牵连致罪，就拿他的战功极力保奏，李白才蒙赦免。这件历史故事记载在唐人的诗话中，是否真实，我们不讲考据。不过一个名士和名将的知遇结合，却是人们情愿相信确有其事，而且也显见古人长厚，好人好事的一报还一报，很是痛快淋漓。因此昔日女诗人汪小蕴，在论史诗中有关郭子仪的名句有："一代威名迈光弼，千秋知己属青莲。"青莲是李白的别号。

史载郭子仪年八十五而终。他所提拔的部下幕府中，有六十多人，后来皆为将相。八子七婿，皆贵显于当代。"天下以其身为安危者殆三十年，功盖天下而主不疑，位极人臣而众不嫉，穷奢极欲而人不非之。"历代历史上的功臣，能够做到功盖天下而主不疑，位极人臣而众不嫉，穷奢极欲而人不非，实在太难而特难。这都是郭子仪一生的作人处事，自然合乎"冲而用之或不盈"，"挫其锐，解其纷，和其光，同其尘，湛兮似或存"的原则。

半个芋头十年宰相

李泌，也是中唐史上突出的人物，他几乎和郭子仪相终始，身经四朝——玄宗、肃宗、代宗和德宗，参与宫室大计，辅翼朝廷，运筹帷幄，对外策划战略，配合郭子仪等各个将领的步调，使其得致成功，也可以说是肃宗、代宗、德宗三朝天下的重要人物。只是因他一生爱好神仙佛道，被历来以儒家出身、执笔写历史的大儒们主观我见所摒弃，在一部中唐变乱史上，轻轻带过，实在不太公平。其实，古今历史，谁又敢说它是绝对公平的呢？说到他的淡泊明志，宁静致远，善于运用黄老拨乱反正之道的作为，实在是望之犹如神仙中人。

李泌幼年便有神童的称誉，已能粗通儒、佛、道三家的学识。在唐玄宗（明皇）政治最清明的开元时期，他只有七岁，已经受到玄宗与名相张说、张九龄的欣赏和奖爱。有一次，张九龄准备拔用一位才能不高，个性比较软弱，而且肯听话的高级巨僚。李泌虽然年少，跟在张九龄身边，便很率直地对张九龄说："公起布衣，以直道至宰相，而喜软美者乎！"相公你自己也是平民出身，处理国家大事，素来便有正直无私的清誉，难道你也喜欢低声下气而缺乏节操和能力的软性人才吗？张九龄听了他的话，非常惊讶，马上很慎重地认错，改口叫他小友。

李泌到了成年的时期，非常博学，而且对《易经》的学问，更有心得。他经常寻访嵩山、华山、终南等名山之间，希望求得神仙长生不死的方术。到了天宝时期，玄宗记起他的幼年早慧，特别召他来讲《老子》，任命他待诏翰林，供奉东宫，因而与皇太子兄弟等非常要好。在这个时候，他已经钻研于道家方术的修炼，很少吃烟火食物了。

有一天晚上，他在山寺里，听到一个和尚念经的声音，悲凉委婉而有遗世之响，他认为是一位有道的再来人。打听之下，才知道是一个作苦工的老僧，大家也不知道他叫什么名字。平常收拾吃过的残羹剩饭充饥，吃饱了就伸伸懒腰，找个角落去睡觉，因此大家便叫他懒残。李泌知道了懒残禅师的事迹，在一个寒冬深夜，独自一个人偷偷去找他，正碰到懒残把捡来的干牛粪，垒作一堆当柴烧，生起火来烤芋头。这个和尚在火堆旁缩做一团，面颊上挂着被冻得长流的清鼻水。李泌看了，一声不响，跪在他的旁边。懒残也像没有看见他似的，一面在牛粪中捡起烤熟了的芋头，张口就吃。一面又自言自语地骂李泌是不安好心，要来偷他的东西。边骂边吃，忽然转过脸来，把吃过的半个芋头递给李泌。李泌很恭敬地接着，也不嫌它太脏，规规矩矩地吃了下去。懒残看他吃完了半个芋头便说：好！好！你不必多说了，看你很诚心的，许你将来做十年的太平宰相吧！道业却不说了！拍拍手就走了。

白衣山人——李泌

到了安禄山造反，唐明皇仓皇出走，皇太子李亨在灵武即位，是为肃宗，到处寻找李泌，恰好李泌也到了灵武。肃宗立刻和他商讨当前的局面，他便分析当时天下大势和成败的关键所在。肃宗要他帮忙，封他做官，他恳辞不干，只愿以客位的身份出力。肃宗也只好由他，碰到疑难的问题，常常和他商量，叫他先生而不名。这个时候，李泌已少吃烟火食。肃宗有一天夜里，高兴起来，找来兄弟三王和李泌就地炉吃火锅，因李泌不吃荤，便亲自烧梨二颗请他，三王争取，也不肯赐予。外出的时候，陪着肃宗一起坐车。大家都知道车上坐着那位穿黄袍的，便是皇帝，旁边那位穿白衣的，便是山人李泌。肃宗听到了大家对李泌的称号，觉得不是办法，就特别赐金紫，拜他为广平王（皇太子李豫）的行军司马。并且对他说：先生曾经侍从过上皇（玄宗），中间又作过我的师傅，现在要请你帮助我儿子作行军司马，我父子三代，都要借重你的帮忙了。谁知道他后来帮忙到子孙四代呢！

李泌看到肃宗当时对政略上的人事安排，将来可能影响太子的继位问题，便秘密建议肃宗使太子做元帅，把军政大权付托给他。他与肃宗争论了半天，结果肃宗接受了他的意见。

肃宗对玄宗的故相李林甫非常不满，认为天下大乱，都是这个奸臣所造成，要挖他的坟墓，烧他的尸骨。李泌力谏不可，肃宗气得问李

泌，你难道忘了李林甫当时的情形吗？李泌却认为不管怎样，当年用错了人，是上皇（玄宗）的过失。但上皇治天下五十年，难免会有过错。你现在追究李林甫的罪行，加以严厉处分，间接地是给上皇极大的难堪，是揭玄宗的疮疤。你父亲年纪大了，现在又奔波出走，听到你这样作，他一定受不了，老年人感慨伤心，一旦病倒，别人会认为你身为天子，以天下之大，反不能安养老父。这样一来，父子之间就很难办了。肃宗经过他的劝说，不但不意气用事，反而抱着李泌的脖子，痛哭着说：我实在没有细想其中的利害。这就是李泌“冲而用之或不盈”的大手笔。唐明皇后来能够自蜀中还都，全靠他的周旋弥缝。

山人自有妙计

肃宗问李泌剿贼的战略，他就当时的情势，定出一套围剿的计划。首先他断定安禄山、史思明等的党羽，是一群没有宗旨的乌合之众，目的只在抢劫，“天下大计，非所知也。不出二年，无寇矣。陛下无欲速，夫王者之师，当务万全，图久安，使无后害。”因此，他拟定战略，使李光弼守太原，出井陉。郭子仪取冯诩，入河东，隔断盗魁四将，不敢南移一步。又密令郭子仪开放华阴一角，让盗众能通关中，使他们北守范阳，西救长安，奔命数千里，其精粹劲骑，不逾年而蔽。我常以逸待劳，来避其锋，去翦其疲。以所征各路之兵，会扶风，与太原朔方军互击之，徐命帝子建宁王李谈为范阳节度大使，北并塞，与李光弼相犄角以取范阳。贼失巢窟，当死河南诸将手。肃宗统统照他的计划行事，后来都不出其所料。这便是李泌的“挫其锐，解其纷”的战略运用。

后来最可惜的，是唐肃宗急功近利，没有听信李泌的建议，致使河北没有彻底肃清，仍然沦陷于盗贼之手，便自粉饰太平，因此而造成历史上晚唐与五代之际华夷战乱的后遗症。

为了特别褒扬久被埋没的李泌长才，再略加说明他的行谊事绩。肃宗为了尽快收复首都长安，等到郭子仪筹借到西北军大集合的时候，便对李泌说：“今战必胜，攻必取，何暇千里先事范阳乎！”李泌就说：如果动用大军，一定想要速得两京，那么贼势一定会重新强盛，我们日后会再受到困扰。现在我们有恃无恐的强大兵力，全靠碛西突骑（骑兵）、西北诸戎。假如一定要先取京师，大概在明年的春天，就可成功。但是关东的地理环境，与气候等情况，春天来得较早，气候容易闷热，骑兵的战马也容易生病，战士们思春。也会想早点回家，便不愿再来辗转作战了。那么，沦陷中的敌人，又可休养士卒，整军经武以后，必复再度南来，这是很危险的办法。但是肃宗这次，却坚决地不听李泌的战略意见，急于收复两京，可以称帝坐朝，由此便有郭子仪借来回纥外兵，从元帅广平王等收复两京的一幕出现。

两京收复，唐明皇还都做太上皇，肃宗重用奸臣李辅国。李泌一看

政局不对，怕有祸害，忽然又变得庸庸碌碌，请求隐退，遁避到衡山去修道。大概肃宗也认为天下已定，就准他退休，赏赐他隐士的服装和住宅，颁予三品禄位。

另有一说，李泌见到懒残禅师的一段因缘，是在他避隐衡山的时期。总之，“天道远而人道迩”，仙佛遇缘的传说，事近渺茫，也无法确切地考据，存疑可也。

英雄退步学神仙

李泌在衡山的隐士生活过不了多久，身为太上皇的唐明皇死了，肃宗跟着也死了，继位当皇帝的，便是李泌当年特别加以保存的皇太子广平王李豫，后来称号为唐代宗。代宗登上帝位，马上就召李泌回来，起先让他住在宫内蓬莱殿书阁，跟着就赐他府第，又强迫他不可素食，硬要他娶妻吃肉，这个时候，李泌却奉命照做了。但是宰相元载非常忌妒他的不合作，找机会硬是外放他去做地方官。代宗暗地对他说，先生将就一点，外出走走也好。没多久，元载犯罪伏诛，代宗立即召他还京，准备重用。但又为奸臣常衮所忌，怕他在皇帝身边对自己不利，又再三设法外放他出任澧郎峡团练使，后再迁任杭州刺史。他虽贬任地方行政长官，到处仍有很好的政绩，这便是李泌的“和其光，同其尘，湛兮似或存”的自处之道。

当时奉命在奉天，后来继位当皇帝，称号为唐德宗的皇太子李适，知道李泌外放，便要他到行在（行辕），授以左散骑常侍。对于军国大事，李泌仍然不远千里地向代宗提出建议，代宗也必定采用照办。到了德宗继位后的第三年，正式出任宰相，又封为邺侯。勤修内政，充裕军政费用。保全功臣李晟、马燧，以调和将相。外结回纥、大食，以困吐蕃而安定边睡。常有与德宗政见不同之处，反复申辩上奏达十五次之多。总之，他对内政的处理，外交的策略，军事的部署，财经的筹划，都做到了安和的绩效。

但德宗却对他说：我要和你约法在先，因你历年来所受的委屈太多了，不要一旦当权，就记恨报仇，如对你有恩的，我会代你还报。李泌说：“臣素奉道，不与人为仇。”害我的李辅国、元载他们，都自毙了。过去与我要好的，凡有才能的，也自然显达了。其余的，也都零落死亡了。我实在没什么恩怨可报的。但是如你方才所说，我可和你有所约言吗？德宗就说，有什么不可呢！于是李泌进言，希望德宗不要杀害功臣，“李晟、马燧有大功于国，闻有谗言之者。陛下万一害之，则宿卫之士，方镇之臣，无不愤怒反厌，恐中外之变复生也。陛下诚不以二臣功大而忌之，二臣不以位高而自疑，则天下永无事矣。”德宗听了认为很对，接受了李泌的建议。李晟、马燧在旁听了，当着皇帝感泣而谢。

不但如此，他做起事来，非常认真负责，曾经与皇帝力争相权。因为德宗对他说：“自今凡军旅粮储事，卿主之。吏礼委延赏（张延赏），刑法委浑（浑碱）。”李泌就说：“陛下不以臣不才，使待罪宰相。宰相之职，天下之事，成其平章，不可分也。若有所主，是乃有司，非宰相矣。”德宗听了，便笑着说，我刚才说错了话，你说的完全对。

不幸的是，宫廷父子之间，又受人中伤而有极大的误会，几乎又与肃宗一样造成错误，李泌为调和德宗和太子之间的误会，触怒了德宗说：“卿不爱家族乎？”意思是说，我可以杀你全家。李泌立刻就说：“臣惟爱家族，故不敢不尽言，若畏陛下盛怒而曲从，陛下明日悔之，必尤臣曰：吾独任汝为相，不谏使至此，必复杀臣子。臣老矣，余年不足惜，若冤杀巨子，使臣以侄为嗣，臣未知得欲其祀乎！”因呜咽流涕。上亦泣曰：“事已如此，奈何？”对曰：“此大事愿陛下审图之，自古父子相疑，未有不亡国者。”

接着李泌又提出唐肃宗与代宗父子恩怨之间的往事说：“且陛下不记建宁之事乎？”（唐肃宗因受宠妃张良梯及奸臣李辅国的离间，杀了儿子建宁王李谈）德宗说：“建宁叔实冤，肃宗性急故耳。”李泌说：“臣昔为此，故辞归，誓不近天子左右，不幸今日复为陛下相，又观兹事。且其时先帝（德宗的父亲代宗）常怀畏惧。臣临辞日，因诵《黄台瓜辞》，肃宗乃悔而泣。”（《黄台瓜辞》，唐高宗太子——李贤作。武则天篡位，杀太子贤等诸帝子，太子贤自恐不免故作：“种瓜黄台下，瓜熟子离离。一摘使瓜好，再搞令瓜稀。三摘犹自可，摘绝抱蔓归。”）

德宗听到这里，总算受到感动，但仍然说：“我的家事，为什么你要这样极力参与？”李泌说：“臣今独任宰相之重，四海之内，一物失所，责归于臣，况坐视太子冤横而不言，臣罪大矣。”甚至说到“臣敢以宗族保太子。”中间又往返辩论很多，并且还告诉德宗要极力保密，回到内宫，不要使左右知道如何处理此事。一面又安慰太子勿气馁，不可自裁，他对太子说：“必无此虑，愿太子起敬起孝，苟泌身不存，则事不可知耳！”最后总算解开德宗父子之间的死结。德宗特别开延英殿，独召李泌，对他哭着说：“非卿切言，朕今日悔无及矣！太子仁孝，实无他也。自今军国及朕家事，皆当谋于卿矣。”李泌听了，拜贺之外，便说：“臣报国毕矣，惊悸亡魂，不可复用，愿乞骸骨。”德宗除了道歉安慰，硬不准他辞职。过了一年多，李泌果然死了，好像他又有预知似的。

历来的帝王宫廷，一直都是天下是非最多、人事最复杂的场所。尤其王室中父子兄弟、家人骨肉之间权势利害的悲惨斗争，真是集人世间悲剧的大总汇。况且“疏不间亲”，古有明训。以诸葛亮的高明，他在荆州，便不敢正面答复刘传问父子之间的问题。但在李泌，处于唐玄宗、肃宗、代宗、德宗四代父子骨肉之间，都挺身而出，仗义直言，排难解纷，调和其父子兄弟之间的祸害，实在是古今历史上的第一人。因此，

汪小蕴女史咏史诗，论邺侯李泌，便有：“勋参郭令才原大，迹似留侯术更淳”的名句。郭令，是指郭子仪。郭子仪的成功，全靠李泌幕后的策划。留侯，是写他与张良对比。可惜在一般史书所载的偏见评语，轻轻一笔带过，还稍加轻视的色调，如史评说：“泌有谋略，而好谈神仙怪诞，故为世所轻。”其实，查通正史，李泌从来没有以神仙怪诞来立身处事。个性思想爱好仙佛，只是个人的好恶倾向，与经世学术，又有何妨？善用谋略来拨乱反正、安邦定国，谋略有什么不好？由此可见，史学家的论据，真是可信而不能尽情，大可耐人寻味。

总之，大略讲了中唐时期的郭子仪与李泌的历史经验，说明本章“冲而用之或不盈，渊兮似万物之宗。挫其锐，解其纷，和其光，同其尘”的效用，见之于文武将相在事功上的成就，可观可法之处甚多。这段的发挥就暂且到此为止。

# 第五章

天地不仁，以万物为刍狗，圣人不仁，以百姓为刍狗。天地之间，其犹橐口乎，虚而不屈，动而愈出。多言数穷，不如守中。

## 圣人与刍狗

从《老子》第一章“常无，欲以观其妙。常有，欲以观其徼。此两者同出而异名，同谓之玄。玄之又玄，众妙之门。”到“道冲而用之或不盈，渊兮似万物之宗。”都以似异实同，体同用异的表达，说明道体的会同和作用的差别，由个人身心体会大道和立身处事的体同用异的层次。到了本章，又特别提出一则惊世骇俗的名言说论，致使后世众说纷纷，各抒己见。甚至，因此确认老子为阴谋家的鼻祖，或者指老子鄙夷儒家，薄视仁义，将人文的一切道德观念，视为知识的伪装。见仁见智，各执一端。谁是异端，谁是正见，本来便是各个思想上主观的认定，也无足为怪。但老子在文言字句上，确是直截了当地说：“天地不仁，以万物为刍狗。圣人不仁，以百姓为刍狗。”文从字顺，难道这不是尖刻讽刺的语意吗？其实，并非如此，未必尽然。

为了说明其中的道理，必须先对本文中两个名辞的内涵作个交代。一是“刍狗”，一是“仁”。“刍狗”，是草扎的狗，当然不是真的狗。说句老实话，我们的先民吃狗肉是很通常的事，直到现在，广东的同胞们还喜欢吃狗肉，并不为怪，那是先民习俗的遗风。古人所谓家有六畜以备撰食，狗便是六畜中之一。因此，上古的祭祀，用狗肉作祭品，是很普遍的事。大约到了商、周以后，在祭祀中，才渐渐免除了狗肉这项祭品。但在某些祀典中，仍然须用草扎一个象形的狗，替代杀一头真的活狗，这就是“刍狗”的来源。刍狗还未登上祭坛之前，仍是受人珍惜照顾，看得很重要。等到祭典完成，用过了的刍狗，就视同废物，任意抛弃，不值一顾了。这正如流传到现在的民俗祭神，有时简化一点，不杀活猪，便用米粉做一个猪头来拜拜，拜过以后，也就可以随便任人当副食，而不像供在祭坛上那么神圣不可侵犯了。“仁”字，在《老子》这章的本文中，当然是代表了周秦时代诸子百家所标榜的仁义的“仁”，换言之，也就是爱护人或万物的仁慈、仁爱等爱心的表相。

当在春秋战国之际，诸侯纷争，攫掠一般平民的生命财产、子女玉帛，割地称雄，残民以逞，原属常事。因此，知识分子的读书人，奔走呼吁，号召仁义，揭示上古圣君贤相，要人如何体认天心仁爱，如何以仁心仁术来治天下，才能使天下太平。不但儒者如此，其他诸子百家，大概也都不外以仁义为宣传，以仁义为号召。无论是哪一种高明的学说，或哪一种超然的思想，用之既久，就会产生相反的弊病，变为只有空壳的口号，并无真正的实义了。例如佛说“平等”，但经过几千年来的

印度，阶级悬殊，仍然极不平等。同样地，我们先民教导了几千年的仁义，但很可惜的，又能有几多人的作为，几多时的历史，真正合于仁义之道！又如耶稣，大声疾呼要“博爱”，但在西方两千年来的文化，又有哪个时代真正出现对世界人类的博爱！此正是老子叹息“大道废，有仁义。慧智出，有大伪”的来由。

如果我们了解了这些反面的道理，便可知道老子所提出正面的哲学。天地生万物，本是自然而生，自然而有。生了万物是很自然的事，死杀万物，也是很自然的事。天地既不以生出万物为作好事，同时也不以死杀万物为作坏事。天地既生了长养万类的万物，同时，也生了看来似乎相反的毒杀万类的万物。生长了补药，也生长了毒药。补品不一定是补，因补可以致死。毒物也不一定是毒，以毒攻毒，可以活命。天地并不一定厚待于人类而轻薄了万物，只是人类予智自雄，自认为天地是为了人们而生长万物人，自称为万物之灵。其实，人们随时随地，都在伤害残杀万物。假如万物有灵，一定会说人是万物的最大毒害。其实，天地无心而平等生发万物，万物亦无法自主而还归于天地。所以说：“天地不仁，以万物为刍狗。”这是说天地并没有自己立定一个仁爱万物的主观的天心而生万物。只是自然而生，自然而有，自然而归于还灭。假如从天地的立场，视万物与人类平等，都是自然的，偶然的，暂时存在，终归还灭的“刍狗”而已。生而称“有”，灭而称“无”，平等齐观，何尝有分别，有偏爱呢？只是人有人心，以人心自我的私识，认为天地有好生之德，因此发出天心仁爱的赞誉。如果天地有知，岂不大笑我辈痴儿痴女的痴言痴语吗？

明白了这个原理，便可了知真正有道的圣人，心如天地，明比日月，一切的所作所为，自视为理所当为，义所当为的事，便自然而然地做了。并不一定因为我要仁爱于世人，或我要爱护于你，才肯去做。如果圣人有此存心，即有偏私，即有自我，已非大公。再进一层来讲，一个有道的圣人，生当天下大乱的时代，他真要为了救世而救人，既然有所作为，就不免保存了一面，而有所伤害到另一面了。残杀天下而为我，决不可为。而杀一以儆百，亦等于杀百以存一的同是杀心，亦义所不忍为。那么，圣人而要救世，就只有自杀以救天下吗？自杀既不能救天下，天下亦非残杀可救得了！所以佛说愿度尽众生，方自成佛。但以众生界不可尽故，吾愿亦永无穷尽。耶稣被钉上了十字架，只有祈祷说：“我为世人赎罪！”其实，罪在人心，谁也不能为谁赎罪，除非天下人能自忏罪悔过。因此，老子对于当时现世的人们，自称为圣人之徒，号召以仁义救世者，认为他们徒托空言，都无实义。甚至假借仁义为名，用以自逞一己私欲之辈，更是自欺欺人，大不应该，他希望人们真能效法天地自然而然的法则而存心用世，不必标榜高深而务求平实，才说出“天地不仁，以万物为刍狗。圣人不仁，以百姓为刍狗”的名言，藉以警世。但老子说归说，无奈周、秦以后的英雄帝王们，便真的以百姓

为“刍狗”，达成一己的私欲。一旦身居王位之后，天下臣庶皆称誉之为“圣明天子”，或直接誉为“当今圣人”，不知“圣”从何来？“明”从何起？恐怕老子重生，也只有缄口结舌，再也不敢另加五千言，重写续本《道德经》了。

正言若反

为了重申“天地不仁，以万物为刍狗。圣人不仁，以百姓为刍狗”以及后面的“圣人不死，大盗不止”、“绝圣弃智，民利百倍”等的一贯涵义，且让我们引用《庄子·外篇》的《(月去)箧》篇中所说的话，便可了解老子当时所以菲薄圣人讥刺仁义，都是为了世间多假借圣人的虚名，以及伪装仁义的招牌。犹如近代和现代人，任意假托自由和民主为号召，实际是为了达成私欲的借口，醉心于独裁者如此，西式民主的真实内容，又何尝不如此？举世滔滔，无可奈何。如庄子所说：

故跖之徒问于跖曰：盗亦有道乎？跖曰：何适而无有道邪！夫妄意室中之藏（事先推测估计他的财富储蓄），圣也。入先（在行动的时候，必身先士卒），勇也。出后（得手的时候，先要掩护同伴撤走，自己最后退却），义也。知可否（能判断可不可以行动），智也。分均（平均分配所得的利益），仁也。五者不备，而能成大盗者，天下未有也。

由是观之，善人不得圣人之道不立；跖不得圣人之道不行。天下之善人少而不善人多，则圣人之利天下也少而害天下也多。

在《天运》篇中又提到：“仁义，先王之蘧庐也，止可以一宿，而不可以久处，觏而多责。”从表面看来，老子和庄子这种思想言论，好像是一种反派的哲学，尤其为狭隘观念的宗教徒，并非大宗教家或教主，甚至，为走入儒家岔路的顽固派，或明知故犯，敢用而不肯说的事功派所深恶痛绝，认为是“不经之谈”。其实，这正是“天理”“良心”的公平哲学。公道自在人心，只是一般说不出所以然，或是不忍心说得太透彻，说穿了，反觉乏味。司马迁着《史记》，便用比较含蓄的论调来反映道家与老庄这类思想。到了元、明之间，民俗文学的小说家们，却在小说的著作里，表达了很多这方面的思想。说得痛快淋漓而有韵味的，如明末的贾凫西所作的《木皮散客鼓儿词》。他生当家破国亡的末造，秉着一腔忠义之忧，便借此道理而大发天地的牢骚，如说：

忠臣孝子是冤家，杀人放火享荣华。

太仓里的老鼠吃的撑撑饱。老牛耕地使死倒把皮来剥。

河里的游鱼犯下什么罪？刮净鲜鳞还嫌刺扎！

那老虎前生修下几般福？生嚼人肉不怕塞牙！

野鸡兔子不敢惹祸，剁成肉酱还加上葱花！

古剑杀人还称至宝！垫脚的草鞋丢在山洼！

杀妻的吴起倒挂上元帅印！顶灯的裴谨捱些嘴吧！

活吃人的盗跖得了好死！颜渊短命是为的什么？

莫不是玉皇爷受了张三的哄？黑洞洞的本帐簿哪里去查？

好兴致来时顽铁黄金色！气杀人运去铜钟声也差！世间事风里孤灯草头露！纵有那几串铜钱你慢赭沙！

风箱式的说话艺术

老子为了说明天理的公平，与真正圣人的无主而任负化育，便直接指出天地间万事万物的生灭变化，既不是谁所主宰，也不是天地的有心制作。万物的造化生灭，都是乘虚而来，还虚而去。暂时偶然存在的一刹那，只是有无相生的动态而已。因为有刹那绵延绝续常有的动，于是误认为动态即是存在，而不承认返有还无的静态也是存在的另一表相。所以他说：“天地之间，其犹橐口乎，虚而不屈，动而愈出。”

“橐口”，是旧式农业社会用作鼓吹通气的工具，俗话叫做风箱。也就是《淮南子》本经所说的：“鼓橐吹捶，以销钢铁”的冶炼金属的工具之一。“橐”，是指它的外形的箱椟。“口”，是指它内在的往来活动的管片。但在旧式的农业社会里，用布缝成两头通，中间空，用来装置杂物的布袋，也叫做“橐”。至于“橐”，是三面密缝，一面通口的布袋。“口”，便是后世的七孔笛。总之，“橐口”，是老子用通俗习惯使用的东西，来说明这个物质世间的一切活动，只是气分的变化，动而用之便有，静而藏之，就好像停留在止息状态。

其实，这个天地的万物，都在永远不息的动态中循环旋转，并无真正的静止。所谓静止，也只是相似止息而偶无动态感觉的情景而已。因此，同样的原理，不同表达的《周易·系辞传》里便说：“吉凶悔吝，生乎动者也。”万事万物，动必有咎。在动的作为里，所谓好的成分的吉，只占四分之一。不好的凶，和仅次于凶的不好——悔、吝，便占四分之三。

然而天地与万物，毕竟都在动态中生生不已地活着。活像是动，动是活力的表现。因此，愈动而愈生生不已。生生不已和永远活动互为因果，互为生活。既然了解到天地之间气分的变化往来，变动不息，生生

不已，有无相生，动静互为宗主。那么，就可进而了解到一切人事的作为、思想、言语，都同此例。是非，善恶，祸福，主观与客观，都是不能肯定的确有一绝对性的标准。如果一定要理论上争辩到有一个绝对的道理，这个绝对也只是在文字上，人为的，暂时裁定为穷尽之处而已。其实，在动态中，愈动而愈出，永无有穷尽的一点。犹如数理在开发中，也永无尽止。同样地，人世间的是非纷争，也是愈动而愈有各种不同方面的发展，并无一个绝对的标准。“才有是非，纷然失心。”只有中心虚灵常住，不落在有无、虚实的任何一面，自然可以不致屈曲一边，了了常明，洞然烛照。这便是“多言数穷，不如守中”的关键。但也有认为老子这两句话，是明哲保身、与世无争的教条，所谓“是非只为多开口，烦恼皆因强出头”。尤其是后世修炼神仙丹道学派的道家们，认为说话是最伤元气的行为，而且是促使短命，造成不好运气的最大原因。所谓“数穷”便是气数欠佳、运气坎坷的表示。因此修道之士，便有“开口神气散，意动火工寒”的严厉训诫了。这种说法，是否绝对合理，姑且引用古体文的“其然乎，其不然乎”两句话来做结论，由大家自去思考取决了。

如果转进一层，了解到“橐口”与风箱的作用，那么，便可明白老子所说的“多言数穷，不如守中”的话，并不完全是教人不可开口说话。只是说所当说的，说过便休，不立涯岸。不可多说，不可不说。便是言满天下无口过，才是守中的道理，才与后文老子所说“善言无瑕口”的意旨相符。否则，老子又何须多言自着五千文呢！譬如风箱，在当用的时候，便鼓动成风，助人成事。如不得其时，不需要的时候，便悠然止息，缄默无事。倘使如“灌夫骂座，祢衡击鼓”，说来无补于事，那便有违“多言数穷，不如守中”的明训了。

## 第六章

谷神不死，是谓玄北，玄北之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤。

承接上文“天地之间，其犹橐口平！虚而不屈，动而愈出。多言数穷，不如守中”的法则，说明天地万物与人我生命的作用，常在于一动一静之间。要善加把握，善加运用。因此而引用本章“谷神不死”的一段，似静而实动，虽动而似至静。似乎虚无而实在含有无穷的妙用，虽然妙用无穷，但同时也蕴藏了用而无用的善巧方便。

为了切实了解本章的内涵与后世一般修炼神仙丹道者的各种注释，首先需要解决两个关键性的名词，即所谓“谷神”与“玄牝”。

“谷神”：谷，当然是一般所谓山谷的简称。但是一般所谓的山谷，大致可以归纳成为两种形态。一是如袋形的山谷，有进路而无出口。二是两山夹峙，上仄中空而较隐蔽或者曲折的狭长形通道。

第一类形的山谷，大多空气不能对流，凡有声响动静，必然会有回声。这种回声是因为空气不能对流而产生。但在某些愚昧者的观念看来，便认为这样的空谷，必是神灵的窟宅，因此而有回声。其实回声是物理的作用，并非神灵的显赫威灵。可是在愚夫愚妇的心目中，往往因此而形成宗教式的神话，塑造了多少莫须有的传说，认为其中有神。更有甚者，便套用了道家代表人物老子的名词，称它为“谷神”。

第二类形的山谷，是隐晦曲折，两头相通的狭长通道，空气对流，由这一头的传呼，便很迅速地畅达遥远的那一头。因此，也成为被人编织成神话的题材，认为其中如有神助。实际上，也是空气的传声作用，并非真有不可思议的神秘存在。

首先了解“谷神”之所以为神的道理，便是因为它的中间空洞无物，因此而形成其中的空灵作用。正因其中空而无物，才能生起看似虚无，而蕴藏似乎妙有的功用。

其次，便是“玄牝”，“玄”字，也通作元始、元来、根元的“元”字。元，等于是万物的初始根元，是极其微妙的第一因的代名词。“牝”，在中国上古的文字中，是母性、雌性生殖机能的文雅代名词。相反的，“牡”字，便是男性、雄性生理机能的代号。在这个世界上，一切动植物，虽然由牝牡两性的结合而造成延续的生命，但个体生命绝大多数都是雌性，也就是阴性的生殖器官所出生的。因此，老子造了一个名词，叫做“玄牝”。后世的道家由此引申，认为大海荡荡的中心点有一“海眼”。“海眼”虽小，却是源源滚滚而出，成为大地层面的诸大海洋和江河

的来源，它便是海的“玄牝”。至于北极，便是大地的“玄牝”。人体的“会阴”部分，则是人身生命源泉的“玄牝”之处。印度瑜伽术有关身瑜伽的术语，叫它“海底”，或视为“灵能”和“灵力”的窟穴。

了解了这两个名词的内涵，然后便可大致明白《老子》本章的意义，是要体会虚灵不昧的“谷神”境界，中空无物，而有感应无方的无限妙用。正因其虚无空冥，所以生生不已，生而无生，有而不有，因此而永恒不死。后来的道教，改头换面，称之谓“洞元”、“洞虚”，也就是由此而来。

“谷神”即空洞虚无而生妙有的功能，便是天地万物生命源泉的根本，取一个代名词，便叫它是“玄牝”。“玄牝”虽然中空无物，但却是孕育天地万物生命的窟宅，绵绵不绝，若存若亡。在这节文字里，必须特别留意老子行文的用字之妙——这个“若”字。“若”字和佛学的“如”字，都是同样的表相形容词，用现代语来讲，便是“好像”的意思。在虚无中生发妙有的功用，好像是绵绵不绝的存在，但并无一个实质的东西。如真有一实质，一切的有，最终总归之于元始的虚无，这是必然的法则。和现代物理学所讲的质能互变的原理相类同。

吹毛用了急须磨

在这一节里，老子又说了一句非常重要的名言，便是“用之不勤”。相反地说，用得太勤，便是多用、常用、久用。这样一来，就会违反“绵绵若存”的绵密的妙用了。那么，怎样才是“用之不勤”的道理？且让我们借用临济义玄禅师的一首诗偈，作为深入的说明。

沿流不止问如何？真照无边说似他。

离相离名人不禀，吹毛用了急须磨。

所谓沿流不止，是说我们的思想情绪、知觉感觉，素来都是随波逐流，被外境牵引着顺流而去，自己无法把握中止。

如果能虚怀若谷，对境无心，只有反求诸已，自心反观自心，照见心绪的波动起灭处，不增不减，不迎不拒而不着任何阻力或助力，一派纯真似的，那么，便稍有一点像是虚灵不昧的真照用了。

总之，“道”，本来便是离名离相的一个东西，用文字语言来说它，是这样是那样都不对。修它不对，不修它也不对。

但是在“绵绵若存”，沿流不止的功用上，却必须要随时随地照用同时，一点大意不得。好比有一把极其锋利的宝剑，拿一根毫毛，捱着它的锋刃吹一口气，这根毫毛立刻就可截断。虽然说它的锋刃快利，无以

复加，但无论如何，一涉动用，必有些微的磨损，即非本相，何况久用、勤用、常用、多用，那当然会使利剑变成了钝铁。所以说，即便是吹毛可断的利剑，也要一用便加修整。随时保养，才能使它万古常新，“绵绵若存”。这就是“用之不勤”的最好说明。

人为神的守护人

话虽这样说，可是后世一般修炼玄宗的神仙丹道派的人们，却把老子的“谷神”之说改头换面，拉到道教的《黄庭内景经》里面，配合上古医学的《黄帝内经》等原理，把人身的头脑、心脏、小腹等体内的机能，各个派了一个守护的神人，配合天地日月时间空间方位等法则，随时随地加以特别保养，便是修炼神仙丹法的最基本的工夫。如果用西洋的文化分类观念，这当然属于神权思想时代的代表作。但是把老子的“谷神”之说，一变而为守护谷神，可以达到长生不死而羽化登仙，这却是老子的道家思想一变为道教太上老君的第一蜕变。

后来由道家的神仙丹道派，会合佛家修习念身的禅观方法，再变为“内照形躯”的修炼方术，把人体的头部、胸部、腹部三处，建立了上中下三丹田“守窍”等的导引方术，由此而有动转河车、打通奇经八脉、“炼精化气，炼气化神，炼神还虚”的三步功法。由老子的“谷神”不死之说，再度为“守窍通关”超神入化的第二蜕变。

于是，信奉《黄庭内景经》一派的神仙修法，与后世“守窍存神”的丹道修炼，又各主一端，互有异同。只是都忘了老子的“绵绵若存，用之不勤”的告诫，或者把“绵绵若存”又专用在炼气一步工夫上去。大家都在那里死守肉身，忙忙碌碌，战战兢兢地播弄精神，不免用之太勤，太过背道而驰，无怪老子早有前知，觉得不值后顾，只好骑了一头青牛出函谷关而西迈了。

其实，人身本来就是一个空谷，古人曾形容它叫臭皮囊，或臭皮袋，它是生命的所属，是生命的工具，并非生命永恒的所有。至于虚灵不昧，用之如神的生命元神，则借这往来只有一气如“橐口”作用的空壳子以显灵。如能在一动一静之间，“寂然不动，感而遂通”，随时随地知时知量，知止知休，“吹毛用了急须磨”地“用之不勤”，“谷神”便自然不死。何况死也只是一番大体大息的作用，死即有生。“谷神”本来就是不死的，又何必要你忙忙碌碌守护它，才能使此“谷神”不死呢？真是如此，那么神不如人，守此“谷神”，又何足可贵！这大概都是急于自求长生不死的观念太切，把《老子》断章取义，弄出来的花招。其实，再接下去，连着一读下文，便不致于被“谷神”所困，而且可以了解“用之不勤”也是天地万物自然的法则。

# 第七章

天长地久，天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。是以圣人后其身而身先，外其身而身存。非以其无私邪？故能成其私。

老子的不自偷生

由“天地不仁，以万物为刍狗”，到“多言数穷，不如守中”，再到“谷神不死”、“用之不勤”，便进而说明天地与万物的生命所以自然而长生的道理。因此而有“天长地久，天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生”的说明。

但是，老子用了一个天地与生命“不自生”，又播弄得后世的推理猜测，头昏脑胀，不堪纷扰了。

“不自生”，难道说，天地是由他生而来吗？如果天地真由他生而来，那么，与一般宗教学说中天地是神所创造的，便是同一论调。即如我们先民的传说，盘古开天地，也不是无稽的神话了。那么，可见天地之上，或者说天地之外，还另有一个能主宰天地的主人了。

如果说，天地之所以能长久存在，那是因为它生育长养万物，并不为自己的需要而生，因此说它是“不自生”。那么，天地既然好心而生万物，何必既生出来，又要消灭了它？弄得生生死死，死死生生，好不耐烦。如果掉一句古文的口语，“何天地之不惮烦也？”

老子说了一句天地之所以能长久存在的原因，是因为“不自生”，“故能长生”。即不说明是由他力而生，也不明显地说为万物而不得已不生。只是套上“是以圣人后其身而身先，外其身而身存，非以其无私邪？故能成其私”一段妙文，说明天地的“不自生”，正是天地极其自私的道理。天啊！如果说“不自生”还不能算是大公无私的表现，这样看来，这个世界，这个天地之间，就绝对没有一个真正的大公了。

到此，有关公和私的辨别问题，且让我们再看看所谓道家思想学术中另一有名的学说，那便是《阴符经》中一个类同的观念。不过，比老子所说更为深刻。《阴符经》说：“天之至私，用之至公。”这种理论，无异是说，大公与大私本无一定的界限。全体自私到极点，私极就是公。换言之，大公无私到极点，即是大私。不过，这样的大私，也可以叫他作大公了。因为大小粗细，公私是非，推理到了极点，都是无一定的界限与标准，所有这些界限与标准，都是人为的分别而已。这在基本理论上，是绝对可通的。但是，理极情忘，虽然可通，仍然不能完全妥恰。

再进一层来看，无论老子的天地“不自生”，或《阴符经》的“天之至私，用之至公。”说来说去，说了半天，只是在道的体和用上掉弄花枪，一时蒙人心目而已。如果用另一种语意来表达，便可说天地能长且久而生长万物，在人们的眼光中，只从万物个体、小体的生命看来，有生又有死，好像是很不幸的事。但在天地长生的本位来说，生生死死，只是万物表层形相的变相。其实，万物与天地本来便是一个整体、同体的生命，万物的生死只是表层现象的两头，天地的能生能死的功能，并没有随生死变相而消灭，它本来便是一个整体的大我，无形无相，生而不生，真若永恒似的存在。如此而已。

因此，而引出下文，得道的圣人能效法天地的法则立身处事，去掉自我人为的自私，把自己假相的身心摆在最后，把自我人为的身心，看成是外物一样，不值得过分自私。只要奋不顾身，为义所当为的需要而努力做去。那么，虽然看来是把自身的利益位居最后，其实恰好是一路领先，光耀千古，看来虽然是外忘此身而不顾自己，其实是自己把自己身存天下的最好安排。所以，结论便说“非以其无私邪”，岂不是因为他的没有自私表现，“故能成其私”，所以便完成他那真正整体的、同体的大私吗？当然，这个“私”字和大私，也可以说是以幽默的相反词，反衬出真正大公无私的理念。

明白了这个道理的奥妙，我们再来看看道家黄老的这种学说，在历史上作为成功的指标，到处可见。尤其用在领导军事的兵略上，用在领导为政的政略上，所谓“身先士卒”、“公而忘私”等等名言，便成为千古颠扑不破的无上法则。讲到这里，姑且让我们说一句古今不易的笑话真理：“千古文章一大偷”。我们在童年的时代，都读过范仲淹的《岳阳楼记》，范先生在这篇大作中的名言，便有“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的流传警句。文章的大手笔，范先生确实当之而不愧。但是却偷袭了老子的“后其身而身先，外其身而身存”的语意而加以引申，那是毫无疑问的。“千古文章一大抄”也好，“一大偷”也好，要偷得好，偷得妙。至于现代人，完全抄袭他人，却不注明出处，反以此自以鸣高，那真是违反“盗亦有道”的道理，不值明眼人的一笑，只好由他们瞎闹瞎起哄了。（一笑）

# 第八章

上善若水，水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。居善地，心善渊，与善仁，言善信，正善治，事善能，动善时。夫唯不争，故无尤。

水的人生艺术

为了引申发挥道家的似私而实无私的妙用，进而刻画出如何才合于“后其身而身先，外其身而自存”的作用，因此便引出一段水之美的人生哲学。

在这节的开场，首先提出“上善若水”为提纲。一个人如要效法自然之道的无私善行，便要做到如水一样至柔之中的至刚、至净、能容、能大的胸襟和器度。

水，具有滋养万物生命的德性。它能使万物得它的利益，而不与万物争利。例如古人所说：“到江送客掉，出岳润民田。”只要能做到利他的事，就永不推辞地做。但是，它却永远还不要占据高位，更不会把持要津。俗话说：“人往高处爬，水向低处流。”它在这个永远不平的物质的人世间，宁愿自居下流，藏垢纳污而包容一切。所以老子形容它，“处众人之所恶，故几于道”，以成大度能容的美德。因此，古人又有拿水形成的海洋和土形成的高山，写了一副对联，作为人生修为的指标：“水唯能下方成海，山不矜高自及天。”

但在《老子》这一节的文言里，要注意它“几于道”的几字，并非说若水的德性，便合于道了。他只是拿水与物不争的善性一面，来说明它几乎近于道的修为而已。佛说“大海不容死尸”，这就是说明水性至洁，从表面看，虽能藏垢纳污，其实它的本质，水净沙明，晶莹透剔，毕竟是至净至刚，而不为外物所污染。孔子观水，却以它“逝者如斯夫”的前进，来说明虽是不断地过去，却具有永恒的“不舍昼夜”的勇迈古今的精神。我们若从儒、佛、道三家的圣哲来看水的赞语，也正好看出儒家的精进利生，道家的谦下养生，佛家的圣净无生三面古镜，可以自照自明人生的趋向，应当何去何从；或在某一时间，某一地位如何应用一面宝鉴以自照、自知、自处。

但在《老子》本章讲修水观的水道，除了特别提出它与物无争，谦下自处之外，又一再强调地说，一个人的行为如果能作到如水一样，善于自处而甘居下地，“居善地”；心境养到像水一样，善于容纳百川的深沉渊默，“心善渊”；行为修到同水一样助长万物的生命，“与善仁”；说话学到如潮水一样准则有信，“言善信’；立身处世作到像水一样持平正

衡，“正善治”；担当作事像水一样调剂融和，“事善能”；把握机会，及时而动，做到同水一样随着动荡的趋势而动荡，跟着静止的状况而安详澄止，“动善时”；再配合最基本的原则，与物无争，与世不争，那便是永无过患而安然处顺，犹如天地之道的似乎至私而起无私的妙用了。

老子讲了这一连串人生哲学的行为大准则，如果集中在一个人的身上，就是完整而完善，实在太难了。除了历史上对所标榜的尧、舜以外，几乎难得有一完人。不过，能有一项的美德，也就可以树立典范而垂千古了。我们来不及细数历史的古今人物，但从平常熟悉的偶忆中，顺便来说，由周大王的居分阝，到周文王的以百里兴；老子自己的一生，始终以周守藏史的卑职自处；吴太伯的让国避地；张子房的自求封于“留”等等，都是效法“居善地”的道理。其余也有不少的圣君名臣，宽厚优容，做到“心善渊”的榜样。诸葛亮的三顾出山，终至于“鞠躬尽瘁，死而后已”，可以说是“与善仁，言善信”的楷模。汉代的文景之治，唐代的贞观之政，君臣上下，大体都有“正善治，事善能，动善时”的精神。只是人类历史的事迹大多，一时也讲说不完，姑且到此为止。此外，在东汉史上，有一段水的有名故事，那便是尚书仆射郑崇对汉哀帝质问“门庭如市”的对话。郑崇当时理直气壮地对答说：“臣门如市，臣心如水。”因此而成为千古的名言，常被直道以事人主的大臣们所引用。那真是水的妙语。但可惜郑崇的“臣心如水”，结果也难免死在昏君哀帝的手里，水也应为他呜咽兴悲了！

## 第九章

持而盈之，不如其已；揣而(木兑)之，不可长保。金玉满堂，莫之能守；富贵而骄，自遗其咎。功遂身退，天之道。

由“上善若水”到“不争故无尤”的用世无净三昧，引而申之，说明天道自然的法则，因而引用在人生处世的哲学艺术上，便构成本章一连串“劝世文”式的老子格言。

首先他说：“持而盈之，不如其已。”可作两个层次来理解它：

（一）一个人，真能对天道自然的法则有所认识，那么，天赋人生，已够充实。能够将生命原有的真实性，善加利用，因应现实的世间，就能优游余裕而知足常乐了。如果忘记了原有生命的美善，反而利用原有生命的充裕，扩展欲望，希求永无止境的满足，那么，必定会遭来无限的苦果。还不如寡欲、知足，就此安于现实，便是最好的解脱自在。

（二）告诫在现实人生中的人们，若能保持已有的成就，便是最现实、最大的幸福。如果更有非分的欲望和希求，不安于现实，要在原已持有的成就上，更求扩展，在满足中还要追求进一步的盈裕，最后终归得不偿失，还不如就此保持已得的本位就算了。

总之，这种观念的重点，在于一个“持”字的诀窍。能不能持盈而保泰，那就要看当事人的智慧了。如果从第二层次来讲，老子这句话，是对当时在位的诸侯和权臣大夫们有所感而发的金玉良言。

因此便有“揣而税之，不可长保。金玉满堂，莫之能守。富贵而骄，自遗其咎”等三联引申的说法。

“揣”，是比喻很突出，很尖锐的东西。“(木兑)”，原本是梁上加楹的意思。用在这里，引申发挥，则和锐利的“锐”相通。一个人如果已经把握有锋锐的利器，但却仍然不满于现状，反要在锋刃上更加一重锐利，俗谚所谓“矢上加尖”，那么原有的锋刃就很难保了。这是形容一个人对聪明、权势、财富等等，都要知时知量，自保自持。如果已有聪慧而不知谦虚涵容，已有权势而不知隐遁退让，已有财富而不知适可而止，最后终归不能长保而自取毁灭。

例如财富到了金玉满堂的程度，不能透彻了解陶朱公（范蠡）三聚三散的哲学艺术，最后，要想守住已有的利益而不可得。人们常会讥笑某种程度的有钱人是“守财奴”。其实，有财而能“守”，谈何容易！“守”的学问，大矣哉！因此古人便有“创业难，守成不易”，“为君

难，为臣不易”等永垂千古的名训。

等而下之，一个人在既有的富而且贵的环境中，却不知富与贵的本身，便是招来后祸的因素。如果持富而骄，因贵而傲，那便是自己对自己过不去，终会自招恶果，后患无穷。

讲到这里，使我们联想到许多历史故事，可以反证老子这些名言的真实性。现在只随便提出历史上的帝王、将相，以及一般所知道的资料，稍作启发。

富贵难保的反面文章

在我们的历史经验上，有关历代帝王创业与灭亡的兴衰成败史，悉心详读，完全是一套因果报应的记录。因此，守成之君，必须要“朝乾夕惕”，随时戒慎恐惧，记取《老子》本章所说的道理，才能长保基业，坐稳江山。春秋五霸之一的齐桓公，曾经对历史的怀疑，提出问题来问管仲：“昔者三王者，既弑其君。今言仁义，则必以三王为法度，不识其故何也？”

对曰（管仲说）：昔者，禹平治天下，及桀而乱之。汤放桀，以定禹功也。汤平治天下，及纣而乱之。武王代纣，以定汤功也。且善之伐不善也，自古至今，未有改之。君何疑焉！

公（齐桓公）又问曰：古之亡国，其何失？

对日（管仲说）：计得地与宝（只打算拥有国土与财富宝物的现有大业），而不计失（并不考虑将来失去的必然祸害）。诸侯计得财委（对于各地方的诸侯，只要求他输纳财物或奉献封地），而不计失（但不考虑地方诸侯怨愤反感的失策后果）。百姓计见亲（对于一般人民，只满足于目前臣服拥护的虚荣亲切），而不计见弃（并不考虑他们不是衷心悦服，将来会被大家所反对扬弃的悲惨下场）。

三者之属，一足以削。遍而有者，亡矣。古之隳国家，殒社稷者，非故且为之也。必少有乐焉，不知其陷于恶也。

这里管仲所说的“非故且为之也，必少有乐焉，不知其陷于恶也”的意义，就是指只见日前的小利，而不计后果的大恶。也就是董仲舒《春秋繁露》所指的“春秋二百四十年之中，弑君三十六，亡国五十二，细恶不绝之所致也”。“细恶”，是指小小的过错，小过不慎，终酿大祸，甚至于亡家亡国。

历代创业继统的皇王帝霸，如果不深明老子所说传统道家的哲学，到头来，便有如刘宋末代的十三岁小儿皇帝来顺帝，与明思宗两人一样

的悲惨下场，至死不明为什么遭遇有如此惨痛的前因与后果。

中外历史上的悲剧

法国大革命的远因，早自十八世纪（清朝康熙中叶）法国的中兴英主开始。他就是自称为“太阳王”的路易十四，穷兵黩武之外，又加上穷奢极欲，建筑了名城凡尔赛宫等处。五六十年之间，传位到曾孙路易十五手里，在极度的豪华以后，不知“持而盈之，不如其已”，反而变本加厉，“揣而税之”。因此给后代子孙——路易十六留下国债四十亿之巨。如此局面，当然不可长保。但路易十六明知危殆，始终没有大刀阔斧的改革魄力，甚至还要矢上加尖。终至“金玉满堂，莫之能守。富贵而骄，自遗其咎”。

路易十六在凡尔赛宫的宫廷生活，耗费国家金钱之多，令人叹为观止。每当有外国君主或重臣来访，路易十六都一定要在凡尔赛宫开设盛宴，一次宴会下来，动辄就是千万金元，笙歌达旦，作长夜之欢，戏子、歌女、舞妓，日夜不停地出入宫门，跳羽衣舞，唱霓裳曲。凡尔赛宫一年所喝的葡萄酒，就值七十九万法郎之多。此外，单是鱼肉就多达三百四十七万法郎。还有点灯的蜡烛费用，也在五万法郎以上。至于王宫中所用的宫女、宫人，那更是多到令人难以置信。例如御膳房的厨师就有二五九人之多，其主任厨师的年薪是八万四千法郎。国王的秘书官将近千人之多，每个人的年薪是二十万法郎。王后的侍女也有五百人之多，每个人的年薪最少也有一万二千法郎。总计凡尔赛宫的宫女和侍臣是一万六千人，这里面还不包括一般贵族与朝臣。皇宫里的御用马匹有八千九百匹，御用车辆百多辆，所以每当路易十六出外巡幸，其行列之壮大有如祭典，无数车马排成一条长蛇阵，大臣们佩紫带黄，宫女们美服艳装，那种穷奢极欲的威风气派，真是有如天人一般。总计每年王室所花用的金钱竟相当国库总收入的五分之一。除此之外，还有将近一万的禁卫军，每年也要花费三百万元以上。王后安唐妮，那更是豪阔无度。她光是各种手镯，就能值到七八百万法郎，其他的首饰那就更不用说了。至于那些官廷贵族的年金，还不包括在王室经费以内。当时的凡尔赛宫，位于巴黎城郊，里面有二十九个庭园，四座了望台，有喷泉，有瀑布，四季鲜花盛开，极尽娱游之乐。

可惜路易十六不能“持盈保泰”，反而促成大革命的提早来临，徒使自己与安唐妮王后都上了断头台，留为后人唏嘘凭吊，寄予无限的同情。有人将路易十六的王后安唐妮的促成败亡之局，匹比清末的慈禧，虽不尽然，但都犯了“揣而税之，不可长保”的错误，却是相同。其实，富贵易使人骄，得意容易忘形，这是人类心理的通病。尤其是以往历史上的帝后王孙，生育在深宫之中，长养于太监宫女之手，何尝备知人间社会的种种。因此，在我们的历史上，便常有自悲生为帝室儿孙的浩叹。

当萧道成迫使刘宋末代皇帝——十三岁小儿刘准让位的时候，可怜的小皇帝，已自知不免于死亡，惊惧万分，随口就问萧道成的帮凶大臣王敬则说：“今天就要杀我吗？”王敬则说：“不要怕，不过迁居别宫。官家（对皇帝的称呼）先世取司马家，也是如此。”刘准一边哭，一边说：“愿后身世世，勿复生帝王家！”

同样的问题，发生在明思宗（崇祯）的时代，当李闯王率兵入宫的时候，思宗用剑砍杀他的女儿长平公主，叹曰：“汝何故生我家！”

由此，更可明白深入传统道家哲学的历代隐士、高士们，薄帝王而不为，唯恐富贵来迫，于是便有“避世唯恐不早，入山唯恐不深”的思想了。

有关历史名人在富贵贫贱之际，这一类的人生经验典故，多到不胜枚举。现在我们姑且摘取数则就反面发挥的诗文，以发人深省。

仔细体会中国历史上第二个南北朝——宋、辽、金、元时期几首名人的诗，便可了解《老子》本章有关人生哲学的深意。也许说这些作品未免过于悲观低调。但人生必须要经历悲怆，才能激发建设的勇气，这便是清代史学家、大文学家赵翼先生在《题元遗山诗集》中所谓的：

身阅兴亡浩劫空，两朝文献一衰翁。

无官未害餐周粟，有史深愁失楚弓。

行殿幽兰悲夜火，故都乔木泣秋风。

国家不幸诗家幸，赋到沧桑句便工。

以下便是反映辽、金、元三朝有关“金玉满堂，莫之能守，富贵而骄，自遗其咎”的哲学文艺作品。

辽·《伎者歌》

百尽竿头望九州，前人田土后人收。

后人收得休欢喜，更有收人在后头。

人生事，的确如此。无奈人们明知而不能解脱！

金·元遗山《秋夜》

九死余生气息存，萧条门巷似荒村。

春雷漫说惊坯户，皎日何曾入覆盆。

济水有情添别泪，吴云无梦寄归魂。

百年世事兼身事，樽酒何人与细论。

“百年世事兼身事”，到头来，谁都难免有此感受。无论清平世界或离乱时代，大概都是如此。只可惜无遗山亲身经历兴衰成败的哲学观点，却是“樽酒何人与细论”的感慨，除非与老子细斟浅酌，对饮一杯，或许可以粲然一笑。

元·刘从益《题闲闲公梦归诗》

学道几人知道味，谋生底物是生涯。

庄周枕上非真蝶，乐广杯中亦假蛇。

身后功名半张纸，夜来鼓吹一池蛙。

梦间说梦重重梦，家外忘家处处家。

“学道几人知道味”可为世人读老子者下一总评。“谋生底物是生涯”，人人到头都是一样。若能了知“梦间说梦重重梦，家外忘家处处家。”又何必入山修道然后才能解脱自在呢？

元·密兰沙《求仙诗》

刀笔相从四十年，非非是是万千千。

一家富贵千家怨，半世功名百世愆。

牙笏紫袍今已矣，芒鞋竹杖任悠然。

有人问我蓬莱事，云在青山水在天。

“一家富贵千家怨，半世功名百世愆。”真是看透古今中外的人情世态。正因其如此，要想长保“金玉满堂”的富贵光景，必须深知“揣而税之”的不得当，以及“富贵而骄，自遗其咎”，自取速亡的可畏。

进退存亡之际

“崇高必致堕落，积聚必有消散。缘会终须别离，有命咸归于死。”这是佛学洞穿世事聚散无常的名言，同时也是出世思想的基本观点，可是以老子所代表道家哲学的可以出世，可以入世，他却有“挫其锐，解其纷”的不死之药，长保“散而未尽”的七字真言：“功遂，身退，

天之道。”其中去了一个助语词的之字，真正只有六字真言。后世的许多文学家们，感受意犹未尽，又再插入两字一句，变成九字真言，成为“功成，名遂，身退，天之道”了。七字真言也好，九字真言也好，说尽管说，说来还很潇洒，可是在一般的观念里，总觉得它消沉低调意味太浓。其实，大家只是忘记观察自然界的“天之道”，因此便觉低沉。如果仔细观察天道，日月经天，昼出夜沉，夜出昼没，寒来暑往，秋去冬来，都是很自然的“功遂、身退”的正常现象。植物世界如草木花果，都是默默无言完成了它的生命任务，静悄悄地消逝，了无痕迹。动物世界生生不已，一代交替一代，谁又能不自然地退出生命的行列呢！如果说有，只有人类的心不肯死，不肯甘休，永远想在不可把捉中冀求把捉，在不可能永久占有中妄图占有。妄想违反自然，何其可悲！

至于老子这些名言，究竟是正言天道不易法则的自然哲学？或是对他当时生存的时势，有感而发，用来警觉世人？似乎不须争论。但在我们的上古的历史文化上，原来儒道并不分家的共通观点来看，孔子、孟子，以及其他诸子之学，动称先王，也都极力推崇尧舜的作为。尧舜之道的值得赞扬，那便是“功遂，身退，天之道”的最好范例。至于三代以后，家世天下的推位让国，想要表现一下“功遂身退”，自称为太上皇的戏剧，则几乎没有一个是出于至诚，也没有一个有美好的收场。其次，如北魏文帝的退位出家，以及相传清初顺治入五台山的剃度，都是别有心事，绝非“功遂身退”的情怀。

急流勇退的类型

等两次之，从秦、汉之后，看历史上风云人物的作为风格，取其稍微类同于道家的，如汉代的张良与诸葛亮，原本存心都想“功遂身退”，但很可惜其遭遇仍然不能遂其所愿。张良虽然不肯居功，只自谦退封于“留”地而为“留侯”，但却身不由己，不能再加上三点水而一“溜”了之，以已绝人间烟火食的半仙之分，结果仍免不了受吕后的饮食所害而殁。与其如此，还不如诸葛武侯的“鞠躬尽瘁，死而后已”，身成绝代之功，更为划算。

也许由此历史经验的教训，致使后来道家人物的作为，如东晋的抱朴子——葛洪，南朝齐梁之际的陶弘景，更加小心谨慎。葛洪便早早抽身，自求出任为勾漏令，以宦途当隐遁，暗暗修他所认为的仙道以终。陶弘景则及早挂冠神武门，悠哉游哉，造成“山中宰相”的局面，作他的洞天《真诰》，自在精神领域了事。

到了隋唐之间，文中子以儒佛道三家通才的学养，讲学河汾，造成唐初开国一班文武兼资的盛世人才，在人文文化上立下莫大功德，但结果姓名隐没不彰，反令后世多方考据，是为退身幕后的旷代奇人，虽无赫赫事功，却真合于身退之道。

至于宋初，隐逸在华山的陈抟，已经完全走入道家的神仙行列，另当别论。南宋的韩世忠，知机早退，骑驴湖上，笑傲山林，可算明智之举，难能可贵。明初的诚意伯刘基，以亦儒亦道的姿态出山，辅助朱元璋而成功帝王事业，但结果仍然难逃被毒而亡。

此外，另如佛家出家的高僧而返还俗世初服，成功留名于历史的，如元初的刘秉忠，明永乐时期的少师姚广孝，可算切实作到了“功遂身退”。此外如帮助朱元璋，专任办理西番外交政治的高僧宗泐禅师，不论道业学问，或者事功，都是第一流的人物，但照样不能“功遂身退”而圆寂于西番任所。由此可见无论如何高明的人物，毕生能完全合于“功遂身退，天之道”的，确是不易了！难道“名缰利锁”，当真牢不可破吗？

但从唐宋以后儒家思想的观点来看，对于老子的这句名言，虽然并无非议之处，只是把它换了文字的表达，变成“谦让”或“谦光”的美德而已。其实，后世的儒家是心有不甘，不敢完全苟同老子的观念，尤其反对修仙成佛之说，因此而搬弄文字的表相而已。这种思想，最有意趣的代表作品，莫如清人一首借题发挥、咏吕纯阳的诗：

十年橐笔走神京，一遇钟离盖便倾。

不是无心唐社稷，金丹一粒误先生。

介于道家、儒家的风范，能够做到“功遂身退”，入世又似出世的，历史上有没有这一类的典型人物呢？我认为从两晋清谈玄学的影响，在南北朝之间，有着不少风流人物。风格最为标准的，要算梁武帝的名臣韦睿。他善于从政，也善于用兵作战，有诸葛亮纶巾羽扇、指挥若定的丰神，又有“上善若水”、“功成不居”的意境。如遇老子，或者肯收他为徒，较之函谷关的守关吏尹子，应无逊色。可惜南北朝这一时代，在历史上不大出色，因此南北朝的人物也都被人所遗忘埋没了。

韦睿，字怀文，京兆杜陵人。他是汉丞相韦贤的后裔，系出名门世族。自少即受郡守祖征的赏识，认为是“干国家，成功业”之才。当南齐紊乱之际，他肝衡人物，认为梁武帝萧衍还可算是命世之才，便决计辅从。历迁太子右卫率，出为辅国将军、豫州刺史，领历阳太守，后迁调合肥，以功进爵为侯。

梁武帝决心北伐，魏遣中山王元英为征南将军，率兵南来御敌。韦睿奉命统部北伐，屡建奇功。他素来体弱多病，虽在前线作战，也未尝骑马，只乘坐白木板舆，手执白如意，督厉将士，勇气无敌。平常与士卒同甘苦，极力爱护部下，令出必行，战无不胜。魏人军中有谣：“不畏萧娘与吕姥，但畏合肥有韦虎。”对他畏惧万分。

当前方军情紧急的时候，梁武帝遣亲信曹景宗与他会师，而且特别

对景宗说：“韦睿，卿之乡望，宜善敬之。”因此，景宗见韦睿，执礼甚谨。但每当战胜，景宗与其他将领，都争先上报。独韦睿迟迟报告，不愿争功。有一次，在庆祝胜利的庆功宴会上，韦睿与景宗同席，酒酣兴至，大家倡议赌钱来作余兴，约定以二十万为赌注。景宗一掷便输，韦睿赶紧把一张骰子翻转，变成景宗是赢家，韦睿自己还连声说：“奇怪！奇怪！”

其实，萧梁朝代开创之初，所有的巨僚将佐，莫过韦睿。梁武帝明知他的才能，但始终不委任他作统帅，反而用一个无大才略的宗室临川王萧宏来当元帅，而且又派曹景宗与他并肩作战，在在处处，都心存顾忌。好在韦睿自知苟全于乱世，隐避林下，并非上策，只有如此行其自处之道，不贪名利，不争功劳，而且还在功成之时，深自谦退，以免猜忌。因此他活到七十九岁而殁，遗嘱但穿常眼薄葬便了。总算在他身死的时候，感动得梁武帝亲临恸哭，完结他一生苟全于乱世，“功遂身退，天之道”的名剧。

与韦睿行迹有所不同，便是后梁元帝萧绎的功臣、荆山居士陆法和。他先识侯景必反，但没有人相信其言。到了侯景派兵攻击湘东，他自请统兵以解湘东之危，受任郢州刺史。后又向元帝建议大举定魏的政策，不为所用，自称：“吾尝不希释梵天王生处，岂窥人王位耶！但于空王佛所，与王有因缘，如不能用，则奈业何！”及元帝失败，齐宣帝封他为太尉，赐甲第。他只求将府第作佛寺，终日焚香静坐偏室，预期死日。到时果然坐化，尸缩三尺如婴儿大小。这也是“功遂身退”、异常之道的一例，颇可耐人寻味。

附“功遂身退，天之道”的一些资料：

独庵老人——姚少师《自题像赞偈》

看破芭蕉拄杖子，等闲彻骨露风流。

有时摇动龟毛拂，直得虚空笑点头。

应臯姚少师影堂有《自题偈语》诗（明诗纪事）

冀北江南事已非，禅机未了说戎机。

止闻智者师黄石，曾见功臣着衲衣。

衫翠湿空春欲老，砌尘凝席客来稀。

一参偈语低徊久，飒飒灵风动素纬。

明·苍雪大师诗四首

鹤马遗踪自道林，相传野老尚堪寻。

花开不择贫家地，鸟宿偏投嘉树阴。

弃世久拚随世远，入山惟恐未山深。

命根断处各根断，十载应难负寸心。

山深麋鹿好为群，水草丰饶隔世氛。

牵犊饮流嫌污口，让王洗耳怪来闻。

鸿飞易远逃罗网，水草难求脱斧斤。

不是绝人何大甚，人情更薄是秋云。

匹夫有志实堪从，难夺三军气所钟。

圣代唐虞如在上，隐沦巢许亦相容。

楚狂昔日歌衰凤，汉室今谁起卧龙。

草木余年能遂养，大夫何必受秦封。

天子浔阳特诏宣，虎溪慧远志辞坚。

僧因赐号恩逾重，山不称臣怒受鞭。

狮子爪牙随踞地，象王鼻孔任撩天。

慧持入定今何在，老树枯禅不记年。

# 第十章

载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能婴儿乎？涤除玄览，能无疵乎？爱民治国，能无知乎？天门开阖，能无雌乎？明白四达，能无为乎？生之，畜之，生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。

《老子》的版本，一般习惯，都沿用王弼注的编排，九九八十一章，暗寓《易经》的象数。但是否就是《老子》原着的本来面目，问题太不简单，纵使有帛书《老子》等出土，亦很难确定谁是谁非。这些工作，属于考据家的工夫学问，实在不敢妄加论断。

如果照惯用的王注版本来讲，也很有次序，寓意深远，不可厚非。例如由第一章所标示的道的体和用，“同功而异位”的内涵，一直到第九章的“功遂，身退，天之道”为止，似乎井然有条，已告一段落。第十章的内容，只是引申修习内养的超越现世之道，以及明了“同功而异位”的用世之道的发挥。

魂魄精神一担装

第十章的开始，从修习内养的超越现世之道来讲，有三个要点。第一，“载营魄抱一，能无离乎？”是第一步修身成就的要点。第二，“专气致柔，能婴儿乎？”是第二步修身成就的要点。第三，“涤除玄览，能无疵乎？”是第三步修心智成就的要点。

从第一要点来讲，首先要解决一个问题，什么才是“营魄”？“营”和“卫”，在我们上古传统的医学，例如历来所标榜的《黄帝内经》——《灵枢》、《素问》等传述中，它便是人体生命的两大关键。“营”，是指人体生命中的血液和养分等作用。“卫”，是指人体生命中的本能活动，属于元气的功能。“营”中有“卫”，“卫”中有“营”，这两者必须调和均衡，一有偏差，就成为病象。

至于“魄”字和“魂”字的连合互用，也屡见于我们上古传统的神仙方伎诸书。普通合称，叫它“魂魄”。这两个字，都是从田从鬼的象形会意字。“魂”字左旁的“云”字，就是象征云气的简写。一个人的精神清明，如云气蒸蒸上升，便是“魂”的象征。在白天的活动，它就是精神，在睡梦中的变相活动，它便是灵魂。“魄”字，边旁是白，一半形声，一半会意。在肉体生命中的活动力，便是它的作用。所以俗说一个人的“气魄”、“魄力”等等，就是这个意思。

以神仙丹道家学说来讲，认为生而魄在肉体生命活力中普遍存在。不经修炼，不得和魂凝聚为一，死后魄就归沉于地。因此，魂是鬼影，魄是鬼形。到了宋代的理学家们，一变为张横渠的理论，便构成“鬼神

者，二气之良能也”的说法。二气，是指抽象的阴阳二气。其实，都从道家的魂魄之说脱胎转变而来。

在《老子》的本章文言中，没有“营卫”的出现，却只有“营魄”的标示。因为“营卫”是人体医学的范畴，“营魄”便是神仙方伎的滥觞。或者如此，也许不然！

《老子》的原文在“营魄抱一”之上，首先加了一个“载”字，用字非常巧妙。人身如一部车乘，当然也如一具机器，其中装载了“营”和“魄”两样重要东西。一个平凡的普通人，长年累月，随时随地，都在使用这两样东西，而且它们是各自为政，但又随时合作。

思想的纷烦，情感的嚣动，常使自己魂灵营营困扰，常在放射消散之中，散乱不堪。体能的劳动，生活的奔忙，常使精魄涣散，不可收拾。如此这般，动用不休，不能持盈保泰，终至死亡而后已。老子说，倘使人能将生命秉受中的营魄合抱为一，永不分离，便可得长生的希望了。因此说：“载营魄抱一，能无离乎！”

由这个理论和实际的经验，传到春秋、战国以后的方士者流（方伎之士），再一演变为神仙丹道的修炼方法，便摆脱老子所说的“营魄”古语，干干脆脆，用“神”“气”两种名词，取而代之。而且明白指出长生不老的方术，只需将生命中的“神”“气”两样东西，凝结为一，便可成功。神是能思虑的主体，气是活力的泉源。但最难的，便是这两种东西始终不听你的指挥，因此也永远不能合抱而为一体。所以后世的丹道家，便有种种方法，如何来炼气，如何来养神。甚至把神譬喻是动物中的龙，是矿物中的汞。把气譬喻为虎、为铅。种种形容，种种妙譬，仍然不出老子的“载营魄为一”而已。这便是第一步修身成就的要点。

养气与修心

其次，从另一角度来讲，假如一个人能够做到“专气致柔，能婴儿乎！”也就差不多可使“营魄抱一”了。因为老子这句名言，却使后世人为了想达到“专气致柔”的效果，想尽种种方法，建立了许多门道。尤其到了近代，自有武当派张三丰的太极拳流行普及以来，到处都可看到、听到“专气致柔”的论调。但很可惜的，谁又真能修气而达到专一的地步呢？心气既然不能专一，要想使它化刚为柔，以柔克刚，更所难能。气不能柔，哪里还能达到返老还童、状如婴儿的境界呢？

但是要从炼气而求得祛病延年、长生不老的方法，早已成为东方人文的专长。无论是中国道家的炼气功夫，或印度的瑜伽术等的炼气，都是靠一双鼻孔、一个嘴巴，加上动作来作呼吸。据我所知的统计，至少有两百多种不同的炼气法，当然也包括了道家和佛家的。

佛家自隋唐以来，由智者大师所创立天台宗的修持入门方法，便很注重用修气调息作为止观的入手法门，如《小止观》六妙门的数息、随息等基本方法。后来演变为天台宗山外的三十六步修炼气功程序，再传到了日本，便成为合气道、武士道等的功夫。又如西藏密宗的一部分修法，专门注重修气的成就，然后进到修脉、修光明而到达三昧真火的境界。总而言之，在人文的学术中，利用气息而修炼精神的，无非要作到“心息相依”、“心气合一”的程度，不谋而合于老子的“专气致柔，如婴儿乎”的原则。

其实，能从客观的立场研究养气或炼气之道，这种学理与方法，在春秋、战国之间，确已普遍地流行。不但道家者流、方士等辈，讲究其术，即如祖述儒家的孟子，也大受其道的影响。而且从古至今，一般对于养气修心的功夫，确能修到纯粹精湛的，很少能超过孟子的程度。以下便是孟子对养气修心的进度，作确切恰当的报道：

可欲之谓善，有诸己之谓信，充实之谓美，充实而有光辉之谓大，大而化之之谓圣，圣而不可知之谓神。（《尽心篇》）

孟子首先指出养气修心之道，虽爱好其事，但一曝十寒，不能专一修养，只能算是但知有此一善而已。必须要在自己的身心上有了效验，方能生起正信，也可以说才算有了证验的信息。由此再进而“充实之谓美”直到“圣而不可知之谓神”，才算是“我善养吾浩然之气”（《公孙丑篇》）的成功果位。至于“其生色也，猝然见于面，盎于背，施于四体，四体不言而喻。”（《尽心篇》）那是属于“有诸己之谓信”与“充实之谓美”之间所呈现的外形现象而已。

假如将孟子这些养气修心的成就之说，拿来与老子的“专气致柔，能婴儿乎”作一对比研究，是否完全一致？可以说，从表面看来，第一，一简一繁，已有不同。第二，孟子的神化，与老子的婴儿，似乎又有形而上与形而下的差别。但是，老子的简易浅显，用婴儿的境地来形容神完神旺的情况，看来容易，其实大难。孟子的详述进度，看来愈到后来愈难，事实上，修到了“充实而有光辉”之后，却是困难反易了。这便是《老子》本章所说第二步修性命成就的要点所在。

但是，身心性命的中心，并非在身心神气两者之间而已。神气，还只是道的用，“此两者同出而异名，同谓之玄。”能使身心神气相互发挥为用的，却是无名无相的道妙。为了使世俗观念容易了解，也可勉强另为它取名叫“玄览”，叫它为睿智或慧智。因此，便有第三步修心智成就的说法，所谓“涤除玄览，能无疵乎！”这是说到了道智成就的时候，澡雪精神还须洗炼，必须达到法天法地而“曲成万物而不遗”的纯粹无疵，才能返还本初，合于自然之道。到此才能心如明镜，照见万象。物来则应，过去不留。洞烛机先，而心中不存丝毫物累。

为政治国的哲学

由载营魄抱一而无离，专气致柔如婴儿，到达涤除玄览而无疵的内养之道，已有所成，便可入于内圣境界。如能出而外王，转进“同功而异位”的用世之道，又有三个要点必须作到，才能构成整体工程系统。首先提出“爱民治国，能无知乎”第一个问题。骤然看来，非常矛盾，而且也很有趣。既然要爱民治国，肩挑天下大任，岂是无知无识的人所能作得到的。即如上古儒道并不分家的历史文化所记载的黄帝或者尧、舜，都是标榜天纵神武睿知，或生而能言，或知周万物，哪里有一个无知的人而能完成爱民治国的重任？老子突然来上一句，“爱民治国，能无知乎？”岂不是有意刁难，故弄玄虚吗？

其实，这句话的内涵，在《老子》本书第七十一章的全文，已经自作答案，不须我们另加发挥。

如说：“知不知，上。不知知，病。夫唯病病，是以不病。圣人不病，以其病病，是以不病。”这就是说明真是天纵睿知的人，决不轻用自己的知能来处理天下大事，再明显地说，必须集思广益，博采众议，然后有所取裁。所谓知者恰如不知者相似，才能领导多方，完成大业。这里所说的“知不知”，也正是老子思想学术中心的“为无为”，是同一道理。真能用世而成不朽的功业，正因他能善于运用众智而成功其大智。例如我们历史上最被人所喜爱第一个平民皇帝汉高祖刘邦，只从表面看来，他是漫不在乎，大而化之的人物。但当他统一天下，登上皇帝的宝座以后，很坦白地说：

夫运筹帷幄之中，决胜千里之外，吾不如子房。

镇国家，抚百姓，给饷馈，不绝粮道，吾不如萧何。

连百万之众，战必胜，攻必取，吾不如韩信。

三者皆人杰，吾能用之，此吾所以取天下者也。项羽有一范增而不能用，此所以为吾擒也。

这便是老子的“爱民治国，能无知乎”的一个比较接近的榜样。当然绝不可以像他的曾孙刘彻——汉武帝一样，太好自知之明。或者同他末代青孙刘禅——阿斗一样昏庸无知，那都是犯了基本原则的大过，不足为训。

同样的道理，在我们传统文化的诸子学说中，有关类似老子的“爱民治国，能无知乎”的名言，也随处可见，例如：

慎到曰：不聪不明，不能为王。不瞽不聋，不能为公。

鬼谷子曰：专用聪明，则功不成。专用晦昧，则事必悖。一明一晦，众之所载。

《吕氏春秋》引周公旦曰：君子屈于不已知而伸于知己。

傅子曰：智慧多，则引血气如灯火之脂膏，炷大而明，明则膏消。炷小而暗，暗则膏息。息则能长久也。

但能够透彻明白这些道理，用在济世之功的方面，千古以来，莫过于管仲。所以他能辅佐太保型的齐桓公——小白，建立霸业，“一匡天下，九合诸侯”，确非偶然。那么管仲的“爱民治国，能无知乎”的表现，又在哪里呢？我们且看他对齐桓公的建议：

升降揖让，进退闲习，辩辞之刚柔，臣不如隰朋，请立为大行（主管外交使节）。

垦草入邑，辟上聚粟，多众尽地之利，臣不如宁戚，请立为大司田（主管农业水利垦殖开发）。

平原广牧，车不结辙，士不旋踵，鼓之而三军之士视死如归，臣不如王子城父，请立为大司马（主管军事）。

决狱折中，不杀不辜，不证无罪，臣不如宾胥无，请立为大司理（主管司法）。

犯君颜色，进谏必忠，不辟死亡，不挠富贵，臣不如东郭牙，请立为大谏之官（谏官）。

此五子者，夷吾（管仲自称名字）一不如。然而以易夷吾，夷吾不为也。君若欲治国强兵，则五子者存矣。若欲霸王，夷吾在此。桓公曰：善。

这便是臣道第一人的“爱民治国，能无知乎”的最好说明了。

老子的书，倘使照条分类列来读，看来只是一项一条的格言而已。如果按照王弼注的流行本的编排来读，有时好像很矛盾。当然，也可以把这种矛盾，认为是正反的排比。例如本章本头，刚刚说了一句“爱民治国，能无知乎？”跟着而来的第二要点，便是“天门开阖，能无雌乎？”但无知无识，正好是雌阴晦昧的境界。这与天门开阖，而无雌的说法，恰好完全相反。无雌，当然是与阴柔反对的雄阳正格。雄阳，就是刚正的表相。天门是象征性的代名辞，天圆盖覆，本自无门，哪里开阖？但道家却把人体的头颅顶盖天灵骨的中心点，古代医术所称的百会穴之处，叫作天门。也有别名叫“天囱”的。据说，修道的人，修到纯阳无杂的程

度，天门就会自然开阖。到此程度，自然智周万物，神通天地，明达古今，超凡入圣。如果照我们上古历史类似神话的传说，自神农、黄帝以下，以及唐尧、虞舜等圣帝明王，都能在现生中修养到达这种境界。但皆退藏于密，深藏而不露，所以在爱民治国方面，都是表现其无知而知的大成就。

具备了这种知不知与天门开阖而无雌的最高修养，才能作到第三要点“明白四达，能无为乎！”为而不为，垂拱而治的德业。因此，从表面看来，虽然都是入世、治世的君主，但在实际上，同时就是超越世俗的圣哲——超人。因此，才能“生之，畜之。”而护情万邦，安养百姓。

可是到了最后，却是“生而不有”，如天地一样，虽能生长万有，但不据为己有。“为而不恃”虽然是因为他的德业作为而有此成功，但他却不自恃为己功。虽然雄长万方，但却不愿永久自居于主宰的地位。因此说“长而不宰，是为玄德”，“玄德”的意思，不只是大德而已。

由于道家圣人代表的老子，与儒家圣人代表的孔子等人，随处推崇以三代以上的圣帝明王的作标样，用来阐扬上古传统文化君道的精神，因此而有宋代大儒邵康节写出微言大义的名句：“唐虞揖让三杯酒，汤武征诛一局棋”的历史哲学。我们正好借来作为本章的结论，最为恰当。尧、舜都是内圣外王、出世而入世的得道明君，所以能在进退之间，互相揖让而禅位，杯酒言欢，坦率自然，绝无机诈之心。时代愈后，人心不古，到汤武革命，便用征诛手段，这便等于在棋盘之间的对弈，权谋策略，煞费心机，已与自然之道大相径庭了。所以由这两句名言的内涵，便可了解老子的人生标准，与历史哲学观点的玄言妙义了。

## 第十一章

三十辐共一毂，当其无，有车之用。挻埴以为器，当其无，有器之用。凿户牖以为室，当其无，有室之用。故有之以为利，无之以为用。

有上章“同功而异位”内圣外用的说法，便有本章申述道在有无动静之间的说明。

本文多用譬喻，首先提出担当任重道远的车毂，它能活用不休，轮转无穷的中心关键所在，便是中空无物，所以才能支持多方面的效用。同时也使多方面的力量，归到中心点而返还无用之用的大用，无为而无不为的要妙。

如“三十辐共一毂，当其无，有车之用。”古代造作大木车的车毂，它的中心支点只是一个小圆孔。由中心点小圆孔向外周延，共有三十根支柱辐凑，外包一个大圆圈，便构成一个内外圆圈的大车轮。由此而能担当任重道远的负载，旋转不休而到达目的地。以这种三十辐凑合而构成一个大车的轮子来讲，你能说哪一根支柱才是车轮载力的重点吗？每一根都很重要，也都不重要。它们是平均使力，根根都发挥了它的伟大功能而完成转轮的效用。但支持全体共力的中心点，却在中心的小圆孔。可是它的中心，却是空无一物，既不偏向支持任何一根支柱，也不做任何一根支柱的固定方向。因此才能活用不休，永无止境。

透过这种物理自然的法则，便可了解修身成就的要点：“载营魄抱一，能无离乎”的修养，要在中心无物，任运于有无之间的妙用。如果用在施于大政，“爱民治国，能无知乎”！便须如此车毂的中心，虚怀无朕，合众辅而完成大力的全功。

其次，如“诞填以为器，当其无，有器之用。”诞，是捏土。填，是黏上。造作陶器，必须把泥土作成一个防范内外渗漏的周延外形，使它中间空空如也，才能在需要用它的时候，随意装载盛满，达到效果。

了解这种与其能空能无，才能具有盛满装载器物的容物价值。无论为后天修养性命之道的“专气致柔，能婴儿乎”！与出而用世的“天门开阖，能无雌乎”！都必须“虚怀若谷”，与天地精神往来而得大机大用。

再次，如“凿户牖以为室，当其无，有室之用。”户是室内的门，牖是窗窦。要建造一间巨大的房屋，必须要开辟门窗，以便光线空气的流通，才能住人而养人。使人胸襟开阔，内外畅达而无阻碍。由此而说明“涤除玄览，能无疵乎”的修习心智功夫，必须要开张灵明，静居其中，见闻不隔而清净无为。如要施之于用世之道，便是“明白四达，能无为乎”的楷模。

最后重复叮咛，无论是出世之道，与入世之用，必须要切实明白道在有无之间的窍妙。因此说：“故有之以为利，无之以为用”。了解此理，才是真能懂得“利用安身”的大法则。后来到了五代，道家的神仙才于谭峭，发挥了道家学术思想的物化思想，与老庄的学说合流，写了一本名着《化书》。其中有关物理之际，有无之间的妙用，阐发得隽水透辟之至，如说：

抟空为块，见块而不见空，土在天地开辟后也。粉块为空，见空而不见块，土在天地混沌时也。神矣哉！

理解透辟如谭子的深度，真可说是“神矣哉”！既然是“神矣哉”的境界，我们所说的都是狂言空话，不如就此煞住，无话可说了！

# 第十二章

五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽。驰骋畋猎，令人心发狂。难得之货，令人行妨。是以圣人为腹不为目，故去彼取此。

花花世界奈聋盲

跟着前面所说“有之以为利，无之以为用”，因应运用的原则，顺理成章地说出善于用物，而不被物所用的”重点。因此而提出严重的警告，要人们对于声、色、货、利以及口腹之欲，加以节制，不要任性自欺而上当。本章原文，文从字顺，大家读了就很明白，用不着多加解释。现在我们只从实际的经验上，提供一些报告，以为大家的参考。

像我们这一时代的人，以现代人的眼光来看，大半是由古老的农村社会出身，从半落后的农业社会里长大，经过数十年时代潮流的撞激，在艰危困苦中，经历多次的惊涛骇浪而成长，从漫长曲折的人生道途上，一步一步走进科技密集、物质文明昌盛的今日世界。回首前尘，瞻顾未来，偶尔会发出思古之幽情，同时也正迷醉于物质文明的享受。

例如由我们所看到的长辈，以及我们这一代，从幼小的时期，在一盏半明半灭的青油灯下，“三更灯火五更鸡”的苦读诗书，慢慢到了有了洋油（煤气）灯，再进到电灯（日光灯），以及彩色电影和彩色电视的今天。

由惯听农村俚语的民俗歌谣，到达无线电的收音机，再进而发展到“身历声”的高级音响，欣赏世界各地的名歌妙曲。

由穿钉鞋，打油纸雨伞，踩着泥泞的道路，上学堂读书，到骑脚踏车、摩托车，甚至驾驶私家轿车（汽车）亲自接送孩子们上学读书的场面。

由老牛拖车，瘦马蹇驴，单桨划船，到达机帆船、轮船、油轮货柜。由仰头上空看四翼飞轮机开始，到达随时可以乘坐喷射航机环游世界的今天。

由磨墨涂鸦到打字影印的数十年来，不敢说读万卷书，行万里路，但所读过的书，无论在白天或灯光下面，并不亚于现代青年的努力用功，可是用到现在，老眼还不太过昏花。当然在年轻的时候，也没有现代青年的近视水准。同时，也不会因噪音的干扰而造成听觉不灵。

但在物质文明的现代呢！由自然科学的进步，发展到精密科技以来，声、光、电、化等的科技进步，促使声、色、货、利的繁荣。满眼

所见，传闻所及，由父母所生，血肉所成的五官机能，好像都已走样。无论眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴，不另加上一些物质文明的成品，反而犹如怪物似的，而且应用失灵，大有不能全靠本来面目应世之概。

因此反复忆及《老子》本章的话，常常使人低徊有感，不胜惆怅。由机器人来治事的日子，快要来临，甚至说，与外星人的交往，也不是幻想的虚言。那么，反观我们今日的人样，真真假假，也就不足为奇，只当大家都在活世的大银幕上一番表演而已。老子虽然为后人担忧，看来也是白费口舌，因为目盲自有眼镜架，耳聋自有助听器，口爽自有营养片，发狂又有镇定剂。老子虽圣莫惊叹，一切无妨难得的。

本章所说的口爽的“爽”字，是指口腔舌头的味觉出了毛病。不是爽快的意义，这要特别说明。例如中国古代医书所称的口爽，便是口腔乏味、食欲不振的意思。

驰骋畋猎，是古代最富于刺激性的个人户外活动，以及群众野外活动。它正如现代人的观念，认为刺激才是享受，疯狂才够刺激。那么，这个老子，也就没得什么好说了！

# 第十三章

宠辱若惊，贵大患若身。何谓宠辱若惊？宠为下，得之若惊，失之若惊，是谓宠辱若惊。何谓贵大患若身？吾所以有大患者，为吾有身。及吾无身，吾有何患？故责以身为天下，若可寄天下。爱以身为天下，若可托天下。

宠辱谁能不动心

从十一章以来说明，人须能用物而不为物用，不为物累。但能利物，而成为无为的大用。因此再进而说明人生宠辱境界的根本症结所在，都因为我有身而来。

宠，是得意的总表相。辱，是失意的总代号。当一个人在成名、成功的时候，如非平素具有淡泊名利的真修养，一旦得意，便会欣喜若狂，喜极而泣，自然会有惊震心态，甚至有所谓得意忘形者。

例如在前清的考试时代，民间相传一则笑话，便是很好的说明。有一个老童生，每次考试不中，但年纪已经步入中年了，这一次正好与儿子同科应考。到了放榜的一天，儿子看榜回来，知道已经录取，赶快回家报喜。他的父亲正好关在房里洗澡。儿子敲门大叫说：爸爸，我已考取第几名了！老子在房里一听，便大声呵斥说：考取一个秀才，算得了什么，这样沉不住气，大声小叫！儿了一听，吓得不敢大叫，便轻轻地说：爸爸，你也是第几名考取了！老子一听，便打开房门，一冲而出，大声呵斥说：你为什么不先说。他忘了自己光着身子，连衣裤都还没穿上呢！这便是“宠为下，得之若惊，失之若惊”的一个写照。

“受宠若惊”，大家都有很多的经验，只是大小经历太多了，好像便成为自然的现象。相反的一面，便是失意若惊。在若干年前，我住的一条街巷里，隔邻有一家，便是一个主管官员，逢年过节，大有门庭若市之慨。有一年秋天，听说这家的主人，因事免职了，刚好接他位子的后任，便住在斜对门。到了中秋的时候，进出这条巷子送礼的人，照旧很多。有一天，前任主官的一个最小的孩子，站在门口玩耍，正好看到那些平时送礼来家的熟人，手提着东西，走向斜对门那边去了。孩子天真无邪的好心，大声叫着说：某伯伯，我们住在这里，你走错了！弄得客人好尴尬，只有向着孩子苦笑，招招手而已。有人看了很寒心，特来向我们说故事，感叹“人情冷暖，世态炎凉”。我说，这是古今中外一律的世间相，何足为奇。我们幼年的课外读物《昔时贤文》中，便有：“有酒有肉皆兄弟，患难何曾见一人？”“贫居闹市无人问，富在深山有远亲。”这不正是成年以后，勘破世俗常态的预告吗？在一般人来说，那是势利。其实，人与人的交往，人际事物的交流，势利是其常态。纯粹只

讲道义，不顾势利，是非常的变态。物以稀为贵，此所以道义的绝对可贵了。

势利之交，古人有一特称，叫作“市道”之交。市道，等于商场上的生意买卖，只看是否有利可图而已。在战国的时候，赵国的名将廉颇，便有过“一贵一贱，交情乃见”的历史经验。如《史记》所载：

廉颇之免长平归也，失势之时，故客尽去。及复用为将，客又复至。廉颇曰：客退矣！客曰：吁！君何见之晚也。夫天下以市道交。君有势，我则从君。君无势，则去。此固其理也，有何怨乎！

廉颇平常所豢养的宾客们的对话，一点都没有错。天下人与你廉大将军的交往，本来就都为利害关系而来的。你有权势，而且也养得起我们，我们就都来追随你。你一失势，当然就望望然而他去了。这是世态的当然道理，“君何见之晚也”，你怎么到现在才知道，那未免太迟了一点吧！

有关人生的得意与失意，荣宠与羞辱之间的感受，古今中外，在官场，在商场，在情场，都如剧场一样，是看得最明显的地方。以男女的情场而言，如所周知唐明皇最先宠爱的梅妃，后来冷落在长门永巷之中，要想再见一面都不可能。世间多少的痴男怨女，因此一结而不能解脱，于是构成了无数哀艳恋情的文学作品！因此宋代诗人便有“羡他村落无盐女，不宠无惊过一生”的故作解脱语！无盐是指齐宣王的丑妃无盐君，历来都把她用作丑陋妇女的代名词。其实，无盐也好，西施也好，不经绚烂，哪里知道平淡的可贵。不经过荣耀，又哪里知道平凡的可爱。这两句名诗，当然是出在久历风波，遍尝荣华而归于平淡以后的感言。从文字的艺术看来，的确很美。但从人生的实际经验来讲，谁又肯“知足常乐”而甘于淡泊呢！除非生而知之的圣哲如老子等辈。其次，在人际关系上，不因荣辱而保持道义的，诸葛亮曾有一则名言，可为人们学习修养的最好座右铭，如云：

势利之交，难以经远。士之相知，温不增华，寒不改弃，贯四时而不衰，历坦险而益固。

天下由来轻两臂

在我们旧式文学与人生的名言里，时常听到人们劝告别人的话，如“身外之物，何足挂齿”。对于得意而受到的荣宠，与失意所遭遇的羞辱来讲，利害、得失，毕竟还只是人我生命的身外之物，在利害关头的时候，慷慨舍物买命，那是很常见的事。除非有人把身外物看得比生命还更重要，那就不可以常理论了！

十多年前，有一个学生在课堂上问我，爱情哲学的内涵是什么？我

的答复，人最爱的是我。所谓“我爱你”，那是因为我要爱你才爱你。当我不想，或不需要爱你的时候便不爱你。因此，爱便是自我自私最极端的表达。其实，人所最爱的既不是你，当然更不是他人，最爱的还是我自己。

那么，我是什么？是身体吗？答案：不是的。当你患重病的时候，医生宣告必须去了你某一部分重要的肢体或器官，你才能再活下去。于是，差不多都会同意医生的意见，宁愿忍痛割舍从有生命以来，同甘共苦，患难相从的肢体或器官，只图自我生命的再活下去。由此可见，即使是我的身体，到了重要的利害关头，仍然不是我所最亲爱的，哪里还谈什么我真能爱你与他呢！所以明朝的诗僧(木有)堂禅师，便说出“天下由来轻两臂，世间何苦重连城”的隽语了！

“轻两臂”的故事，见于《庄子·杂篇》的《让王篇》。

韩魏相与争侵地，子华子见昭僖侯。昭僖侯有忧色。子华子曰：今使天下书铭于君之前，书之言曰：左手攫之则右手废，右手攫之则左手废。然而摆之者必有天下。君攫之乎？昭僖侯曰：寡人不攫也。子华子曰：甚善。自是观之，两臂重于天下也。身亦重于两臂。、韩之轻于天下亦远矣。今之所争者，其轻于韩又远。君固愁身伤生以优戚不得也。僖侯曰：善哉！教寡人者众矣，未尝得闻此言也。

所以说：“虽富贵不以养伤身。虽贫贱不以利累形。”老子亦因此而指出“吾所以有大患者，为吾有身，及吾无身，吾有何患”的基本哲学。再进而说明外王于天下的侯王将相们，所谓以“一身系天下安危”者的最大认识，必须以爱己之心，来珍惜呵护天下的全民，发挥出对全人类的大爱心，才能寄以“系天下安危于一身”的重任。这也是全民所寄望、所信托以天下的基本要点。同样的道理，以不同的说法，便是曾子的“可以托六尺之孤，可以寄百里之命，临大节而不可夺也。君子人欤？君子人也。”

由此观点，我们在本世纪中的经历，看到比照美式民主选举的民意代表们，大都是轻举两臂：拜托！拜托！力竭声嘶地攻汗他人，大喊投我一票的运动选民，不禁使旁观者联想起：“贵以身为天下，爱以身为天下”、“天下由来轻两臂，世间何苦重连城”的幽然情怀了！

讲到这里，忽然看到在座诸公，有的是倾心于老子的太上老君的神仙丹道的学者，心里正在嘀咕本章的“及吾无身，吾有何患”的解释，明明是说修道的功夫境界，何苦一定要侧重下文的“贵以身为天下，爱以身为天下”的可寄可托的繁文。这却要恕我唐突，太过赞赏老子的可以入世，可以出世的道妙，因此就顺口搀胡，说到老子点化用之道的一面去了。如果从修习神仙养生之道来讲，要修到无身境界，确已不易。但

无“身”之患，也未必能彻底进到“无我”的成就。何况一般笃信老子之道者，还正在偏重虚心实腹，大作身体上气脉的功夫，正被有身之患所累呢！所以宋代的南宗神仙祖师张紫阳真人便有“何苦抛身又入身”之叹！至于说，如何才能修到无“身”之累？那就应该多从“存神返视”、“内照形躯”入手，然后进入“外其身而身先”的超神入化境界，或者可以近似了！

老子他说（下）

南怀瑾

下册目录：

第十四章

第十五章

第十六章

第十七章

第十八章

第十九章

第二十章

第二十一章

第二十二章

第二十三章

第二十四章

第二十五章

第二十六章

## 第十四章

视之不见名曰夷，听之不闻名曰希，搏之不得名曰微，此三者不可致诘，故混而为一。其上不缴，其下不昧，绳绳不可名，复归于无物。是谓无状之状，无物之象，是谓。惚恍。迎之不见其首，随之不见其后。执古之道，以御今之有。能知古始，是谓道纪。

### 时空心物与道的体用

依据习用已久王弼编排的《老子》八十一章的次序，从本章开始，又另起炉灶，转入辩说物理的境界，似乎不相衔接。其实，与十三章所讲，不可为物情所累，而困扰于世俗的宠辱，因此而生起得失之心。而

且进一步了解宠辱的发生，都由于我有我身之累而来，“及吾无身，吾有何患”。那么便知在现实世界中，所谓我与无我之间的关键，只因有此身的存在而受累无穷。但我身是血肉之躯，血肉的生理状态，也便是物理的造化而来。因此便进一步说明心物一元的形而上与形而下的理则，隐约之间，仍然是顺理成章，大有脉络可循。这也便是道家学说，始终从生理物理入手而到达形而上的特殊之处，大异于后世的儒家与佛家的理趣所在。

本章首先提出有一个看而不见，听而不闻，又触摸不到的混元一体的东西。要说它是物吗，它又不同于物质世界的物体那样，可以看得见，听得到，摸得着。要说它不是物吗，宇宙万有的存在，都由它造化而来。因此，在理念上名之曰“道”。在实用上，便叫它做混元一体。但在本无名相可说上，它究竟是什么东西？老子为之作了三部分的命名。

视之不见的，还有非见所及的存在，特别命名它叫“夷”。夷，是平坦无阻的表示。

听之不闻的，还有非听闻所及的作用，特别命名它叫“希”。希，不是无声，只是非人类耳目所及的大音而已。

感觉摸触不到的，还有非感官所知的东西，特别命名它叫“微”。微，当然不是绝对的没有。后来由印度传入的佛学，说到物理的深奥之处，也便借用老干的观念，翻译命名为“极微”，便有互同此理的内涵。

总之，视、听与触觉这三种基本作用，原是一体的三角形，它与物理世界的声、光、触受是有密切的相互关联性，也可以说它是一体的三种作用，不可寻探它的个别界限，因此笼统说明它是“混而为一”的。从老子以后的道家与道教，便因袭其名，叫它“混元一体”，或“混元一气”。这便是老子当时对物理的分类说法，也可以说是中国古代理论物理的粗浅说明之一。

再进一步说明，他说这个声、光、触觉“混而为一”的东西，它的本身，并无上下左右等的方位差别，也没有明暗的界别。也可以说上下明暗，“混而为一”而不可或分的，所以它具有超越时空的性质。“其上不(白敫)”，虽在九天之上，也不受激然光明的特色所染污。“其下不昧”，虽在九地之下，也不受晦昧不明的现象所染污。它说似无关却有关的永远不断不续似的连在一起，“绳绳不可名”。你要说它是一个具体物质的东西，它又不是物质，“复归于无物”。总之，没有固定的形状，“无状之状”也不能用任何一样东西来比拟它的现象，“无物之象”。只好给他取了一个混号，叫作“馏恍”。关于惚恍，老子在后文又自有解说，在此不必先加说明。它是无来无去，不去不来，超越古今代谢的时空作用。来也无所从来，你要迎接它也摸不着边。去也无法追随，你要跟踪它早已无

影无形，悄然如逝了。“迎之不见其首，随之不见其后。”

它本是无始无终的，但在人文的观察上，勉强分别它有始有终，有去有来，有古有今的界别。因此，以无始之始，姑且命名它为上“古”。无始不可得，上古不能留，只需切实把握现在的今天，便可体认“风月无今古，情怀自浅深”的真谛。“执古之道，以御今之有。”但切勿忘了它是无古今，无终始的本相，这样，便可把握到道的纲要了，“能知古始，是谓道纪”。

本章虽是偏重于时空、心物的关系而说明道的体用，但在一般重视用世之学的角度看来，它与后世所谓的帝王术与领导学，又有深密的哲学性关系。因为从传统的政治哲学来讲，王者设官治世的所谓“官”的定义，应有两种。

一、从政治制度来讲，官者，管也。官，便是管理的意思。

二、从人主的领导政治哲学来讲，官者，犹如人体的官能，所谓五官百骸，各有其所司的专职所司的分别事务，均须汇报终于中枢统领的首脑以作智慧的处理。

而辅助头脑最得力的官能，便是眼目的视力，耳朵的听觉，以及全身的触受所及的亲民之官。自古及今，无论为专制的帝王制度，或自由的民主制度，始终不外这一原理。然而目之所见，耳之所闻，触摸之所及，心之所思，毕竟都是有限度的。即如稍迟于老子，但在儒道还不分家时期的孔门弟子，如曾子、子思，便对此早有深入的告诫。

曾子说：“一心可以事百君，百心不可事一君。”又子思说：“百心不可以得一人，一心可以得百人。”“君子以心导耳目，小人以耳目导心。”

他们都是极力主张领导者首须注重于诚意、正心的自养，而戒慎于偏信耳目的不当。所以在正统儒道学术思想的立场，大多反对“察察为明”，过分偏任法家或权术的制衡作用。所谓“察见渊鱼者不祥”，便是此意。

讲到这里，姑且让我们不伦不类，走出老子道家的范围，插入一段晚唐时代一个禅宗的故事，或可得“他山之石，可以攻错”的妙悟之趣。

古灵禅赞禅师悟道以后，有一天，看到他的受业本师在窗下看经，正好有一只蜂子飞投纸窗钻不出来。古灵便趁机说：“世界如许（这样）广阔，不肯出。钻他故纸驴年去（驴年，是代表永远没有这一年的意思。因地支十二生肖里没有驴）。”遂说偈曰：“空门不肯出，投窗也大痴。百年钻故纸，何日出头时。”他的受业本师，因此启发而终于大彻大悟。后人对于这个学案，又写了一首诗偈说：“蝇爱寻光纸上钻，不能透

过几多难。忽然撞着来时路，始信平生被眼瞒。”

人活老了，便可知道有许多人间世事，被自己耳目所欺骗，被自己情感主观所蒙蔽的，非常之多。既然自己的耳目亦难全信尽为真实，只有用心体会历史法则的“执古之道，以御今之有。能知古始，是为道纪”才较为切实得当。同样的道理，相反的表达，便有子思在《中庸》篇中所谓的“生乎今之世，反古之道。如此者，灾及其身者也。”其实子思与老子一样，极其重视历史哲学与历史经验的因果法则，鄙薄“予智自雄”、“师心自用”，但重“察察之明”的不当。由此而反照今日世界，普遍都靠耳目收集资料，作为统计的政治方针。甚至凭藉电脑统计的资料以定人事的管理。有时碰到电脑本身的误差，或人为有意对电脑的错误操作时，想起老子“此三者不可致诘，故混而为一”的妙语，在无可奈何之处，便只好哑然作会心的一笑了！

# 第十五章

古之善为士者，微妙玄通，深不可识。夫！唯不可识，故强为之容。豫兮若冬涉川，犹兮若畏四邻，俨兮其若容，涣兮若冰之将释，敦兮其若朴，旷兮其若谷，浑兮其苦浊。孰能浊以静之徐清，孰能安以动之徐生。保此道者不欲盈。夫唯不盈，故能蔽不新成。

老子的“士”的内涵

上古时代所谓的“士”，并非完全同于现代观念中的读书人，“士”的原本意义，是指专志道业，而真正有学问的人。一个读书人，必须在学识、智慧与道德的修养上；达到身心和谐自在，世出世间法内外兼通的程度，符合“微妙玄通，深不可识”这八个字的原则，才真正够资格当一个“士”。以现在的社会来说，作为一个士，学问道德都要精微无暇到极点。等于孔子在《易经》上所言：“絜净精微。”“絜净”，是说学问接近宗教、哲学的境界。“精微”，则相当于科学上的精密性。道家的思想，亦从这个“絜净精微”的体系而来。

所以老子说：“古之善为士者，微妙玄通。”意思是说精微到妙不可言的境界，絜净到冥然通玄的地步，便可无所不知，无所不晓了。而且，“妙”的境界勉强来说，万事万物皆能恰到好处，不会有不良的作用。正如古人的两句话：“圣人无死地，智者无困厄。”一个大圣人，再怎么样恶劣的状况，无论如何也不会走上绝路。一个真正有大智慧的人，根本不会受环境的困扰，反而可从重重困难中解脱出来。

“玄通”二字，可以连起来解释，如果分开来看，那么“玄之又玄，众妙之门”。这正是老子本身对“玄”所下的注解。更进一步具体地说，即是一切万物皆可以随心所欲，把握在手中。道家形容修道有成就的人为“宇宙在手，万化由心。”意思在此。一个人能够把宇宙轻轻松松掌握在股掌之间，万有的千变万化由他自由指挥、创造，这不是比上帝还要伟大了吗？至于“通”，是无所不通达的意思，相当于佛家所讲的“圆融无碍”。也就是《易经·系传》所说的：“变动不拘，周流六虚。”“六虚”也叫“六合”，就是东南西北上下，几所有法，在天地间都是变化莫测的。以上是说明修道有所成就，到了某一阶段，使合于“微妙玄通，深不可识”的境界。

因此老子又说：“夫！唯不可识，故强为之容。”一个得道有所成就的人，一般人简直没有办法认识他，也没有办法确定他，因为他已经圆满和谐，无所不通。凡是圆满的事物，站在哪一个角度来看，都是令人肯定的，没有不顺眼的。若是有所形容，那也是勉勉强强套上去而已。

接着老子就说明一个得道人所应做到的本分，其实也是点出了每一个人自己该有的修养。换句话说，在中国文化道家的观念里，凡是一个知识分子，都要能够胜任每一件事情。再详加研究的话，老子这里所说，正与《礼记·儒行篇》所讲上古时一个读书人的行为标准相符。不过《老子》这一章中，所形容的与《儒行篇》的说辞不同。以现在的观念看来，《礼记》的描写比较科学化、有规格。道家老子的描写则偏向文学性，在逻辑上走的是比喻的路线，详细的规模由大家自己去定。

“豫兮若冬涉川”，一个真正有道的人，做人做事绝不草率，凡事都先慎重考虑。“豫”，有所预备，也就是古人所说“凡事豫立而不劳”。一件事情，不经过大脑去研究，贸然就下决定，冒冒失失去做、去说，那是一般人的习性。“凡事都从忙里错，谁人知向静中修。”学道的人，因应万事，要有非常从容的态度。做人做事要修养到从容豫逸，“无为而无不为”。“无为”，表面看来似没有所作所为，实际上，却是智慧高超，反应迅速，举手投足之间，早已考虑周详，事先早已下了最适当的决定。看他好像一点都不紧张，其实比谁都审慎周详，只因为智慧高，转动得太快，别人看不出来而已。并且，平时待人接物，样样心里都清清楚楚，一举一动毫不含糊。这种修养的态度，便是“豫立而不劳”的形相。这也正是中国文化的千古名言，也是颠扑不破、人人当学的格言。如同一个恰到好处的格子，你无论如何都没有办法逾越，它本来就是一种完美的规格。

但是“豫兮”又是怎样“豫”法呢？答案是“若冬涉川”。这句话在文字上很容易懂，就是如冬天过河一样。可是冬天过河，究竟是个什么样子？在中国南方不易看到这类景象，要到北方才体会得出来个中滋味。冬天黄河水面结冰，整条大河可能覆盖上一层厚厚的冰雪。不但是人，马车牛车各种交通工具，也可以从冰上跑过去，但是千万小心，有时到河川中间，万一踏到冰水融化的地方，一失足掉下去便没了命。古人说：“如临深渊，如履薄冰”，正是这个意思。做人处事，必须要小心谨慎战战兢兢的。虽然“艺高人胆大”，本事高超的人，看天下事，都觉得很容易。例如说，拿破仑的字典里没有“难”字。事实上，正因为拿破仑目空一切，终归失败。如果是智慧平常的人，反而不会把任何事情看得太简单，不敢掉以轻心；而且对待每一个人，都当作比自己高明，不敢贡高我慢。所以，老子这句话说明了，一个有修为的人，必须时时怀着好比冬天从冰河上走过，稍一不慎，就有丧失生命的危险，加以戒慎恐惧。

接着，老子又举了另外一个比喻，“犹兮若畏四邻”，来解释一个修道者的思虑周详，慎谋能断。“犹”是猴子之属的一种动物，和狐狸一样，它要出洞或下树之前，一定先把四面八方的动静，看得一清二楚，才敢有所行动。这种小心翼翼的特点，也许要比老鼠伟大一点。我们形

容作事胆子很小，畏畏缩缩，没有信心而犹豫不决，另有一句谚语，便是“首鼠两端”。这句话的涵义和犹豫不决差不多。只要仔细观察老鼠出洞的模样，便会发现，老鼠往往刚爬出洞来几步，左右一看，马上又迅速转头退回去了。它本想前进，却又疑神疑鬼，退回洞里；等一会儿，又跑出来，可是还没多跑几步路，又缩回去了。如此，大概需要反复几次，最后才敢冲出去。“犹”这种动物也一样，它每次行动，必定先东看看，西瞧瞧，等一切都观察清楚，知道没有危险，才敢出来。

这是说，修道的人在人生的路程上，对于自己，对于外界，都要认识得清清楚楚。“犹兮若畏四邻”，如同犹一样，好像四面八方都有情况，都有敌人，心存害怕，不得不提心吊胆，小心翼翼。就算你不活在这个复杂的社会里，或者只是单独一个人走在旷野中，总算是没有敌人了吧！然而这旷野有可能就是你的敌人，走着走着，说不定你便在这荒山野地跌了一跤，永远爬不起来。所以，人生在世就要有那么的小心。

接着，“俨兮其若容”，表示一个修道的人，待人处事都很恭敬，随时随地绝不马虎。子思所著的《中庸》，所谓的“慎独”，恰有类同之处。一个人独自在夜深人静的时候，虽然没有其他的外人在，却也好像面对祖宗，面对菩萨，面对上帝那么恭恭敬敬，不该国独处而使行为荒唐离谱，不合情理。

大家晓得中国文化有一部最根本的书籍--《礼记》。这部《礼记》，等于中华民族上古时期不成文的大宪书，也就是中华文化的根源，百科宝典的依据。一般人都以为，《礼记》只是谈论礼节的书而已，其实礼节只是其中的一项代表。什么叫做“礼”？并不一定是要你只管叩头礼拜的那种表面行为。《礼记》第一句话：“毋不敬，俨若思”，真正礼的精神，在于自己无论何时何地，皆抱着虔诚恭敬的态度。处理事情，待人接物，不管做生意也好，读书也好，随时对自己都很严谨，不荒腔走板。“俨若思”，俨是形容词，非常自尊自重，非常严正、恭敬地管理自己。胸襟气度包罗万物，人格宽容博大，能够原谅一切，包容万汇，便是“伊兮其若容”雍容庄重的神态。这是讲有道者所当具有的生活态度，等于是修道人的戒律，一个可贵的生活准则。

上面所谈，处处提出一个学道人应有的严肃态度。可是这样并不完全，他更有洒脱自在”冶然自得的一面。究竟洒脱到什么程度呢？“涣兮若冰之将释”。春天到了，天气渐渐暖和，冰山雪块遇到暖和的天气就慢慢融化、散开，变成清流，普润大地。我们晓得孔子的学生形容孔子“望之伊然，即之也温”，刚看到他的时候，个个m他，等到一接近相处时，倒觉得很温暖，很亲切。“伊兮其若容，涣兮若冰之将释”，就是这么一个意思。前句讲人格之庄严宽大，后句讲胸襟气度的潇洒。

不但如此，一个修道人的一言一行，一举一动，也要非常厚道老

实，朴实不夸。像一块石头，虽然里面藏有一块上好宝玉，或者金刚钻一类的东西，但没有敲开以前，别人不晓得里面竟有无价之宝。表面看来，只是一个很粗陋的石块。或者有如一块沾满灰泥，其貌不扬的木头，殊不知把它外层的杂物一拨开来，便是一块可供雕刻的上等捕木，乃至更高贵、更难得的沉香木。若是不拨开来看，根本无法一窥究竟。

至于“旷兮其若谷”，则是比喻思想的豁达、空灵。修道有成的人，脑子是非常清明空灵的。如同山谷一样，空空洞洞，到山谷里一叫，就有回声，反应很灵敏。为什么一个有智慧的人反应会那么灵敏？因为他的心境永远保持在空灵无着之中。心境不空的人，便如庄子所说：“夫子犹有蓬之心也夫”，整个心都被蓬茅塞死了，等于现在骂人的话：“你的脑子是水泥做的，怎么那样不通窍。”整天迷迷糊糊，莫名其妙，岂不糟糕！心中不应被蓬茅堵住，而应海阔天空，空旷得纤尘不染。道家讲“清虚”，佛家讲空，空到极点，清虚到极点，这时候的智慧自然高远，反应也就灵敏。

其实，有道的人是不容易看出来的。老子在上面已说过：“和其光，同其尘”。表面上给人看起来像个“混公”，大混蛋一个，“浑兮其若浊”，昏头昏脑，浑浑噩噩，好像什么都不懂。因为真正有道之士，用不着刻意表示自己有道，自己以为了不起。用不着装模作样，故作姿态。本来就很平凡，平凡到混混浊浊，没人识得。这是修道的一个阶段。依老子的看法，一个修道有成的人，是难以用语言文字去界定他的。勉强形容的话，只好拿山谷、朴玉、释冰等等意象来象征他的境界，但那也只是外形的描述而已。

濯足浊流人自清

因此须要再来两句话，“孰能浊以静之徐清，孰能安以动之徐生”是连接上文讲的表现了老子文章的独特风格。上面几句话一路下来，一直写得很轻松自然，假使我们只从文字表面去读，起先好像是懂了，若仔细深一层去研究，那便有点捉摸不定了。

现在这两句话，到底是形容修道人的模样呢？还是说反面话，我们对照前后文看看，还是不易搞清楚，究竟为何而说。读古人的书很难，首先暂且不要去看前人的注解。前人也许比我们高明，但也有比我们不明的地方。因为著书立说的人，难免都有先入为主的观念，除非真把古今各类书籍，读得融会贯通，否则见识不多，随便读一本书，就把里面别人的注解、观念，当做稀有至宝，一古邋遢全装进自己的脑袋瓜子里去，成为先入为主的偏见。然后，再来看讨论同样的问题的第二本书，如果作者持着相反的意见，便认为不对，认为是谬论，死心眼地执着第一本书的看法，这不很可怜吗？却不晓得研究中国文化的图书，几千年下来，连篇累牍，不可胜数。光是一部《四库全书》就堆积如山，而

《老子》一书的注解，可说汗牛充栋，各家有各家的说法。有人读到焦头烂额，无法分清哪一种说法合理，只好想一套说词，自圆其说。最后又再三推敲，自己又怀疑起来。因此，我们最好还是读《老子》的原文，从原文中去找答案，去发现老子自己的注解。

前文提到“浑兮其着浊”，用来说明修道之士的“微妙玄通”，接着几句形容词，都是这个“通”字的解说。也就是从哪一方面来讲，都没有障碍。像个虚体的圆球，没有轮廓，却是面面俱到，相互涵摄。彻底而言，即是佛家所言“圆融无碍”。成了道的人，自然圆满融会，贯通一切，四通八达，了无障碍。而其外相正是“混兮其苦浊”，和我们这个混浊的世界上一群浑浑噩噩的人们，并无两样。

这不就说完了吗？不就已透露出“孰能浊以静之徐清，孰能安以动之徐生”所隐含的消息吗？现在更进一步，解释修道的程序与方法，作为更详细的说明。人的学问修养、身心状况，如何才能达到微妙玄通，深不可识的境界呢？只有一个办法，好好在混浊动乱的状态下平静下来，慢慢稳定下来，使之臻于纯粹清明的地步。以后世佛道合流的话来说，就是“圆同大虚纤尘不染”，不但一点尘埃都没有，即便连“金屑”，黄金的粉末也都找不着，务必使之纯清绝顶。

同时，我们还要认清一个观念。什么叫“浊”呢？佛学在《阿弥陀经》上有“五浊恶世”之说。因此，我们古代的文字，也常描写这个世界为“浊世”。例如形容一个年轻人很英俊潇洒，就说他是“翩翩浊世之佳公子也”，相当现在穿牛仔裤的年轻小伙子，长发披头，眼睛乌溜溜，东膘西膘，女孩子暗地里叫声“好帅”一样。

生长在世局纷乱，动荡不安的时代里，我们静的修养怎样能够做到呢？这相当困难，尤其现代人，身处二十世纪末叶，二十一世纪即将来临的时代。人类内在思想的紊乱，和外在环境的乱七八糟，形成正比例的相互影响，早已不是“浊世”一词便能交待了事了。什么“交通污染”、“噪音污染”、“工业污染”、“环境污染”等等后患无穷的公害，又有谁能受得了？

因此，“孰能浊以静之徐清”，谁却能够在浊世中慢慢修习到身心清静？这在道家有一套经过确实验证的方法与功夫。譬如，一杯混浊的水，放着不动，这样长久平静下来，混浊的泥渣自然沉淀，终至转浊为清，成为一杯清水，这是一个方法。然而，由浊到静，由静到清，这只是修道的前三个阶段，还不行。更要进一步，“孰能安以”，也就同佛家所讲的修止修观，或修定的功夫，久而安于本位，直到超越时间空间的范围，然后才谈得上得道。

这等于儒家的曾子所著的《大学》注重修身养性的程序，“知止而后

有定，定而后能静，静而后能虑，虑而后能得”是同一个路线，只是表达不同而已。如果我们站在道家的立场，看儒道两家的文化，可套句老子的话作结论：“此二者同出而异名”。

动的哲学

然而，由浊起修，由静而清，由清而安，这还只是修道的一半，另一半“动之徐生”，才是更重要的。否则，那只不过是小乘的境界罢了。只管自己，未能积极济世，自己一个人躲到山上静坐一万年，那又与庞大的人群有何相干？因此，还得“安以动之徐生”，由道体上起种种妙用。

此处的“动”，不是盲从乱动，不是浊世中人随波逐流的动，不是“举世多从忙里错”的乱动。世上许多人钻营忙碌了一辈子，究竟为谁辛苦为谁忙？到头来自己都搞不清楚。真正的动，是明明白白而又充满意义的“动之徐生”，心平气和，生生不息。我们也可以说一句俏皮话，这就是老子的秘密法宝吧！老子把做工夫的方法，修养的程序与层次都说了，告诉你在静到极点后，要能起用、起动。动以后，则是生生不息，永远长生。佛家说“无生”，道家标榜“长生”，耶稣基督则用“永生”，但都是形容生命另一重意义的生生不已。只是在老子，他却用了一个“徐生”来表达。

“徐生”的涵义，也可说是生生不息的长生妙用，它是慢慢地用。这个观念很重要。等于能源一样，慢慢地用，俭省地用，虽说能源充满宇宙，永远存在，若是不加节制，乱用一通，那只是自我糟蹋而已。“动之徐生”，也是我们作人做事的法则。道家要人做一切事不暴不躁，不“乱”不“浊”，一切要悠然“徐生”，慢慢地来。态度从容，。冶然自得，千万不要气急败坏，自乱阵脚。这也是修道的秘诀，不一定只说盘腿打坐才是。作人做事，且慢一拍，就是道理。不过，太懒散的人不可以慢，应快两拍，否则本来已是拖拖拉拉要死不活，为了修道，再慢一拍，那就完了，永远赶不上时代，和社会脱了节。

“徐生”是针对普通一般人而言，尤其这个时代，更为需要。社会上，几乎每一个人都是天天分秒必争，忙忙碌碌，事事穷紧张，不知是为了什么，好像疯狂大赛车一样，在拼命玩命。所以更要“动之徐生”。如果作生意的话，便是“动之徐赚”。慢慢地赚，细水长流，钱永远有你的份；一下赚饱了，成了暴发户，下次没得赚，这个生意就不好玩了。“动之徐生”，所可阐述的意义很多，可以多方面去运用。浅显而言，什么是“动之徐生”的修道功夫？“从容”便是。

生命的原则若是合乎“动之徐生”，那将很好。任何事情，任何行为，能慢一步蛮好的。我们的寿命，欲想保持长久，在年纪大的人来

说，就不能过“盈”过“满”。对那些年老的朋友，我常告诉他们，应该少讲究一点营养，“保此道者不欲盈”，凡事做到九分半就已差不多了。该适可而止，非要百分之百，或者过了头，那么保证你适得其反。

比方年轻人谈恋爱，应该懂得恋爱的哲学。凡是最可爱的，就是爱得死去活来爱不到的。且看古今中外那些缠绵徘恻的恋爱小说，描写到感情深切处，可以为他殉情自杀，可以为他痛哭流涕。但是，真在一起了，算算他们你依我依的美满时间，又能有多久？即便是《红楼梦》，也不到几年之间就完了，比较长一点的《浮生六记》，也难逃先甜后惨的结局。所以人生最好的境界是“不欲盈”。虽然有那永远追求不到的事，却同李商隐的名诗所说：“此情可待成追忆，只是当时已惘然。”岂非值得永远闭上眼睛，在虚无飘渺的境界中，回味那似有若无之间，该多有余味呢！不然，睁着一双大眼睛，气得死去活来，这两句诗所说的人生情味，就没啥味道了。

中国文化同一根源，儒家道理也一样。《书经》也说：“谦受益，满招损”。“谦”字亦可解释为“欠”。万事欠一点，如喝酒一样，欠一杯就蛮好，不醉了，还能惺惺寂寂，脑子清醒。如果再加一杯，那就非丑态毕露，丢人现眼不可--“满招损”。又如一杯茶，八分满就差不多了，再加满十分，一定非溢出来不可。

大家千万注意老子的话，吉事怎样方得长久？有财富如何保持财富？有权利如何保持权利？这就要做到“不欲盈”。曾有一位朋友谈到人之求名，他说有名有姓就好了，不要再求了，再求也不过一个名，总共两个字或三个字，没有什么道理。

有一次，从台北坐火车旅行，与我坐在同一个双人座的旅客，正在看我写的一本书，差不多快到台南站，见他一直看得津津有味。后来两人交谈起来，谈话中他告诉我说：“这本书是南某人作的。”我说：“你认识他吗？”他答：“不认识啊，这个人写了很多书，都写得很好。”我说：“你既然这样介绍，下了车我也去买一本来看。”我们的谈话到此打住，这蛮好。当时我如果说：“我就是南某人。”他一定回答说：“久仰，久仰。”然后来一番当然的恭维，这一俗套，就没有意思了。

“此情可待成追忆，只是当时已惘然”，名利如此，权势也如此。即使家庭父子、兄弟、夫妻之间，也要留一点缺陷，才会有美感。例如文艺作品的爱情小说而言，情节中留一点缺陷，如前面所说的《红楼梦》、《浮生六记》等，总是美的。又如一件古董，有了一丝裂痕，摆在那里，绝对心痛得很。若是完好无缺的东西摆在那里，那也只是看看而已，绝不心痛。可是人们总觉得心痛才有价值，意味才更深长，你说是吗？

因为能不盈不满，所以才能“夫！唯不盈，故能蔽不新成”。“蔽”，就是保护很好的旧东西，由于东西永远是旧的，是原来的样子，一直小心使用，并没有坏。因此，旧的不去，新的不来。这便是“不生不灭，不垢不净，不增不减”的长生之道。所以最难还是在能否做到“不欲盈”。其实，现在修道作功夫的人很多，为什么大家功夫都不上路，就因为违反了“不欲盈”的原则，而都在求盈。打坐时，境界稍好一点，下意识便希求更好，拼命执着这个境界，这样“欲盈”的结果，功夫反而不上路。如果了解“保此道者不欲盈”，把这做功夫的原则把握住了，自然受益无穷。

# 第十六章

致虚极，守静骂。万物并作，吾以观复。夫！物芸芸，各复归其根。归根曰静，是谓复命。复命曰常，知常曰明。不知常，妄作凶。知常容，容乃公，公乃王，王乃天，天乃道，道乃义。没身不殆。

静的妙用

“致虚极，守静笃。万物并作，吾以观复。夫！物芸芸，各复归其根。归根曰静，是谓复命。”这是道家修道的原则和方法，离开此原则都不对。有些人想修道、学静坐，那便应该读懂此文，彻底了解真正的方法。其实，只要有个方法在，已不叫求静，而是求动。既然要放心打坐，那么你还再加个什么方法，那岂不更乱更忙吗？

《老子》及一切道家学神仙丹道的经论，合成《道藏》，有八千余卷之多，《老子》只是其中一卷，看是看不完的。你若读完，准有发疯的可能。但我全读完了，却没有发疯。看过以后，我明白了这一卷所谓的“那个”，就是那一卷所说的“这个”，自然而然加以融会贯通。大概地说，八千多卷的《道藏》，根本离不开老子的六个字：“致虚极，守静笃。”“虚”差不多等于佛家的“空”，有些道家丹经上干脆也用空，那是唐、宋以后丹书受了佛家影响的原故。

以往的道家只有“清”与“虚”两个字。“清”是形容那个境界，而“虚”则是象征那个境界的空灵，二者其实是一回事。“致”是动词，是做到、达到；“致虚极”，要你做到空到极点，没有任何染污。至于空到极点是个什么样子呢？若还有个样子就不叫空了。空没得个相貌可寻。

而“守静笃”讲的是功夫、作用，硬要你专一坚持地守住。且用禅宗黄龙南排师的几句形容词：“如灵猫捕鼠，目睛不瞬，四足据地，诸根顺向，首尾直立，拟无不中。”一只精灵异常的猫，等着要抓老鼠，四只脚蹲在地上，头端正，尾巴直竖起来，两只锐利的眼珠直盯即将到手的猎物，聚精会神，动也不动，随时伺机一跃，给予致命的一击。这是形容一个参禅的人，参话头，作功夫，精神集中，心无旁骛的情况。不如此，道功无法成就。

神宗大师们另外还有个比喻：“如鸡之孵卵”。这就不像猫捕老鼠，瞪眼张爪，蓄势待发了。而是闭着眼睛，迷迷糊糊，天塌下来都不管，你踢他一脚，他叫也不叫，理也不理，只是死心眼直守着那个心肝宝贝的鸡蛋。这样也是一种修定的功夫，也是形容虚到极点，静到极点，如同老子所说的：“致虚极，守静笃”这六字真言。这六字，已经把所有修道作功夫的方法，与修道的境界、层次，都说完了。世界上各宗各派、

各式各样的修道方式，都是为了达到这个目的。下面接着加以说明理由。

“万物并作，吾以观复。”“作”是形容词，宇宙万物，山河大地，无时无刻不在变动，永无止境地发展创化。一直在动中，并没有静过，宇宙的表现，是一个动态的世界。每一个人都在不停地忙碌，每一根草都在生生不息地成长，这是一种道的作用状况。所有生命都在生化中，这是合理的；生化到了尽头，自然死亡，这也是合理的。“万物并作”都在创造变化，活活泼泼朝向死亡之路走去。因此，庄子解释天地万事万物说：“方生方死”。刚刚出生落地的那一天，就是死亡开始的那一天。一个小孩生下来满一个月，亲戚朋友高高兴兴来庆祝，而在前面的二十九天的生命现象已成为过去了。早已死亡。就算后来活一百年，但在前面的九十九年，也都已死亡，消逝得无影无踪。

从生命的两头来看，庄子很幽默地指出人生的一切，根本就是“不亡以待时尽”。“方生方死”，生命看来似幸福平安，实际是在那里等死而已。只不过排着队比别人多等些时候罢了。从第一天出生开始，等到最后一刻结束，这有多么的滑稽可笑！道家这种看法，未免大伤感了。其实，更深一层体会，方生方死，方死方生，即生即死，即死即生，又何必那么看不开呢？

那么如何才能使自己不死？“万物并作，吾以观复。”“复”是回头的来路，如果借用佛家“无量无边”的形容词来说生命的力量，本是无穷无尽，一直保留在那里，永远不生不灭。不生并非断灭相，不是枯寂，更不是完全没有东西，而是说永远有无限的能量存在那里，用而不用，不会消耗殆尽。这种无比伟大的生命价值，姑名之为不生，在老子叫“复”。“复”也是个卦名，复卦又称做“地雷复”--口，上面是坤卦，表征为地，下面是震卦，表征为雷。雷表示电能，生命发展的能源，从此发生。因此老子在后文提出“反回去”的观念“反者，道之动”，回归生命本初的状态。修道是返回根本，追求生命最初来源的那个东西。

“万物并作，吾以观复”，有志向道的人，不是鲁莽地横冲直撞，向前穷进，而是回头走，走到生命来源之处。禅宗后世的惯用语“还我本来面目”，可当参考，作为此话的注解。真发现自己本来面目，明心见性，便开始接上那生命本具、源源不断、庞大无比的能源。

芸芸众生的命根

“夫物芸芸，各复归其根，归根曰静，是谓复命，复命曰常。”我们看看，天地间的万物，生长最快的是什么？--草。“野火烧不尽，春风吹又生”，把它的根挖掉以后，只要有一点不尽之处，它又会很快地长出来。生生不息的力量，草木似乎算是最快、最明显的例子。依中国人阴

阳五行的术语来说，木是代表于生发之机，东方把木表现作生生不息的现象。草木是同一词意。“芸芸”代表一种普普通通的草，也用来形容宇宙万物的生生不息。死了一批，又生一批；越生越多，叫做“芸芸”。后世便由这道家的“芸芸”，和佛家的“众生”，演变成文学上一个很优美的名词“芸芸众生”。后来又有“林林总总”一词的出现，也是形容犹如草木的多得不可胜数的情形。

老子说，一切万物那么多彩多姿，“各复归其根”，他观察每一个生命，皆是依赖它自己的根本而活。草木无根，活不了的。人也有根，人的根在哪里？我常常看到许多朋友一心求道，却是盲修瞎炼，拼命把丹田当作根，那是不对的；也有人误认为根在肚脐，更是离谱。肚脐只是未出生时和母亲接连一起吸收养份的通口而已，一落地就剪断了，怎么会是修道的根呢？人的根是在虚空，在头顶上。虚空就是我们的泥土，这就是人与万物不同之处。植物的根栽在泥土中，人与植物相反，根栽在虚空中。所以，道家讲修道，“还精补脑，长生不老”，此“精”不完全是指精虫之精，只是与精虫有连带关系。我们看中国国画，主寿的寿星老人--南极仙翁，他那个脑袋被画得比平常人高出一重来，叫做“寿头”。脑子也是智慧的渊源。所以，婴儿刚生下来时，头顶的囱门凹处，里面还是洞开的，与天根相接，在人的肉体生命来说，所谓“天根月窟常来往”，便指此处。等到此处封闭坚硬以后，他就慢慢开始会讲话，意识渐渐成长，天根便截断了。要修到还精补脑，长生不老，脑的内涵，就是指此“根”。

但是，要如何“归根”呢？唯一的方法，就是求静。“归根曰静，是谓复命。”能够静到极点，才能找到生命的本源，回归生命的根本。这个根是什么？--虚空。“致虚极，守静笃。”在佛家则直截了当地告诉我们“空”。所谓空，也只是个形容词而已，千万别认为空就是没有，那就错了。空等于老子所说的“清虚”。那么，“归根曰静，是谓复命”，静到极点是怎样的一种状况呢？道家有两句话：“虚空粉碎，大地平沉”，描述这个静到极点的境界。连空也要打破，才是真静。

道家讲修道的过程，“炼精化气，炼气化神，炼神还虚”，其原则没错，但这之间的种种程序变化，麻烦得很。一定要做到，不但没有身形人我的感觉，连这个物质世界、意识影像，甚至虚空的感受都没有了，才算合乎“致虚极，守静笃”的境界。

老子的文章刚刚在此露出一点道的曙光，马上笔锋一带，又转回去了。如同打太极拳一样，看似一拳打过来，却又缩回去，你说不打嘛，等一下那只手又从另一边攻来，难以提防，挡也挡不住。这是道家神龙见首不见尾的精神。《老子》这本书的编述也是这样，因此接着又说明道体作用的现象。

“复命曰常”，找到生命的根源，便能“不生不死”，永远常在，永远存在。“知常曰明”，你体会到生命根源是不生不灭，那就叫作明道，成了明白人，再也不懵懵懂懂，迷迷糊糊了。如果人不明白道的根本，不明白生命的本来，“不知常，妄作凶”，乱作妄为，必然大凶大害，没有好结果。不知生命真理所在，莫名其妙，乱用道体，下场的危险性，自不待言。

我们拿中国哲学的看法来讲，不管是佛学也好，道家也好，《易经》也好，讲人生都没得呆板、固定的结论。本来嘛！历史上有哪一个人真能找到结论呢？我们看《易经》最妙了，八八六十四卦，最后一卦是未济--☐火水未济，是永远没完，下不了结论的。一切事物的发展，永远没得底，无量无边，永无止境，难以捉摸。也可以说它永远自有源头活水来，滔滔不绝，滚滚而来。如何加以形容，那是各人各家的主观。《易经》由乾坤开始，到未济而终。我们若读懂了，就体会到古人所说“闲坐小窗读《周易》，不知春去几多时”两句诗的意味了。

我经常对同学们说，有二样东西必需要学--佛学与《易经》。但这两门学问，穷一辈子之力，并不易学通，也不需学通。不学通，永远追求不到，似通非通的那个样子，其味无穷，一辈子有事消遣--老了也不寂寞，越研究越有趣。古人说，“夜读《易》”，如果夜里读《易经》，鬼神都受不了。我的经验，是夜里读《易经》，保险睡不着觉。刚刚读啊读，看出一点名堂，便想弄个清楚，继续看下去，等告一段落再睡，结果一段接一段，不知不觉天已经亮了。真是“闲坐小窗读《周易》，不知春去几多时”，一整个春天何时溜走了，都不知道，这个味道很好。

若是学通了的人，把人生看得一清二楚，透透彻彻，这个人生还有什么味道？还有什么美感？隐隐约约蛮好，拉开人生的内幕，一望无遗，那就一点都不艺术了。也许这是笑话，总之，假如真把易学贯通了，“微妙玄通”，通达一切，那也好。

“常”并不全等于永恒，一个人不知常，那就要从自己的生命回过头来找。“夫物芸芸，各复归其根，归根曰静，是谓复命。”也就是说宇宙生命的来源，本来是清虚的。“本来无一物，何处惹尘埃？”又何必对什么事都抓得很牢，不肯放手呢？其实没有一样东西可以抓住的。你别刻意去计较，整个宇宙万物，本来都属于你嘛！人家问我，怎样学布施才不过分贪心营利集财？我说：“地球都是你的，你为什么不布施。”反正达观不犯法，地球也是你的、他的、大家的，也是自己的。这是知常。我们生命的本来，不生不灭，对这不生不灭的本源，要把握得住，认识得透彻。“不知常，妄作凶”，醉生梦死，盲目人生，那将没有好结果的。

知“常”要把握住道的本源，才懂得做人，才懂得做事。知“常”便

能“容”，胸襟可以包容万象，盖天盖地。因为有此胸襟，智慧的领域扩大，不可限量，故说“容乃公”，自然做到天下为公，毫无私心。

既然能“容乃公”，当然“公乃王”。王者，旺也，望也，助也。一切万物皆欣欣向荣，活活泼泼，彼此得助。命相家常告诉看相的人，依你八字要做某一件事，需选某一个自己的“旺相日”。是初一，还是十五？比如说，某人属火，而木能生火，那么那个属木的日子，便是他的“旺相日”。“相”是辅助，帮助的意思。在五行中，各人有各人的旺相日，你的旺相日对你比较有利，对于他人，那就不一定了。

“公乃王”，此“王”并不一定作王解。照现代意思解说，一切为社会，佛家则言一切为度众生；忘了自我，处处为人着想，你度众生，众生亦度你。若用一般合作的标语说，那便是“人人为我，我为人人。”你为人人，人人为你，最后不分彼此，都是一样的。“公乃王，王乃天”，就符合天地自然法则。天地生长万物，日月照临万物，公平无差，并不计较报酬，这是“天乃道”的自然法则。

有天地一样无所不包的胸襟，便合乎道的原则，那么才能“道乃久”，源远流长，长生不老。佛家所说的“无我”，就是“大公”，就是“天道”。明白了天道，就“没身不殆”了。“没身”，是说我们这个生命，活到最后一口气不来，死后骨头化成灰尘，肉体了了，但是生命的精神却永远常存。长生不老，它的重点，全在“致虚极，守静笃”这六个字上。

# 第十七章

太上，下知有之，其次，亲而誉之；其次，畏之；其次，侮之。信不足焉，有不信焉。悠兮其贵言，功成事遂，百姓皆谓我自然。

## 人生哲学与道的层面

这一章，老子另起炉灶，又提出一个名称叫做“太上”。“太上”等于《易经·系传》上的：“形而上者之谓道”。现在我们讲中国哲学，有“形而上”三个字，是译自西方名词，但采用《易经》中的观念。“形而上者之谓道”，是说万物尚未生长以前，名之为道。“形而下者之谓器”，是说有形象的万般事物生长起来了，各式各样，五花八门不可胜数，就叫“器世界”--物理世界。形成物理世界之前，名之为“道”，《易经》称为“形而上”。

道家“太上”的名称，初见于《老子》。其实殷商以前就有“太上”这个名词了。中国文学上有句“太上忘情”。固然，人生最痛苦最难做到的是忘情，人之所以活着，大都靠着人情的维系。人是感情的动物，古人说：“无情何必生斯世，有好终须累此身”，有你我就有感情，有感情就有烦恼，有烦恼就有是非，有是非就有痛苦。因情受苦，忘情更难。然而“太上忘情”，并非无情，而是大慈大悲，无偏无私的大情，譬如天地生育万物，平等无差，不求回报。

老子所讲“太上”，是太过多情又似忘情之道，只有“下知有之”。所谓“下知有之”的意义，是说有一种下等人，我们认为他很笨，其实他倒是真智慧，早已领悟到“道”的人。真正的哲学家，都出在乡曲地方，虽然一辈子没读过书，真同一个大哲学家、大思想家，当他遭遇到痛苦时，就痛痛快快哭一阵，想想自己命苦就算了。我有时常有此感触，尤其在偏远的落后地区，看到茅屋破家里头，有些老人家，穿得破破烂烂，食不果腹，有一餐没一餐的，日子苦死了。你问他：“为什么不住儿子家养老？”他很轻松回答说：“我这一生注定命苦，只有认命！”真令人听了肃然起敬。他比谁都懂得人生哲学，“认了”就好了。

像我们有些人，自认是第一等读书人，其实并不如乡愚的智慧。他们才是宗教家、哲学家。尤其有些年轻人学佛学道，刚看了一点佛学，就自以为只差那么一点点，好像同佛差不多了，很可悲。而那种表面看似下愚的人，却倒知道有一个东西，不管是叫“佛”、叫“天”、叫“上帝”、或者以中国古代的代号叫“命”，他就认定那个东西，至死不渝，比别人都看得开，都豁达。这便是“太上，下知有之”的道理。

再下一等人，相信要烧香供养，磕头拜拜，赞叹不绝，每天还要反

反复复唱念几次，这是属于宗教性的仪式活动，便是“其次，亲而誉之”的楷模。更有其次的人，他也许不信宗教，亦不信道，但内心无形中却有一个可畏的东西。实际上，我们认为最下愚的人，往往才是真正第一等的修道人。要不然，须要有真正智慧超越的人才能修道。我经常说，有两种人可以学禅。一种是一个字也不认得，像张白纸，本身很容易修道开悟。另一种硬要智慧透彻，聪明绝顶才行。像我们这些不上不下的半吊子，半通不通的，最要不得，修道往往一无所成。老子讲了这三种人，侧重于“大智若愚”的要点，换言之，大愚也就若智了。

如此，等而下之的，“其次，侮之。”又下一等的人，偏不信道。“上士闻道，勤而行之”，真高明的人一闻道就悟了，并且百分之百地奉行。“中士闻道，若存若亡”，这种人听尽管听，说是不信吗？却又每个礼拜天一定上教堂祈祷礼拜。一到初一、十五，便一本正经跑店子，上香拜佛。平常庸庸碌碌、随随便便，好像只有那一天才有菩萨、神明显灵，其他时间，胡作非为都可以，这便是若存若亡。还有些人，听人传道说法，自认为最高明，认为别人都是神经病，一笑，就走开不理了，这就是“其次，侮之”的典型。“下士闻道，大笑而走之”，便是如此。后人又补上一句：“不笑不足以为道”，那是说，如果不这样不屑地嘲笑一下，那还算有道吗？彼此顽固托大，都自以为是，看来多么可笑。

再说“其次，侮之”的人，根本不管天高地厚，根本不信道，以为信道对人格是一种侮辱。总之。“信不足焉，有不信焉”。人的智慧参差不齐，有些人信是信，却不彻底，半信半疑，因为他没有把真理穷究彻底。有些人根本就不信，硬说个“老子偏不信邪”，你也把他没有办法。此中的千差万别，老子并没有再详加分析。这等于人类天生智能的分级，佛学则分为众生的五种“种性”，也就是所谓的“根器”之说，颇为相似。

这一章，老子最后下一结论，形容这个道说：“悠兮其贵言，功成事遂，百姓皆谓我自然。”这等于说，道是天地的公道。学道并没有什么秘密的，只要你程度够，诚心向学，一定便可得道。道为天下所共有，既不属于你，也不属于我，若你懂得的话，方知本来属于你，也属于大家，不是某一个人享受的禁脔。千万别认为真理只在自己这边，非要求道求法的人巴结你，向你磕头行礼才能传道。我认为这种作风，是作践自己，多没意思。

道不藏私，但却“悠兮其贵言”。“悠兮”是悠然自得，所谓“其贵言”的意思，却很难说得清楚。“贵言”，不是说应该很宝贵地告诉你这个意思，而是再怎样高明的语言文字，都很难形容出道的境界。那么，道在何处见？--在行为上、现象上见。道的本体，无形无相，“说似一物即不是”，不能用世间名相来界定它。“有生于无”，宇宙万物就从这“清虚空灵”的“无”中建立起来，故曰“功成事遂”。

一个修道人真通达了道，才能看透道的表达作用，才能认识道的本来面目，和如何创造千变万化的宇宙事物。道体所表达出来的东西，只是其第二重的影子而已。我们要认识它的根本，只好在这第二重的投影上，在这道体所创造出来的事功上去了解。这个事功尚分二重意义。依儒家世间的学问，即平常我们所讲事业的成就，比如，学科学应该有所发明。你学什么？学物理，那你还在学习阶段，不是物理学家，更不是物理科学家。你学化学，那也不算化学家，或者化学科学家。那开始发明，发明物理或化学原理的，才算摸到宇宙科学的真髓，而由当中表达出一套事物的规则，再由这套理论科学的规则中，进一步发展应用科学的实用技术，生产出令人目不暇给的生活用品，利益世人，或者伤害世人。

如此，学道，学世间各种知识，都是一层一层地进到内部的核心，也都一层一层由内部核心，表现出具体的功用来。这之间层次深浅的不同，事功的大小也就有别。这是“功成事遂”。等到事情有所成就，“百姓皆谓我自然”。等你的事功表达出来，久而久之，大家习惯成自然，就说这本来就合于自然之道，没有什么好大惊小怪的。道是自然而有的，可是我们一般人要回转到这道的本来境界上，那是有得修的，这之间还有一个非常重大的历史哲学问题。就是中国哲学与宗教哲学，以及历史哲学的发展史问题，牵涉太广，而且各个问题都可成为专题，暂时到此打住，以后有机会再讲。

# 第十八章

大道废，有仁义。智慧出，有大伪。六亲不和有孝慈。国家昏乱有忠臣。

忠臣孝子的伪装

从第十七章的道的层面而相关于中国历史哲学的演变角度来看，我们可以看出老子思想的特殊之处。老子的历史哲学与儒家的观念，乃至一般社会人生的态度，另成一格，大异其趣。从前面所说的天道自然，到此，他便提出反对仁义和智慧等的语句。只从文字上看，他是说，中国文化从上古以来，就是一个道，道衰微了，后来的人便提倡仁义道德，结果越强调越糟糕，适得其反。其次，老子也反对智慧。换句话说，知识越发达，教育学问越普及，人类社会阴谋诡诈，作奸犯科的事也就越多，越摆不平。接着，他举出更明显的理由，“六亲不和有孝慈”，在家庭中所谓的六亲，那便是父母、兄弟、夫妇，彼此之间有了矛盾、冲突，才看得出来：何者孝？何者不孝？

如果家庭是个美满的家庭，一团和气，大家和睦相处，那么个个看来都是孝子贤孙，根本用不着特别标榜谁孝谁不孝。如果家中出了个孝子，相对之下，便有不被认同的不孝之子，这其间问题就大了。因此说，六亲不和，才有所谓的“父慈子孝”。我们若是深入研究中国文化特别标榜的“二十四孝”，将发现许多值得讨论的问题。比如拥有大孝美名的舜，其父母可以说不伦不类，很不像话，充分显示了舜的父母，是处在一个问题家庭中，是非不断，非常悲哀，因此舜才成为第一孝子。老子并不喜欢这样，由于一个人的坏，衬托出另一个人的好，那是不幸的事，他希望每个家庭都和乐幸福。

“国家昏乱有忠臣”，同样道理，老子不希望历史上出太多的忠臣义士，忠臣义士并非好现象。我们历史上所谓的忠臣，如岳飞、文天祥、史可法等人，皆为大家所景仰，因为他们对国家民族忠心耿耿，临危受命，连个人宝贵的生命，都可牺牲。然而，这些可歌可泣的忠臣事迹，无不发生于历史混乱、生灵涂炭的悲惨时代。一个忠臣的形成，往往反映了一代老百姓的苦难。假使国家风调雨顺，永处太平盛世；社会上，大家自重自爱，没有杀盗淫掠之事，那么岂不个个是忠臣、人人是好人了吗？因此，他主张不需特别赞美某人好、某人不得了。四十多年前，我在川西灌县灵岩寺，看到有人书刻在灵泉石壁上的两句话：“愿天常生好人，愿人常做好事。”便是老子此意，也才是天大的幸福。

老子这几句话，从字面上粗浅一看，似乎非常反对儒家提倡仁义道德，但有几点我们必须注意。

第一，老子在世的那个时代，正是春秋时期，社会面临转型时的种种变动，一个新社会形态逐渐形成，这中间产生了很多病态的现象。老子在此病态社会中，体会出他的人生哲学，才会有这样的说法。他的话，乍看起来是唱反调，但仔细研究一下，这正是一种非常宝贵的正面教育。

我们可以另外举一个反证。例如把孔子作的《礼记》中的《礼运篇》，加以整体研究后，就会发现孔子亦有老子这样的看法。中国文化，素来重视道德的价值，《礼记》中的《礼运篇》已经表达得很清楚。所谓的“德”乃归于“道”中，德是道的用，道是德之体。而这个道又是什么呢？老子自己认为道就是自然，但是由远古到黄帝的时代，人为的一切，已经渐渐不合于道了。

第二，从黄帝以前的远古史来看，在《列子》书中，假托黄帝本身梦想的文章，便是梦游“华胥国”，这是不是真实的故事，此处暂且不加讨论。文中提到，黄帝作梦，到了另外一个国家，那里到处太平安详，没有任何不幸之事，是人类盼望中的天国。这篇“华胥梦”等于中国文化所向往的理想国。其他像相拉图的“理想国”、莫耳的“乌托邦”，乃至佛家的“极乐世界”、基督教的“天堂”，都是其来有自，反映了这个世间的人类，苦难重重，无时不在斗争战乱中，因此人们便自然而然地追求另一个幸福圆满的境界。而老子所谓的大道，正代表了它的内涵与精神。

其实，老子讲“大道废，有仁义。智慧出，有大伪”的说法，未免失之太刻薄，但这也是爱之心切，所以责之更严。孔子在《礼运篇》也讲得差不多，只是表达方式不同而已。此即儒道二家的态度差别之处，但是道理是相互贯通的。

孔子在《礼运篇》上说：“故用人之智去其诈。用人之勇去其怒。用人之仁去其贪。饮食男女，人之大欲存焉。死亡贫苦，人之大恶存焉。故欲恶者，心之大端也。人藏其心，不可测度也，美恶皆在其心，不见及色也。欲一以穷之，舍礼何以哉！”人有了智慧，智慧的反面就是奸诈，用得好就是大智大慧，用歪了就是老奸巨猾，全在一念之间。因此孔子强调“用人之智去其诈”。而大勇的人，往往气魄大，脾气也大。大勇的反面，就是多怒，佛家称之为“嗔”。假使一个大英雄、大丈夫，没有暴烈的坏脾气，那就很可贵了。“用人之仁去其贪”，仁慈本是件好事，但是仁慈太过了，变得婆婆妈妈，待人接物软塌塌的，心理上难免有一种不自觉的贪恋、执着。因此，能够保持一片仁慈博爱之心，而无这层贪着之念，那便不会发生不良的副作用了。从这里，我们已可明确地看出，老子的“大道废，有仁义。智慧出，有大伪”，其意和孔子所讲的道理，并无矛盾冲突之处，只是文学的手法不一样而已。

孔子又说：“饮食男女，人之大欲存焉”，吃好的、喝好的，以及喜

欢男女间的关系，这是人生根本的欲望。“死亡贫苦，人之大恶存焉”，至于死亡和贫穷痛苦，那天底下的人都害怕，都讨厌碰上。所以，“故欲恶者，心之大端也”，一个人爱好追求饮食男女的享受，逃避死亡与贫穷的来临，这是心理现象的根本。但是，“人藏其心，不可测度也”，人的思想、念头，从外表是很难看出来，也很难测验得知的。一个人动什么脑筋，打什么主意，心地善与不善，只要不表现于行为，有谁会知道？“美恶皆在其心，不见及色也”，一切的好坏，全凭他心念的变化，根本没有颜色、声音可资辨别。所有的动机想法都深藏在一个人的内心深处，那么，“欲一以穷之，舍礼何以哉”，要把这些人心的根本问题加以整理、统一，使之去芜存菁，转劣从良，恶行成善举，除了“礼”--文化教育外，还有什么办法呢？

春秋两大名医--老子与孔子

整个比较起来，孔子代表儒家的思想，与老子代表的道家思想在理上是一贯的。现在再作更进一步的说明。我们中国讲“仁义”思想，春秋以前也有这种观念，但很少刻意提倡。为什么？那时社会上背情绝义的病态较少。我常说，中国文化里头，经常提到“孝道”，与世界其他文化相较，孝道是中国特有的优点，其高明可贵之处，无可置疑。但这同时也说明了，这几千年来，我们不孝之举太多了，因此孔子才不得不提倡孝道。同样地，社会上不仁不义的故事层出不穷，所以圣贤们才用心良苦，提供这服“仁义”的药方，希望社会有所改善。孔子是个文化医生，他把当时文化中的疑难杂症诊断出来，投以对症的药石，尝试解决这些令人头痛的问题。

老子也是个医生，但他是研究医理的医生，也就是医生的医生。他认为儒生们开的药方，对是对，但是药吃多了，难免又会出毛病，副作用在所难免。光讲仁义道德，说得天花乱坠，有人自然要加以利用，做出假仁假义、欺世盗名之事，结果弄巧成拙，照样害人。春秋战国时代的社会病态最为严重，强调仁义，便最积极。老子身处其境，讨厌这种风气，所以从反面来对症下药。

他说：“大道废，有仁义。智慧出，有大伪。”智慧与奸诈，乃一体两面，一线之隔。聪明与狡猾、老实与笨蛋，根本是息息相关的孪生兄弟。诚实的智慧合于“道”，用之于世，为人类社会谋福造利，那就对了，名之为“德”。道是体，德是用。然而，诚实虽是好事，若是用不得当，那也会适得其反，坏了事情。

老子这段话，千万不要随随便便看过。近几十年来，我发现有人研究老子，读了此章之后，不作深入一层的体会，便骤下错误的评语说，老子反对仁义，反对智慧，反对作忠臣，反对作孝子。这不曲解得太严重了吗！其实老子并不反对这些，他只是要我们预防其中可能产生的不

良作用而已。

每一件事，皆有其正反两面，我们同时必须考虑到。或者时间久了，思想搞不通，走了样；或者某一个观念流行多年，时迁境移，已不合宜，并且流弊丛生，失其原意，这就要懂得《大学》的“苟日新，又日新，日日新”的道理了，此时必须知道变通。所以，老子的思想与《易经》的思想是一样的，都在一个“变”字。

《易经》有五种学问--“理、象、数、通、变”。“理”是哲学的，《易经》每一个卦，背后皆有其哲学道理。“象”，一件事物，一个东西，都有它本身的现象。比如虚空，也有它的现象，空空洞洞，不可捉摸。每一种现象的发生，必须有其形成的哲学道理。而这“理”和“象”二者，也可以借数字符号来表达、整理。那便是“数”了。“理”、“象”、“数”是《易经》三个根本所在，必得将之透彻研究后，才知道“通”，只知“理”，不通“象”、“数”；只知“象”、“数”，不通“理”，都不行。要样样深入，全部融会贯通，方能达“变”，方能洞烛机先，随时知变、适变、应变。知道变，而能应变，那还属下品境界。上品境界，能在变之先，而先天下的将变时先变。等到事情已经迫在眉睫才变，那也恰恰只合于变通而已。老子对仁义、智慧所提的这番道理，也属于变通的一种。

# 第十九章

绝圣弃智，民利百倍。绝仁弃义，民复孝慈。绝巧弃利，盗贼无有。此三者以为文不足，故今有所属。见素抱朴，少私寡欲。

"王""贼"并列的烂帐

由这一章的反证，更可以看出老子的精神，不是如后代所说的反对仁义、反对孝慈。他只是提出当时社会不对劲的地方，希望当时的人慎重处理，将之归导于正途。而千古以来，注解老子的学者专家，往往只知其一，不知其二，困于老子的语言文字，没有听出弦外之音，把老子误解得太厉害、太离谱了。实际上老子、孔子都是同一精神，表达方式不同而已。

老子对春秋时代社会的批评，是要"绝圣弃智"。我们研究春秋、战国的历史，那真是越读越使人感到高明。孔子作《春秋》，是中国第一部历史书籍。有人说《春秋》不能读，读了会使人奸诈狡猾。孔子自己也说过："知我者《春秋》，罪我者《春秋》。"历史读多了，好的榜样没学成，坏的手段全学上了。例如，一般人读历史小说《三国演义》，诸葛亮难效，曹操易仿。看小说都想当书中的主角，读《三国演义》，想当刘备者不少，想当赵子龙、关公者更多。很多人将自己的欲望，投射到书中有大能力、大聪明的角色情境中，结果在不知不觉中，变成了画虎不成反类犬，何其可悲！

其实，在《春秋》一书里，好的道理处处可寻，坏的现象也连篇累牍。那个时候，对圣人的标榜特别的多，几乎每一个会讲会说的都是圣人，聪明才智之士，比比皆是。从春秋到战国这一阶段，在我们整个历史中，真是人才辈出的时期。我们读春秋、战国时的著作，有时看到某人讲的话，非常有理，但是再从反面想想，又觉不对，应是反面正确才是，然后再转到另一个层面来看，则前述二者不无可疑。每个人的意见都很高明，也都有值得商榷之处。当时真是一个文化变乱、社会变乱的时代。西方人有一个历史观点：社会历史到了末期，在变乱不安时，才产生哲学家、思想家。然而，依我们的历史哲学看来，与其如此，不如不要这些哲学家来得好。高度的哲学智慧，是从痛苦变乱中的刺激锻炼而成，代价未免太高。

所以，老子反对标榜圣人，反对卖弄世智辨聪。春秋、战国之间，善于奇谋异术的高人，一个比一个高明。例如范蠡，他帮助越王勾践复国，实行他老师计然子所教的六法，不过用了其中的三四项策略，便稳定了国际情势，而越国也复兴了。最后名与利、功勋等等，一样也不要，自己一走了之，到别的地方做生意去了。至于做生意的方法，也是

他老师计然子教的。像春秋、战国这一类的智慧之学，简直看不完，太热闹了。

然而，那个时代的世局也就特别地动荡不安。假使我们身历其境，蒙受其害，便晓得那种痛苦，不堪消受。古人有句话“宁作太平犬，莫作乱世人”。那乱世的人命，的确不如太平盛世的鸡犬，人命危如垒卵，随时都有被毁灭的可能。老子对那个时代，深深感到痛苦和不满，因此便说：“绝圣弃智，民利百倍。”人们如果不卖弄聪明才智，本来还会有和平安静的生活，却被一些标榜圣人、标榜智慧的才智之士搅乱了。

战国时期，真正能摆布那个时代二三十年之久的，只有苏秦、张仪两人，不管他们摆布得对或不对。所以后来司马迁、刘向等人，都非常佩服苏秦，这么一个书生，年纪轻轻出来，竟使国际间二十几年不发生战争。我们现在听来，二十几年的和平，好像算不了什么，但是春秋战国的时候，几十个国家随时随地都在作战。每一次战争都要死亡一大批的人。老太太、老太爷们，辛辛苦苦将自己心爱的儿孙慢慢养大，然后一上战场，几分种的时间便结束了生命。难怪司马迁认为苏秦只是个文弱书生，却纵横六国之间，消洱战争达二十多年之久，这本事够大的了，很令人佩服，因此特别在《史记》上记上一笔。

老子当时的社会情况，虽不比苏秦、张仪那个时候的混乱、糟糕，但已迈向大变不祥的道路上去，他痛心之余，就有“绝圣弃智，民利百倍”的主张。仁义的道理也是一样，那时不只是孔子提倡，但孔子综合了仁义的精华，传给后代。在春秋、战国时候，各国之间，相互争战，彼此攻城掠地，都以仁义的美名作口号。你们要讲仁义道德，那很好，我也跟着讲。但是你们一切都得照我吩咐，要跪便跪，要杀便杀，反正我也可向外宣布这是为了仁义道德，不得不尔。仁义道德的用法，一至于此，那已是天下大乱，不可救药了。所以老子非常讨厌，又主张“绝仁弃义，民复孝慈。”社会上不需以仁义作宣传口号，越是特别强调仁义，越是尔虞我诈，毛病百出。

唯大英雄能本色

并且，人也需抛弃自己引以为做的聪明--“巧”，抛弃自私自“利”的贪图之心，那么自然不会有盗贼作奸犯科。这是“绝巧弃利，盗贼无有。”此处“盗贼”二字，须引用《庄子·(月去)箧篇》的大盗--盗跖，来作注解。说句严重的话，春秋、战国时候的诸侯，几乎都是盗跖。

老子提出了上述的道理后，接着说：“此三者，以为文不足，故令有所属。”“文”，代表思想、理论。他说，为什么要抛弃圣智、仁义、巧利这三项东西呢？这个哲学道理发挥起来太多太多，一言难尽，因此暂不讲它，只要把握住这个观念就行了。这等于乡下人经常说：“我命苦，只

好这样。”命就是一个确定不移的观念，不需一大堆道理来解释，只要从实际生活便可体会。中国过去家庭，也只抓住一个观念--孝，其中道理，天经地义不需多说。

那么，把这些绝圣弃智的观念，归纳到怎样的生命理想呢？--“见素抱朴，少私寡欲”。社会人类真能以此为生活的态度，天下自然太平。乃至个人拥有这种修养，一辈子便是最大的幸福。其实，这正是大圣人超凡脱俗的生命情操。“见素”，“见”指见地，观念、思想谓之见；“素”乃纯洁、干净。孔子在《论语》上亦讨论到此问题。“素”如一张白纸，毫不染上任何颜色。人的思想观念要随时保持纯净无杂。也就是佛家禅宗的两句话：“不思善，不思恶”，善恶两边皆不沾，清明透彻。而“抱朴”，“朴”是未经雕刻、质地优良的原始木头。有些书用“璞”字，“璞”与“朴”通用，没有经过雕琢的玉石外壳为璞。“朴”与“璞”，表面看来粗糙不显眼，其实佳质深藏，光华内敛，一切本自天成，没有后天人工的刻意造作。我们的心地胸襟，应该随时怀抱这种原始天然的朴素，以此态度来待人接物，处理事务。如此，思想纯洁无瑕，不落主观的偏见。平常做事，老老实实，当笑即笑，当哭即哭。哭不是为了某个目的，哭给别人看；笑不是因为他讲一句笑话，我不笑对不起他，只好矫揉造作裂开嘴巴，露出牙齿装笑。这就不是“见素抱朴”的生命境界。

再来，“少私寡欲”这一点要特别注意。儒道两家，并没有叫人做到绝对的“无欲”，彻底无欲，简直不可能，假使做到了，那就超凡入圣了。只有佛家修行，先要无欲，因此被儒家批评为陈义太高，难以企及。儒道二家认为“少私寡欲”，已经是了不起之事。“少私寡欲”可以近乎道，但尚未完全合于道。

老子主张“绝仁弃义”，不以圣人为标榜，不以修行为口号，只要老老实实、规规矩矩做人，那便是真修道。“绝仁弃义”，要废除那些假仁假义，伤天害理的做法。有时候，我们看到历史上的故事，很多是口头上大吹仁义道德，要帮忙人家、救助人家，结果对方倒了大霉。这种仁义其名，侵略其实的勾当，非常要不得。至于“绝巧弃利”，那是针对人类喜欢耍自己的聪明才智，自认高明而言。东西方宗教皆认为使巧用计，想办法耍手段，一般都是为了图利自己，那是强盗心理，是不道德的。因此，老子提出“见素抱朴，少私寡欲”，作为我们生活修养的中心原则。随着，下面再告诉我们学道的榜样，做人做事的涵养，继续沿着他一贯的理路发挥。

# 第二十章

绝学无忧，唯之与阿，想去几何？善之与恶，相去若何？人之所畏，不可不畏。荒兮其未央哉！众人熙熙，如享太牢，如春登台。我独泊兮其未兆，如婴儿之未孩，口口兮若无所归。众人皆有余，而我独若遗。我愚人之心也哉！沌沌兮。俗人昭昭，我独昏昏，俗人察察，我独闷闷。澹兮其若海，口兮若无止。众人皆有以，而我独顽且鄙。我独异于人，而贵食母。

知识是烦恼的根源

“绝学无忧”这四个字，有些人重新整理《老子》，将它归于前面一章，成为“见素抱朴，少私寡欲，绝学无忧”。

“绝学无忧”做起来很难。绝学就是不要一切学问，什么知识都不执着，人生只凭自然。汉朝以后，佛学从印度传入中国，佛学称成了道的大阿罗汉，为“无学位”的圣人，意思是已经到了家，不需再有所学了。其实，严格而言，不管是四果罗汉，或者菩萨，都还在有学有修的阶段，真正“无学”，那已经是至高无上的境界了。

古人有言：“东方有圣人，西方有圣人，此心同，此理同。”就是说真理只有一个，东西方表达的方式不同。佛学未进人中国，“无学”的观念尚未在中国宏扬，老子就有“绝学”这个观念了。后来佛家的“无学”，来诠释老子的“绝学”，颇有相得益彰之效。

修道成功，到达最高境界，任何名相、任何疑难都解决了、看透了，“绝学无忧”，无忧无虑，没有什么牵挂。这种心情，一般人很难感觉得到。尤其我们这一些喜欢寻章摘句、舞文弄墨的人，看到老子这一句话，也算是吃了一服药。爱看书、爱写作，常常搞到三更半夜，弄得自己头昏脑胀，才想到老子真高明，要我们“绝学”，丢开书本，不要钻牛角尖，那的确很痛快。可是一认为自己是知识分于，这就难了，“绝学”做不到，“无忧”更免谈。“读历史而落泪，替古人担忧”，有时看到历史上许多事情，硬是会生气，硬是伤心落下泪来，这是读书人的痛苦毛病。其实，“绝学无忧”真做到了，反能以一种清明客观的态度，深刻独到的见解，服务社会，利益社会。

接着，老子便谈道德最高修养的标准。他说：“唯之与阿，相去几何？善之与恶，相去若何？人之所畏，不可不畏。”“唯”与“阿”两字，是指我们讲话对人的态度，将二者译成白话，在语言的表达上都是“是的”。但同样“是的”一句话，“唯”是诚诚恳恳的接受，“阿”是拍马屁的应对，不管事实对或不对，一味迎合对方的意见，这便是“唯之与阿，相去

几何”之处。许多青年朋友和我们谈话时，每说：“你的看法很好，不过我……”，这就是“阿”。“不过”、“但是”这类转语，往往隐含着低声下气，不敢得罪人的顺从心理。然而，真理是没有讨价还价的余地，不能随便将就别人，做顺水人情的。

尤其是做学问，汉儒辕固生就骂过汉武帝的丞相公孙弘说：“公孙子，务正学以言，无曲学以阿世”。一个读书人，不可在学问上、思想上、文化上将就别人，附和别人，为了某种私利拐弯抹角，那就不对了，儒家非常重视读书人这一点的基本人格。“唯”与“阿”实质内容并不一样，但是表面上不易分别。

老子说这些道理，并非教我们带着尖刻的眼光，专门去分析他的言行举止，是“阿”是“唯”；而是提醒我们自己，学习真诚不佞的“唯”，避免虚伪造作的“阿”。千万别读了老子这句话，结果处处挑剔别人，不知一切道德修养，应从反求诸己开始。

另外，“善之与恶，相去若何？”善与恶若是往深一层去观察，那也许是划分不出距离的。善恶之间，很难分辨。往往做了一件好事，反而得到恶果。据我个人的人生经验，以为以前救过的人，现在想想，倒觉得是件坏事。因为他们以后继续活下去的那种方式，反而是伤害到其他更多的人。所以，善与恶的分际，简直难以捉摸。而且，所谓善恶、是非、好坏，若真以哲学的立场彻底研究，那更无法确定出一个绝对的标准。

虽然绝对的道德标准难求，但是一个社会因时因地所产生的相对道德标准，一个修道人也应该遵守。这是“人之所畏，不可不畏。”即使你超越了相对的案臼，到达了绝对的境界，在这个世界上，你仍有必要陪大家遵守这个世界的种种规则，避免举止怪异，惊世骇俗。此即老子的另一句话，“和其光，同其尘。”不可不畏，不得不畏，不能不畏，在文字上虽只一字之差，但是其意义相去甚多。不可不畏乃发自于自己内心的认识与选择，为了利益众生而随顺众生，不是受外在环境的制约，执着一般相对的价值标准。比如有个东西，大家都认为是黑色，这只是一种约定俗成的语言称呼，你也就跟别人说是黑的，不必硬说是白的，否则将有麻烦，无法彼此沟通。

我发现我们一些老朋友，天天翻报章杂志，天天大作文章，相劝省点力气，少写一点，可是都自认为没有办法，因为他有一副忧世忧国的心肠，总想对社会贡献出一点力量。像有好几位老教授，我也经常互相劝勉，你少教一点书吧，多保养自己一点，同样也做不到，因为他们对国家民族的前途，还是担忧挂虑得不得了。因此，要“绝学无忧”，逍遥自在，除非得了道。未得成道之先，忧世之心，或者挂虑个人的安危，是免不了的。

老子素描修道者的人生

接着，下面一段，可以说是老子的“劝世文”。“荒兮其未央哉”，“荒”是形容词，像荒原大沙漠一样，面积广大无边，永远没有尽头。这句话放在这一段里，应作什么解呢？--《易经》最后一卦“未济”。我们看看历史，看看人生，一切事物都是无穷无尽，相生相克，没有了结之时。

明末崇祯年间，有个人画了一幅画，上面立着一棵松树，松树下面一块大石，大石之上，摆着一个棋盘，棋盘上面几颗疏疏落落的棋子，除此之外，别无他物，意境深远。后来有个人拿着这幅画，来请当时的高僧苍雪大师题字。苍雪大师一看，马上提起笔来写道：

松下无人一局残，空山松子落棋盘。

神仙更有神仙着，毕竟输赢下不完。

这一首诗，以一个方外之人超然的心境，将所有人生哲学、历史哲学，一切的生命现象，都包括尽了。人生如同一局残棋，你争我夺，一来一往。就算是传说中的神仙，也有他们的执着，也有他们一个比一个高明之处。这样一代一代，世世相传，输赢二字永远也没有定论的时候。苍雪大师这首名诗，相当能够表达老子“荒兮其未央哉”的意思。

那么，在这一个永远向前推进的时空时，一个修道人该如何自处呢？“众人熙熙，如享太牢，如登春台，我独泊兮其未兆，如婴儿之未孩。”“熙熙”二字，并不见得是好事，单就文字解释，是很太平、自然、舒适、自在，看起来很好的样子。所以许多人的名字都取个“熙”字，如清朝皇帝“康熙”。

然而，“熙”字是好而不好，吉中有凶。司马迁《史记》上提到：“天下攘攘，皆为利往；天下熙熙，皆为利来。”我们看这个世上，每个人外表看来好像没怎样，平平安安活着，其实内心却有诸多痛苦，一生忙忙碌碌，为了生活争名夺利，一天混过一天，莫名其妙地活下去，这真的很快乐、很满足吗？老子指出一般人这样生活，自认“如享太牢，如登春台。”好像人活着，天天都上舞厅，天天都坐在观光饭店顶楼的旋转厅里，高高兴兴地吃牛排大餐；又好像春天到了，到郊外登高，到处游山玩水，颇为惬意。牢是牛，古代祭礼以牛作大祭的牺牲。

老子对人生的看法，不像其他宗教的态度，认为全是苦的；人生也有快乐的一面，但是这快乐的一面，却暗藏隐忧，并不那么单纯。因此，老子提醒修道者，别于众人，应该“我独泊兮其未兆”，要如一潭清水，微波不兴，澄澈到底。应该“如婴儿之未孩”，平常心境，保持得像初生婴儿般的纯洁天真。老子一再提到，我们人修道至相当程度后，不

但是返老还童，甚至整个人的筋骨、肌肉、观念、态度等等，都恢复到“奶娃儿”的状态（大陆的湖北、四川地区，称呼还在吃奶的婴儿为“奶娃儿”）。一个人若能时时拥有这种心境，那就对了。这和上面讲过“专气致柔，能婴儿乎”的道理是一样的。

还有，下面一句话也是修道人的写照。“口口兮若无所归，众人皆有余，而我独若遗。”“口口”，如同孔子在《易经》上说的“确然而不可拔”，自己站在那里，顶天立地，如一座高山，不可动摇。“无所归”，也就是孔子所言，“君子不器”，不自归于任何典型。你说他是个道人，却又什么都不像，无法将他归于某一种范围，加以界定。而“众人皆有余”，世上的人，都认为自己了不起，拼命追求，什么都想占有；而我什么都不要，“遗世而独立”，好像世界上的人，都忘了我一样。

这种风范，做起来还真不易。辛稼轩有两句词说：“须知忘世真容易，欲世相忘却大难。”自己要将这个社会遗忘，还算容易，但要社会把你轻易地忘掉，那可不简单。“人怕出名，猪怕肥”，尤其在社会上有了一点名气的人，更难做到。到时你想远离这个社会，归隐山林，不再过问世事，这倒好办，因为只要你真看得开，放得下便可。但是，你一躲到深山野地去，有许多人还是会千方百计找你出来，说你有道啊，要你干这干那，绝不放过你。这就是“欲世相忘却大难”了。所以老子最后只好骑着那匹青牛，悄悄逃出函谷关去了。

《老子》这第二十章，实际上全部在阐述前面他所说“和其光，同其尘”的道理。我们研究古文典籍，大可不必另外从别处引经据典，大作文章，只要以原书各节内容互相对照诠释，便可寻出其原本含意。老子亦是如此，他的每一个观念，在本文中自有他的注解。

只是同流不下流

因此，老子又说：“我愚人之心也哉，沌沌兮”。“愚”，并非真笨，而是故意示现的。“沌沌”，不是糊涂，而是如水汇流，随世而转，但自己内心清清楚楚。有些人学道家学坏了，故意装糊涂，却走了样，弄巧成拙，反而坏事。所以，这种外昏内明的功夫，不是随便装疯卖傻便是有道的。一个修道有相当体悟的人，他可以不出差错地做到：“俗人昭昭，我独昏昏，俗人察察，我独闷闷，猎兮其若海，飕兮若无止。”“昭昭”，就是高明得很，什么事都很灵光的样子。一般俗人都想这么高人一等。相对地，“我独昏昏”，修道人不以为聪明才智高人一等，给人看起来，反是平凡庸陋，毫无出奇之处。“我独昏昏”。同时也说明了修道人的行为虽是入世，但心境是出世的，不斤斤计较个人利益，因此给别人看成傻子。

并且，“俗人察察，我独闷闷”，普通人对任何小事都很精明，事事

精打细算，但是我倒是“闷闷”笨笨的，外表“和光同尘”，混混饨饨，而内心清明洒脱，遗世独立。你们要聪明，就让你们去聪明，你们到处吹毛求疵，斤斤计较，但我倒是无所谓，视而不见。

再者，一个修道人的胸襟也要“据兮其苦海”，像大海一样，宽阔无际，容纳一切细流，容纳一切尘垢。儒道两家都一样，要人胸襟宽大，包容一切。这就得学习“淡泊明志，宁静致远”的修养，然后自己的精神思想才能从种种拘限中超越出来。

“口兮若无止”，这种境界，要自己住在高山上，方能有所体会。“口”，不是台风，而是高雅的清风，如空中大气清远徐吹。这很难用其他字眼来形容，“天风朗朗”，或者堪作相似的形容。尤其身处高山夜静时分，一点风都没有，但听起来又有风的声音，像金石之声；尤其在极其宁静的心境中听来，在那高远的太空里，好像有无比美妙的音乐，虚无飘渺，人间乐曲所不能及。此即庄子所讲的“天籁”之音，没有到达这个境界，是体会不出的。

如此，俗人有俗人的生活目的，道人有道人的生命情调。“众人皆有以，而我独顽且鄙”。一般人对人生都“有以”，都有目的，或求升官发财，或求长命百岁。而以道家来讲，人生是没有目的的，亦就是佛家所说“随缘而遇”；以及儒家所说“随遇而安”的看法。但是老子更进一步，随缘而遇还不够，还要“顽且鄙”。“顽”，是非常有个性，永远坚持不变。“鄙”，就更难做到了，所有的言行举止，非常给人看不起，糟糕透了。譬如，民间流传已久的《济公传》，其中主角济公和尚，他时常弄些狗肉吃吃，找点烧酒喝喝，疯疯癫癫，冥顽不灵，人们都瞧他不起。你说他是疯子吗？他又好像清楚得很，你说他十三点，有些事却又正经八百。一下由这庙趱过来，一下被那庙趱过去，个个庙子都不欢迎他住。“鄙”到这等地步，他却是最解脱、最不受限制的人。这一点，一般凡夫是难以理解的。

如此“我独异于人，而贵食母”这种处世态度，虽然和众人不同，却不是标新立异，惊世骇俗。这乃因为自己“贵食母”，“母”字代表生我者，也就是后世禅宗说的“生从哪里来，死向何处去”的生命本来。“贵食母”意即死守善道，而还我本来面目，永远回归到生母的怀抱--道的境界中去。

本章老子所提出来的处世态度，我们假使拿来和《论语》的《乡党篇》比较研究，相当有趣。《乡党篇》是孔子的弟子们记载孔子生活的艺术，孔子在办公室是个什么态度，对朋友又是个什么态度，穿衣如何穿法，吃饭如何吃法。孔子吃饭很讲究卫生，并且一定要点葱蒜摆在前面才吃。这些都是他的弟子形容孔子平常生活的习惯。老子形容修道人入世而又出世的处世态度，恰与孔子大有不同，刚才已作了相当的介

绍。真要做到这样，那是相当难的。

老子处世哲学的人证

老子所说的这种处世哲学，人生态度，除了我们传统文化中真实笃信道家的神仙们，用之在一般社会的人群，是不可能的。如果要找出这种榜样，当然，在历代道家《神仙传》里，却多得很。不过，都像是离经叛道，古里古怪，不足为法。其次，只有近似道家的隐士、高十们，介于出世入世之间的，却可在《高士传》里找出典型。

现在我们只就一般所熟悉的，由乱离时期到治平时代的两位中间人物，作为近似老子所说的修道者的风格。在西汉与东汉转型期中，便有严光。在唐末五代末期到赵宋建国之间，便有陈抟。

严光，字子陵。他在少年时代，与汉光武刘秀是同学。别的学问不说，单从文学词章的角度来讲，严子陵高到什么程度，已无可靠的资料可寻。但是，看刘秀--汉光武的少数文章词藻，的确很不错。在刘秀做了皇帝以后，唯独怀念这位同学，到处查访，希望他来一见，就可想见严光的深度，并不简单。也许他也是一个在当时局势中，不作第二人想的人物。但是他也深知刘秀不简单，这个位置已属于刘秀的，他就悠游方外，再也不想钻进圈套了。因此他就反披羊裘，垂钓在浙江桐庐的富春江上。这种作风，大有近似老子所说的："众人熙熙，如享太牢，如登春台。我独泊兮其未兆，如婴儿之未孩。□□兮若无所归，众人皆有余，而我独若遗。"后来，他虽然也和当皇帝的老同学刘秀见了面，而且还在皇宫里如少年时代一样，同榻而眠，过了一夜，还故意装出睡相不好，把脚搁在刘秀的肚子上睡觉，似乎又目无天子。总算刘秀确有大度，没有强迫他作官，终于放他还山，仍然让他过着悠游自在，乐于江上垂钓的生涯。

因此相传后世有一位上京考功名的秀才，路过严子陵的钓台，便题一首诗说："君为名利隐，我为名利来。羞见先生面，夜半过钓台。"这真是："有人辞官归故里，有人漏夜赶科场"的对比写照。但是相反的，后人有对他作极其求全的批评说："一着羊裘不蔽身，虚名传诵到如今。当时若着蓑衣去，烟水茫茫何处寻。"这又是何等严格的要求，好像专为老子的哲学作人事考核似的。他是说，严子陵反披羊裘去钓鱼，分明是故意沽名钓誉，要等汉光武来找他，用此为求成名的手段。如果真想逃名避世，当时只着一般渔人所穿的蓑衣斗笠去钓鱼，谁又知道富春江上多了一位渔人便是严子陵呢！那么，当皇帝的同学刘秀，岂不是永远也无法找到你吗？因此他批评严光是有意弄噱头，求虚名，而非真隐的诚意人物。

如照这种严格的要求隐士、高士、处士的标准来讲，凡是被历史文

献所记载，为人世所知的人物，乃至神仙传记或佛门中的高僧，也都是一无是处的。宋代的大诗人陆放翁便说过："志士栖山恨不深，人知已自负初心。不须更说严光辈，直自巢由错到今。"平庸一生，名不见于乡里，终与草木同腐的，或者庶乎近焉！

陈抟，道号希夷。当然，他早已被道家推为神仙的祖师。一般民间通称，都叫他陈抟老祖。他生当唐末五代的末世，一生高卧华山，似乎一点也不关心世事。等到宋太祖赵匡胤在陈桥兵变，黄袍加身，当起皇帝来了，他正好下山，骑驴代步，一听到这个消息，高兴得从驴背跌下来说，从此天下可以太平！因为他对赵宋的创业立国，有这样的好感，所以赵氏兄弟都很尊重他。当弟弟赵匡义继哥哥之后，当上皇帝--宋太宗，还特别召见过他。在《神仙传》上的记载，宋太宗还特别派人送去几位宫女侍候他。结果他作了一首诗，把宫女全数退回。"冰肌为骨玉为腮，多谢君王送到来。处士不生巫峡梦，空劳云雨下阳台。"这个故事和诗也记在唐末处士诗人魏野的帐上，唐人诗中也收入魏野的著作。也许道家仍然好名，又把他栽在陈抟身上，未免有锦上添花、画蛇添足的嫌疑。

其实，希夷先生，生当乱离的时代，在他的少年或壮年时期，何尝无用世之心。只是看得透彻，观察周到，终于高隐华山，以待其时，以待其人而已。我们且看他的一首名诗，便知究竟了。

十年踪迹走红尘，回首青山入梦频。

紫绶纵荣争及睡，朱门虽富不如贫。

愁看剑戟扶危主，闷听笙歌聒醉人。

携取旧书归旧隐，野花啼鸟一般春。

从这首七言律诗中，很明显地表露希夷先生当年的感慨和观感，都在"愁看剑戟扶危主，闷听笙歌聒醉人"两句之中。这两句，也是全诗的画龙点睛之处。因为他生在唐末到五代的乱世中，几十年间，这一个称王，那一个称帝，都是乱七八糟，一无是处。但也都是昙花一现，每个都忙忙乱乱，扰乱苍生几年或十多年就完了，都不能成为器局，所以他才有"愁看剑戟扶危主"的看法。同时又感慨一般生存在乱世中的社会人士，不知忧患，不知死活，只管醉生梦死，歌舞升平，过着假象的太平生活，那是非常可悲的一代。因此便有"闷听笙歌聒醉人"的叹息。因此，他必须有自处之道，"携取旧书归旧隐"，高卧华山去了。

这也正如唐末另一位道士的诗说："为买丹砂下白云，鹿裘又惹九衢尘。不如将耳入山去，万是千非愁煞人。"他们所遭遇的境况和心情，都是一样的痛苦，为世道而忧悲。但在无可奈何中，只有如老子一样，走

那“我愚人之心也哉！沌沌兮，俗人昭昭，我独昏昏。俗人察察，我独闷闷。澹兮其苦海，口兮若无止，众人皆有以，而我独顽且鄙。”看来虽然高不可攀，其实，正是悲天悯人，在无可奈何中，故作旷达而已吧！

## 第二十一章

孔德之容，惟道是从。道之为物，惟恍为惚。惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物；窈兮冥兮，其中有精。其精甚真，其中有信。自古及今，其名不去，以阅众甫。吾何以知众甫之状哉？以此。

老子的物是什么东西

“孔德”是大德之意。依佛教习惯，写信给老前辈之尊称为某某“大德”。古代佛学从梵文翻译成中文的同义字，本来是有“孔德”，但因孔子姓孔，后来才将“孔德”改成“大德”，孔是大，德代表真正有道者的行为。“容”，则指内涵的包容作用。一个真正有道德修养的人，他的内涵，只有一个东西--“道”。“惟道是从”，二六时中，随时随地，每分每秒，都在要求自己合于道的原则，起心动念，一言一行，无有稍微违反道业。“澹兮其若海”，永远包容一切，容纳细流，会归于一，没有离谱走样的情况出现。这是本章开头提出做人的大原则，也是说明修道人出世的态度，以及道是如何修法。

这一章需要一口气念下来，不可间断，这样味道才够。古人读书的时候，总是摇晃着脑袋念，有时一口气念得接不上，不得已切断文气，那不行。学古人文章，当那文气一路顺下来时，管它中间句子对不对，总要先把握住一气呵成，如果中途停顿，再接下来就差多了。写毛笔字也一样，即使笔上墨已不够，字未写完，也不想再蘸一下，因为再停下来蘸墨，那股淋漓尽致的气势便中断了，划不来。那硬是像打球一样，手用力一挥，球嗖的一声，形成一个强劲有力的曲线，就过去了。好的文章，好的诗词，同样讲究气势，气势不足，或者不连贯，必然影响它的美感，这之间的微妙之处，很难阐述清楚。

“道之为物，惟恍惟惚。”我们后世许多研究老子哲学的人中，有一派说老子是唯物的，不是唯心的。因为在老子的书中有好多处，提到“物”字。这一点确须特别注意，在春秋时代，并没有所谓唯心、唯物的理论。那个时候所说的“物”，等于我们现在讲“这个东西”。这在古书诸子百家中可以引出很多证据。我们现在的常用语“你这个东西”或“是什么东西”，假使五百年或一千年后的人，来考证这一句话，也许会觉得十九世纪到二十世纪的中国人，语言真麻烦。“东西”是什么？东是东边，西是西边，两个方向怎么能合拢成一个名词呢？

例如，我们现在有些人，喜欢骂别人“你是什么东西！”我觉得这话骂得很好，因为我自己再怎么找，也找不出自己是个什么东西。我是个人，并不是什么东西。然而，这一代的语言“东西”二字，合拢来就是一个观念。这个观念很难下注解，“物”可以叫东西，“人”也可以叫东西。

古人讲“物”，也同样是这种意思，并不限制确定只是表示物质。

事隔两千多年的后人，不明此理，糊里糊涂把“物”当成“唯物”之物，硬以现代人的文字观念诠释古人的文字观念，这不是很严重的拿着鸡毛当令箭吗？比如，庄子说他的话，十之八九为“寓言”，“寓言”一词最先出自庄子。近代日本翻译西方文化，将那些幻想假托的故事，便借用“寓言”一词做代表。结果现在年轻人不懂，以为寓言就是文学家凭空幻想、所创作出来的东西，如《伊索寓言》一样，反而视庄子所说的寓言都虚假靠不住。这岂不是颠倒是非、阴错阳差了吗？

老子讲“物”，千万不能当“唯物”的物解。老子所说的物，用现代名称来说，便是“这个东西”的意思。东西就是东西，是勉强指陈某一种事物，再进一步讲不出一个所以然的代名词。这等于佛家说，有一个不可思议的“自性光明”，西方人崇高无比的“上帝”，这些形容绝对性的宗教词句，一到了禅宗祖师们手中，就把所有宗教的外衣都剥光了，而以“这个”来代替。“这个”是“那个”？“那个”是“这个”！“这个”又是什么东西？东西便是东西，无法注解，只有自己亲身见到证到才知道。我们了解了“物”在当时的文字概念，自然不会随便给古人栽赃，说他是唯物思想，否则那太离谱、太莫名其妙了。不过，有人还会误认孔明就是孔子的弟弟，这也是令人啼笑皆非，无可奈何的自由心证，只好由他去认定属实吧！

至于说，“道之为物，惟恍惟惚”。这其中牵涉到中国文字问题，更是复杂。我们现在一听“恍惚”一辞，就解释为精神散乱，昏头昏脑，类似现在流行吃“强力胶”，注射“速死坑”者的精神迷幻状态。因此，有些年轻人拼命吃强力胶，以为是享受，结果把身心搞砸了。其实，“恍惚”是指心性光明的境界，我们姑且不用繁琐的训估学来解释这两个字，单就字形，便可看出“恍”是竖心旁加一个“光”字；“惚”是竖心字旁加一个“忽”字，意谓心地光明，飘然自在，活活泼泼，根本不是颠三倒四，昏头昏脑。如果修道的结果，像喝醉酒一样，迷迷糊糊，东倒西歪，需要好几个人扶着，才叫做“恍兮惚兮”，那还算修道吗？

老子是说，“道”这个东西，它是“惟恍惟惚”的。勉强来描述，是说它有这么一个不可思议的光明洒脱境界。所谓“惚兮恍兮，其中有象”。“兮”字，源自古代南方楚国语助辞的用法。楚国文化，遍布长江南北，自成一个系统，就历史而言，当时的楚国，乃祝融氏之后，也与神农的文化有关。孔子的文章章法，是属齐鲁文化的传承，具有北方朴实敦厚的气质。老子的文章，潇洒而有韵律，具有南方文学的风格。而在老子之后，代表南方楚国的文学，便有屈原楚辞《离骚》的出现。“兮”字，古时是否念做“西”的音，是个问题，只是我们现在一直把它读做“西”字的音罢了。严格而言，古代“兮”字，不念“西”音，其性质类似现在唱歌时常用的“啊”字，或“哑”字，讲不出一个具体的含意来。

有人主张，此字应以闽南音或客家音的“唉”或“哎”，拉长声调而唱。如果它构成一个辞，该是两个字以上连在一起，而形成一个独立形容词，并非完全无意义的填入文章之中。

春秋时代南北文学的境界

研究历史文化，需要了解当时不同地区的文字风格的趋势。楚辞，以及词赋等华贵美丽的文学作品，出于南方。后代思想的发展，老庄、禅宗皆在南方，尤其长江流域一带最为盛行。这一点，年轻一代的后起之秀，在研究中国文化，重新整理中国文学、哲学时，有必要加以特别注意。一般来说，北方民风，温柔敦厚，朴实无华。方方正正，顶天立地的仁道文化，往往由北向南发展。而思想高明、空灵优雅的文化，则诞生于南方之地。这几乎成了一个定律。我常以此观念，研究欧洲历史，美国历史也一样。欧美方面，北部出来的人物，或文化思想，就与南方不同，北部的人们，行为笃厚，气质浑厚。南方出来的人物，像卡特就很有问题。这很奇怪，只由于东、南、西、北地区方向的差别，冥冥中影响山川人物以及文化的异同问题，和《易经》象数的法则又大有关系。

老子又说，在“惚兮恍兮，其中有象”。换言之，在毫无边际、活活泼泼的一片光明境里，就有这么一个境界。“象”者，境界也。“恍兮惚兮，其中有物”。而且在这个光明的境界里，似乎确有这么一个东西。等于佛家所说：“即空即有，即有即空”。在空空洞洞里边，又非真的空空洞洞。这个“其中有物”，既非唯心，亦非唯物，而是心物一元的那个东西。修道人可以到达这种莫可名状，光明无际，“荒兮其未央哉”的灵活自在，若虚若实的境界。但是这个境界，这个东西，老子不想再加上一个名词去解释，恐怕以词害意，只好简单地用“象”、用“物”来表达它。在佛学中，也常说“不可思议”，或“不可说”来结束其词，个中况味，只好说“如人饮水，冷暖自知”了。

此精不是那精

接下来，老子又搞出一个大问题。“窈兮冥兮，其中有精”，“窈”是形容其深远，“冥”是形容其高大。如果当时用齐鲁文化的文笔写来，或者使用“巍巍乎”三字来形容。“窈”、“冥”可以用太空的现象作比喻。如“飞入清冥”，代表远远到达无穷高、无穷尽的太空中去，甚至还遗忘了太空的观念。一个人的修养如果达到这种程度，便可了解这中间确是“其中有精”。但是提到“精”，便须千万注意，不可以物质观念来解释这个精。当然，不是如后世的旁门左道所指的精虫卵子之精，它是包含“精灵”、“精华”之意，不可测量、不可捉摸的精神之精。

但后世道家所讲的“炼精化气，炼气化神，炼神还虚”，究竟有没有

这回事呢？--有这回事。但千万别误认所指是人体生理周期所产生的精虫卵子。如果这样认定，就有毫厘之差，千里之失。有一位在美国研究心理学的同学，回来跟我讲：真糟糕，现在美国心理学家，提倡老人可以结婚，享受充分的性生活，并不承认中国道家“十滴血一滴精”的说法，而且不反对多交、杂交，这不是要把老人玩死了吗！这位同学毕竟是知识分子，不能做到“绝学无忧”，一直担心得不得了。

于是，我问他：你知不知道所谓“十滴血一滴精”的说法，是怎么传到美国去的？他说：道书上都这么讲。我告诉他：这不是正统的道书，这种书把“精”认作男性精子及女性卵子，根本大错特错，事实上精子卵子也不是单靠血液变出来的。美国这些心理学家、生理学家，拼命攻击这种观念，是有其道理的。人家有科学上的根据，岂会随随便便相信你的说法，怪只怪我们自己贩卖中国文化的人搞错了。

所谓“精”，很难加以明确的界说。如果在人身上而言，可以包括各种荷尔蒙--内分泌等等，但不仅止于此，很难细说。至于“气”“神”二者，更有待于另做专题讨论。如果根据《黄帝内经》所载，在医学方面，所指的“精”，也不是精虫卵子，早已有了特别的说明。比如，我们听人说：“这个人精神很好！”你总不会认为说他精神好，就是他体内的精虫特别多吧！当然没有这种道理。精神是无法以言词作具体形容的。然而真没有这个东西吗？却毫无疑问可感觉到人身却具有这股活力的作用。精神好或精神萎靡，与人体的生理机能和心理状况，有相互作用的关系。

一个学道者，倘若经年累月地打坐，结果一日一日，越坐越没精神，越修越昏头昏脑，那就错了。这可不是“窈兮冥兮”。真正到达“窈兮冥兮”的空灵境界，只要你眼神稍稍凝定几分钟，就等于常人几小时的睡眠，这是“其中有精”，由此才谈得上“炼精化气”的功夫。像这老子、庄子书中，谈修道功夫境界的文字，非常多，不是一般哲学观念、或文人的艺术想象所能理解诠释的。那硬要实修实证，方能体会个中真相。

然后，老子又形容精神之重要，“其精甚真，其中有信。”此处之“精”，在用法上，几乎已到达佛家所说“不生不灭”的境界。佛经名典《楞严经》亦云：“心精圆明，含裹十方。”修心养性到此等地步，可以盖天盖地，包容整个宇宙。因此，老子说：“其精甚真”，它是个绝对真实的东西，无始无终，不生不灭的。“其中有信”，确是实有其事，确有这个消息，只要你从身心上，真修实证，到时便自然有一步一步的征信效验。

孟子的证道

讲到这里，且让我们借用《孟子·尽心章》的话来注解老子的“其中

有信”，却很恰当。孟子说：“可欲之谓善，有诸己之谓信，充实之谓美，充实而有光辉之谓大，大而化之之谓圣，圣而不可知之之谓神”。如果大家要谈修养功夫，只是一时兴来，随便搞搞打坐，认为好玩，没有将它当作人生第一件事，那么也只是混混日子，没有什么好结果的。假如真把它当作人生第一件事，朝暮念兹在兹，没有须臾荒废，如此便是到达“可欲之谓善”，随时随地有如抽鸦片烟上瘾一样，到时间不上座，就显得无精打采，非坐一下不可。所谓抽鸦片一样有了瘾，这是比喻之辞而已，不可误会。

这么用功上路，渐渐就会到达“有诸己之谓信”。那是说，火候到了，必然会有它的境界呈现，可以征信无疑。孟子这一段话，一路下来，讲的都是修持功夫的层次经验，不只是“比量”的理论而已。老子对精、气、神三样东西，是分开提出的，“其精甚真，其中有信”，只要锲而不舍，不退失道心，久而久之，精神气息的妙用象征，一步一步呈现，一层一层往上提升，终至契人形而上的“道”妙。

因此便说，形而上的“道”，“自古及今，其名不去。”它是参天地的造化之机，不生不灭，永恒存在。从古至今，真理只有一个，无二亦无三。但是世界上表达“不二法门”的道之名称，可有千差万别，不只一个而已。叫它是“道”，是“神”，是“心”，是“物”，是“天”，是“帝”，是“如来”，都同是代表这个不二之道的别名。这个东西永远不会改变，永远不可磨灭，横竖三际，遍弥十方。我们的传统文化，便名它是道。

如实悟了大道之后，“以阅众甫，吾何以知众甫之状哉？以此。”这是说，等到证得了真理，那么你便能无所障碍地观察一切众生相，了知一切众生的根性。“众甫”就是众人，“甫”也作“父”解，代表男性。古代社会，处处以男性为重。读古人文章，假如有一个人名张大，替别人写一篇序，下面落款是：“某朝某年某月某日张大甫序”。后世人看了，不明就里，以为这篇文章是“张大甫”作的。有时候名字外又加号，比如他号“小仙”，于是落款写成：“张大小仙甫序。”这么，就会有人误认此人名“张大小”，号“仙甫”。实际上，作者真名叫“张大”，号“小仙”，“甫”乃表示他是男人。古时代有许多文章署有此字，究竟从哪个时代开始发生此一现象，有待查证。其实，作者是道道地地的男人，谁又会把你当成女人看？一个“甫”字加在其中，实在容易混淆不清，引起误解。像我们的大诗人杜甫，这么一来，不就要被看成“杜男人”了吗？这些地方，便是中国文化中，过分玩弄文字常有的流弊，的确需要改革简化明白才好。

“众甫”同于后世佛家所说的“众生”，当你得了真理大道之后，芸芸众生的种种习性、种种因缘，千差万别的生命状态，皆可一目了然，看得透彻。所以老子说：“吾何以知众甫之状哉？以此。”我为什么能够了解一切人的根性，一切人的心理思想呢？就是“以此”而来。因为得了

道，由这个至高无上、恍恍惚惚的道，通达变化无穷的宇宙万有，照见无涯无际的生命现象，所以才能无所不知。

说到这里，据我所了解，目前有一些年轻人，喜欢学打坐，各式各样的方式都去试试看，却不懂得真正静坐的身心原理，盲修瞎炼，坐得头昏昏，脑钝钝，有时前面稍一有光，便以为是“惟惚惟恍”、“其中有信”，是有道的现象，这是要不得的。像这样的“现象”，你若刻意执着，自以为是，它便是得道的信，那么，就可以警告你快要到精神病医院去了。于此，你必须参看佛典《金刚经》的“几所有相，皆有虚妄”的道理，以免玩弄精神，走上歧途。

一般打坐，那点些微之光的“恍恍”，并不是道。我看很多青年人，智力不够，慧学不通，一下便误入其中，认为自己不得了，确实令人叹息。老子讲“惚兮恍兮，其中有象”，或者“其精甚真，其中有信”等话，百分之百没错，但那是指心光广大，盖天盖地，类似佛典《楞严经》所说的“心精圆明，含裹十方”的道理。况且，这些词句还只是对“言语道断，心行处灭”的勉强形容而已，千万不要看到一点小亮光，就在那里大惊小怪，如痴如狂。

还有，中国的道书，流传下来有八千多卷，书中常常形容“道”那样东西为“圆陀陀，光灼灼”。于是许多热中此道的人，便落在这个语言文字的案自中，只要闭上眼睛，看到意识中有个圆光出现，就把它当作“圆陀陀，光灼灼”，一时便已得道了似的。香港有一位修道的朋友，写信来说，他已得到那个“圆陀陀，光灼灼”的灵光，可是最近不知怎么掉了，希望我能告诉他，如何再把那个境界找回来。我看了信，啼笑皆非，真想买几颗发亮的玻璃珠寄给他玩玩。

“圆陀陀，光灼灼”，这只是道家对于修道某一种境界的形容词而已，有同于老子所说的“恍惚”之处。然而，为何会有诸如此类的境界出现呢？因为你在静坐中，虽然妄想减少，但是身上血液、气脉还在运转流行，身心气血，二者相互摩擦生电，形成这种现象。如果你认清楚了这个还不是道，只是静坐过程中必然的阶段而已，那么很恭喜你，你再一切放下，不执不着，顺其自然，慢慢身心会一步一步变化，一层一层提升，这就是某种程度的“其中有信”。

同时，也不要认为“圆陀陀，光灼灼”，和老子所讲的“精”是一回事，那也不对。这个“精”是什么？它包括了整个身心良性的转化。你说你已得到“圆陀陀，光灼灼”，那好，我问你，你身心健康变化了没有？如果有变化，又变化到什么程度？真正学佛修道，只要到某一阶段，必然变化气质，心境开朗，即使没有返老还童，至少也能祛病消灾，身体健康。若不如此，那就很有问题。

所以，老子特别强调“恍兮惚兮，其中有物”，这个光明灿烂的境界里，有这么个东西，大家不要把这个东西，视为实际具体的事物，否则便是自我作践，自己为难自己，为了求道，适得其反，那就很罪过了。这一点一定要认识清楚。

# 第二十二章

曲则全，枉则直，洼则盈，敝则新，少则得，多则惑，是以圣人抱一为天下式。不自见故明，不自是故彰，不自伐故有功，不自矜故长。夫！唯不争，故天下莫能与之争，古之所谓曲则全者，岂虚言哉！诚全而归之。

曲直分明转一圈

讲到这里，《老子》一书的文章编排又不同了，由讲“道体”而一转到由体起“用”的因应。大家须知，道家的思想在可以出世亦能入世之间，有“体”有“用”。只主道体，光修道，而鄙弃用，那是不对的。只出世而不能入世，固然不对。只讲用，而不讲体，亦落在另外一边，亦是错误。

老庄与孔孟之道，都从《易经》的同一渊源而来，老子每举事例，即正反两面都说到，这就是“一阴一阳之谓道”的作用。所以我们说，老祖宗留下来的《易经》，是哲学中的哲学，经典中的经典。它认为一体都含两面，两两分化，便成多面。有人说，《易经》真是了不起啊！与黑格尔的辩证法一样啊！这种论调真是笑话！我经常有一个比喻：你看到一个祖父与孙子走在一道，你硬要说，你这个祖父了不起，你长得与你孙子一样啊！讲《易经》与黑格尔的辩证法一样，等于说，你的祖父了不起，居然和孙子一模一样。哪有这个道理。黑格尔的辩证法，只是正、反、合三段论法，而《易经》不只是三段论法，《易经》的辩证是八段乃至十段观象。因为，大家没有学过“卦”的道理，每一个卦的错综复杂，真是八面玲珑，都有八面的看法，最深点来讲，且有十面的看法。假若任何理论只是正、反、合，肯定、否定，矛盾统一，那么，也可说永远只有否定，也可以说永远都是肯定罗！此其所以一变再变，而形成“误尽苍生是此言”了！由这个道理，我们一再说明老庄的思想与孔孟的学说，都是由《易》理而来，以便明白中国文化源远流长的所自来。

例如：“曲则全”这一原则，也不是老子所独创的，《易经》中早就有了。尤其在孔子《系辞传》中述说《易》理，对这个原则说得更彻底，孔子在《系辞传》上也说“曲成万物而不遗”。因为我们老祖宗早就晓得这个宇宙都是曲线的，是圆周形的，圆周便非直线所构成。在这物理世界，没有一样事物是直线的，都是圆的，圆即是直的。所谓直，是我们把圆切断拉开，硬叫它直，所以说宇宙万物，都是曲线的，故曰“曲成万物”。譬如我们人的生命--身体，道家形容它是一个小天地，人体与天地宇宙的变化法则是一样的，气象的变化，和太阳月亮互相变化的关连，完全一样。例如道家有一本书，叫做《太上阴符经》。有人说它是

老子的老子所着，老子的老子的妈妈那个老太太叫做“太上”，这当然是说笑话。《阴符经》上说：“观天之道，执天之行，尽矣”！你要深切观察到这个天地的自然法则，把握住天地运行的原理，那么，修道的功夫方法，都可信手得来，完全清楚不过了。上古文化，就用那么简单的两句话，包括说明人身便是一个小天地。

现在，为了了解“曲则全”这句话，把问题扯开了。

老子把我们老祖宗传统文化的原则抓住，指出做人处世与自利利人之道--“曲则全”。为人处事，善于运用巧妙的曲线只此一转，便事事大吉了。换言之，做人要讲艺术，便要讲究曲线的美。骂人当然是坏事。例如说：“你这个混蛋！”对方一定受不了，但你能一转而运用艺术，你我都同此一骂，改改口气说：“不可以乱搞，做错了我们都变成豆腐渣的脑袋，都会被人骂成混蛋！”那么他虽然不高兴，但心里还是接受了你的警告。若说：“你这个混蛋，非如此才对。”这就不懂“曲则全”的道理了，所以，善于言词的人，讲话只要有此一转就圆满了，既可达到目的，又能彼此无事。若直来直往，有时是行不通的。不过曲线当中，当然也须具有直道而行的原则，老是转弯，便会滑倒而成为大滑头了。所以，我们固有的民俗文学中，便有：“莫信直中，须防仁不仁”的格言。总之，曲直之间的“运用之妙，存乎一心”。

“枉则直”。枉是纠正，歪的东西把它矫正过来，就是枉。我们老祖宗早就知道宇宙间的物理法则，没有一样东西是直的，直是人为的、勉强的，因此，便形成“矫枉过正”的成语，矫正太过又变成弯曲了。一件东西太弯左了，稍加纠正一下即可。如果矫正太过，又弯到右边去了，偏左、偏右，都有差错。这中间的逻辑哲学，发挥起来就太多，如果把老子在这里所说的每一句话拉开来讲，就扯得很远了。总之，“枉则直”，究竟是对或不对，还是问题？直，虽然是人为的、勉强的，但是它能合乎大众的要求，也就不能不承认“枉则直”了！

本章由讲“曲则全，枉则直，洼则盈，敝则新，少则得，多则惑”，一气呵成的几句话，看来在文字的气势上，非常有力，容易懂。可是它所包涵的哲学道理，可以启发我们灵智的地方，内涵却非常的多，可以从各个方面，每个不同的角度来看，此所谓老庄哲学的本身，自有一个原则。比如孔孟之道，讲仁义的观念，多方运用起来，也能启发思想与灵智，亦同样是有多角性的。上次我们提过，宇宙的法则是圆的，走曲线的，绝对没有直的，人世间有直的路，是人为把它加工切断拉直的。因此美学与艺术，大多注重自然的，曲线的美。现在为了说明在人事应用上曲线的艺术，由记忆所及，临时找出一些资料，作一说明。但是，这点资料并不足以用来完全解释老子“曲则全”的原意，也只是在做人处世上，大概是有用的。虽不足为常经常法，但可以做为变通的参考。所以只是举出历史的事实，来说明这个原则，对大家或许有所帮助，但也

很容易产生流弊，苟非其人，即易着魔。希望要切实记住，要基于最高的道德，偶一为之，不可用作为人处世的手段。此外，还可用很多的资料来说明，那有待于各人自己的启发。例如前面已经说过骂人的艺术，“曲则全”的原则，转一个弯，大家心平气和，彼此相安无事。莫名其妙地骂人，那是属于粗暴的行为，反而会愤事。

尧的儿子，汉武帝的奶妈

历史上“曲则全”的例子很多，比如尧舜传位。尧的儿子叫丹朱（他虽是皇帝的儿子，那时候还没有太子的名称），所谓丹朱不肖，大不如他的父亲，其实也没有大坏处，只是顽皮。尧用尽了种种办法教导他，始终不太成材。一个世家公子，有钱、有地位、有势力，在教育立场上看，有他先天性的优越，同时也有先天性的难以受教的缺失。据说，尧为这个儿子，发明了围棋（我们现在玩的围棋，便是尧所发明的），以此来教他的儿子，训练他的心性能够缜密宁静下来，但是，丹朱在下棋方面，也没有达到国手的境界，到底还是无效。因此，尧把帝位传给了舜，历史上称谓“公天下”。在后来历史学家，认为帝尧真是高明，因此而有政治上最高尚的道德，同时也是保全自己后代子孙的最高办法。如果当时由丹朱即位做了皇帝的话，也许可能是作威作福，反而变成非常坏、非常残暴，那么尧的后代子孙，也可能会“死无瞧类”了。他把天下传给了舜，反而保全了他的后代，这便是“曲则全”最高运用的道理。

现在，再举三则历史实例：

汉武帝乳母，尝于外犯事。帝欲申宪，乳母求东方朔。朔曰：此非唇舌所争，而必望济者，将去时，但当屡顾帝，慎勿言此，或可万一冀耳。乳母既至，朔亦侍侧，固谓曰：汝痴耳！帝今已长，岂复赖汝哺活耶！帝凄然，即敕免罪。

《史记》载救乳母者，为郭舍人，现在据刘向《说苑》等记，说是东方朔。余姑且认为是东方朔，较有趣味。

在历史的记载上的汉武帝，有人说他是“穷兵黩武”，与秦始皇并称，同时也是历史上的明主。汉武帝有个奶妈，他自小是由她带大的。历史上皇帝的奶妈经常出毛病，问题大得很，因为皇帝是她的干儿子，这奶妈的无形权势，当然很高，因此，“尝于外犯事”，常常在外面做些犯法的事情。“帝欲申宪”，汉武帝也知道了，准备把她依法严办。皇帝真发脾气了，就是奶妈也无可奈何，只好求救于东方朔，东方朔在汉武帝前面，是有名的可以调皮耍赖的人。汉武帝与秦始皇不同，至少有两个人他很喜欢，一个是东方朔，经常与他幽默--滑稽、说笑话，把汉武帝弄得啼笑皆非。但是汉武帝很喜欢他，因为他说的做的都很有道理。另一个是汲黯，他人品道德好，经常在汉武帝面前顶撞他，他讲直话，

使汉武帝下不了台。由此看来，这位皇帝独对这两个人能够容纳重用，虽然官做得并不很大，但非常亲近，对他自已经常有中和的作用。所以，东方朔在汉武帝面前，有这么大关系。奶妈想了半天，不能不求人家。皇帝要依法办理，实在不能通融，只好来求他想办法。他听了奶妈的话后，说道，此非唇舌所争--奶妈：注意啊！这件事情，只凭嘴巴来讲，是没有用的。因此，他教导奶妈说："而必望济者，将去时，但当屡顾帝，慎勿言此，或可万一冀耳！"你要我真帮忙你，又有希望帮得上忙的话，等皇帝下命令要办你的时候，一定叫把你拉下去，你被牵走的时候，什么都不要说，皇帝要你滚只好滚了，但你走两步，便回头看看皇帝，走两步，又回头看看皇帝。千万不可要求说："皇帝！我是你的奶妈，请原谅我吧！"否则，你的头将会落地。你什么都不要讲，喂皇帝吃奶的事更不要提。"或可万一冀耳"！或者还有万分之一的希望，可以保全你。

东方朔对奶妈这样吩咐好了，等到汉武帝叫奶妈来问："你在外面做了这许多坏事，太可恶了！"叫左右拉下去法办。奶妈听了，就照着东方朔的吩咐，走一两步，就回头看看皇帝，鼻涕眼泪直流。东方朔站在旁边说：你这个老太婆神经嘛！皇帝已经长大了，还要靠你喂奶吃吗？你就快滚吧！东方朔这么一讲，汉武帝听了很难过，心想自己自小在她的手中长，现在要把她绑去砍头，或者坐牢，心里也着实难过，又听到东方朔这样一骂，便说算了，免了你这一次的罪吧！以后可不要再犯错了。"帝凄然，即敕免罪"。暂且交付看管起来，也就好了。

像这一类的事，看起来，是历史上的一件小事，但由小可以概大。此所以东方朔的滑稽，不是乱来的。他是以滑稽的方式，运用了"曲则全"的艺术，救了汉武帝奶妈的命，也免了汉武帝后来的内疚于心。

假如东方朔跑去跟汉武帝说："皇帝！她好或不好，总是你的奶妈，免了她的罪吧！"那皇帝就更会火大了。也许说："奶妈又怎么样，奶妈就有三个头吗？""而且关你什么事，你为什么为她说情？""可能她的犯罪，都是你的坏主意吧！"同时把你的讲话家伙也一齐砍下来，那就吃不消了。他这样一来，一方面替皇帝发了脾气，你老太婆神经病，十三点！如此一骂，皇帝难过了，也不需要再替她求情，皇帝自己后悔了，也不能怪东方朔，因为东方朔并没有请皇帝放她，是皇帝自己放了她，恩惠还是出在皇帝身上，这就是"曲则全"。

刘备的淫具，齐景公的刽子手

（先主）刘备在蜀，时天旱，禁私酿，吏于人家，索得酿具，欲论罚。简雍与先主游，见男女行道，谓先主曰：彼欲行淫，何以不缚？先主曰：何以知之？对曰：彼有其具。先主大笑而止。

三国时代，刘备在四川当皇帝，碰当天旱--夏天长久不下雨，为了求雨，乃下令不准私人家里酿酒，就如现在政府命令，不准屠宰相类同。因为酿酒，也会浪费米粮和水，就下令不准酿酒。命令下达，执行命令的官吏，在执法上就发生了偏差，有的在老百姓家中搜出做酒的器具来，也要处罚。老百姓虽然没有酿酒，而且只搜出以前用过的一些做酒工具，怎么可算是犯法呢？但是执行的坏官吏，一得机会，便“乘时而驾”，花样百出，不但可以邀功求赏，而且可以借故向老百姓勒索、敲诈，报上去说，某人家中，搜到酿酒的工具，必须要加处罚，轻则罚金，重则坐牢。虽然刘备的命令，并没有说搜到酿酒的工具要处罚，可是天高皇帝远，老百姓有苦无处诉，弄得民怨处处，可能会酝酿出乱子来。简雍是刘备的妻舅，有一天，简雍与刘备两郎舅一起出游，顺便视察，两人同坐在一辆车子上，正向前走，简雍一眼看到前面有一个男人与一个女人在一起走路，机会来了，他就对刘备说：“这两个人，准备奸淫，应该把他俩捉起来，按奸淫罪法办。”刘备说：“你怎么知道他们两人欲行奸淫？又没有证据，怎可乱办呢？”简雍说：“他们两人身上，都有奸淫的工具啊！”刘备听了哈哈大笑说：“我懂了，快把那些有酿酒器具的人放了吧。”这又是“曲则全”的一幕闹剧。

当一个人发怒的时候，所谓“怒不可遏，恶不可长”。尤其是古代帝王专制政体的时代，皇上一发了脾气，要想把他的脾气堵住，那就糟了，他的脾气反而发得更大，不能堵的，只能顺其势--“曲则全”--转个弯，把他化掉就好了。这是说身为大臣，做人家的干部，尤其是做高级干部，必须要善于运用的道理。历史上这些故事多得很，我们再看第三个：

齐有得罪于景公者，公大怒。缚至殿下，召左右肢解之，敢谏者诛，晏子左手持头，右手磨刀，仰而问曰：古者明王圣主肢解人，不知从何处始。公离席曰：纵之，罪在寡人。

周朝，春秋时代的齐景公，在齐桓公之后，也是历史上的一位明主。他拥有历史上第一流政治家晏子--晏婴当宰相。当时有一个人得罪了齐景公，齐景公乃大发脾气，抓来绑在殿下，要把这人一节节地砍掉。古代的“肢解”，是手脚四肢、头脑胴体，一节节地分开，非常残酷。同时齐景公还下命令，谁都不可以谏阻这件事，如果有人要谏阻，便要同样地肢解。皇帝所讲的话，就是法律。晏子听了以后，把袖子一卷，装得很凶的样子，拿起刀来，把那人的头发揪住，一边在鞋底下磨刀，做出一副要亲自动手杀掉此人，为皇帝泄怒的样子。然后慢慢地仰起头来，向坐在上面发脾气的景公问道：“报告皇上，我看了半天，很难下手，好像历史上记载尧、舜、禹、汤、文王等这些明王圣主，要肢解杀人时，没有说明应该先砍哪一部分才对？请问皇上，对此人应该先从哪里砍起？才能做到像尧舜一样地杀得好？”齐景公听了晏子的话，立刻

警觉，自己如果要做一个明王圣主，又怎么可以用此残酷的方法杀人呢！所以对晏子说："好了！放掉他，我错了！"这又是"曲则全"的另一章。

晏子当时为什么不跪下来求情说："皇上！这个人做的事对君国大计没有关系，只是犯了一点小罪，使你万岁爷生气，这不是公罪，私罪只打二百下屁股就好了，何必杀他呢！"如果晏子是这样地为他求情，那就糟了，可能火上加油，此人非死不可。他为什么抢先拿刀，要亲自充当刽子手的样子？因为怕景公左右有些莫明其妙的人，听到主上要杀人，拿起刀来就砍，这个人就没命了。他身为大臣，抢先一步，把刀拿着，头发揪着，表演了半天，然后回头问老板，从前那些圣明皇帝要杀人，先向哪一个部位下手？我不知道，请主上指教是否是一刀刀地砍？意思就是说，你怎么会是这样的君主，会下这样的命令呢？但他当时不能那么直谏，直话直说，反使景公下不了台阶，弄得更糟。所以他便用上"曲则全"的谏劝艺术了！

大概把这些历史故事了解以后，可作人生做人处事的参考。世间有很多事情都是如此，即使家庭骨肉之间朋友之道，也是一样。人非修学不可，读了书要学以致用，但有时候书虽读得多，碰到事情的现场，脾气一来，把所读的书都丢掉了，那就没有办法的事。

枉则直的教育法

其次，我们再用历史故事说明"枉则直"的道理。汉文帝是研究老子的好学生，所以，我们讲老庄的思想学术，引用他的故事亦蛮多的，现在又要借用他的一则历史故事：

汉文帝初即位，立太子母窦氏为皇后。后兄长君。弟广国，字少君。初为人略卖，传十余家。闻皇后立，乃上书自陈。厚赐田宅，家于长安。周勃、灌婴等曰：吾属不死，命且悬此两人。两人所出微，不可不为择师傅宾客，恐又复效吕氏也。乃选士有节行者为居。两人由此为退让君子，不敢以尊贵骄人。

过去宗法社会，重视长子，大儿子可以继承皇帝位子，这是古代传统的习俗。汉文帝的大儿子的妈妈姓窦，儿子当了太子，母亲便顺理成章当上皇后（过去皇帝的妻子很多，看哪一个生儿子生得快，做太子的希望就大）。可是，窦家这位皇后，家庭履历并不太高明，她是贫贱出身。皇后的哥哥名字叫做"长君"，有个弟弟名叫"广国"，又名"少君"。窦家这个小兄弟更惨，年轻的时候，被骗子骗走，把他卖掉，这家买来，卖给那家，辗转卖了十多次。到了二十几岁时，听到姊姊当了皇后，他便写信给皇后，说明彼此之间同胞姊弟的关系。窦皇后接到信以后，既惊喜，又怀疑，写信的人究竟是不是被人骗走卖掉的兄弟呢？可

是他再向皇后说明小时候同胞手足间，如何共同生活，姊弟如何相亲相爱，列举事实证明，皇后才相信这真是他的兄弟了，因为报告中所说的事，只有他们姊弟之间才晓得。从此归宗认亲，一步登天，“厚赐田宅”，赏赐田宅很多；“家于长安”，住到国都所在地来，以便姊弟间可以时常相聚，享受天伦之乐。

可是我们晓得汉朝的历史，一起手，便有外戚之祸。汉文帝之所以能当上皇帝，就是因为汉朝刘家的老太太吕后造反出了问题，才有机会轮到他当皇帝。汉高祖死后，吕后当权，想要把刘家--汉高祖后代都弄光，给自己娘家吕氏后代当皇帝。这件政变的大祸事，全靠跟刘邦同时起义的老干部周勃与陈平他们设计平息了。周勃与灌婴，都是追随汉高祖刘邦一同起来打天下的、立有汗马功劳的将领。他两人看到窦皇后姊弟之间这个情形，便联想到刚刚过去吕后与吕家的故事，就商量说，我们这些人，与汉高祖一起出来打天下，出生入死，总算留下一条老命，现在业已过了退休高龄，将来要想保全身家性命不死，可是照现在情形看来，我们的命运，还须掌握在窦家姊弟的手里，而且这两姊弟出身贫贱，知识、道德、修养都很低。像这种人，一旦进入政治舞台，手上有了权势，如果残暴起来，比知识分子出身的人，还要残暴得多。周勃与灌婴，在几千年前，虽然出身行伍，但凭人生经验，就早已看出没有受过良好教育、没有正确中心思想和深厚学术修养的人，一旦出来当政，后果是不堪设想的。有此远见，的确高人一等，无怪能做开国功臣之一。商量结果，唯一办法，只有首先教育他们读书明理，“不可不为择师傅宾客”。唯一的补救办法，为了他们好，为了窦家好，为了我们全体高级老干部，将来不再受冤枉的迫害，只有教育他。因此审慎选择一批好的老师，和一班好的青年子弟和他做朋友，来辅导他步入正途。周勃他们认为，如果不这样做的话，不从教育着手，“恐又复效吕氏也”，这两个人将来当权了，恐怕要学吕家的模子，那就太危险了。“乃选士有节行者为居”，于是选拔有学问、有道德、有节行的人（有学问的人，不一定品行好，因此必须要加一项有节行）与他做朋友，并教他读书。窦家兄弟两人，受了良好教育造就，从此便变成谦虚退让的君子，与世无争，这有多好啊！皇亲国戚之间，还有谁敢欺负他，他也不欺负人。身为皇亲国戚的人，只有如此，不以尊贵骄人，自然更为高贵了！这两兄弟后来学问成就，不像其他皇帝的亲属，他们是非常讲学问、讲道德，绝对不以自己的尊贵，去欺负人家，傲视人家，不要法律的约束，都能自尊自重。他自己有了这样的学问、这样的修养，因此而终前汉世代，窦氏世泽绵长，成为世家大族。这就是“枉则直”的道理。

实际上，周勃、灌婴对窦皇后姊弟之间这样处理，也很不公平，可以说是别有私心的。他们是为了自己将来不受冤枉的迫害，怕自己会被陷害，所以也非圣人之道。圣人之道，是不考虑自己的利益，应为大众着想。倘认为像窦少君兄弟这样的人，到了第一等高位，便应该加以教

育而造就他为国家所用的人才，并非只顾私人的利害，那就是仁人的用心了。孔孟之道，固然应当如此，老庄之道，也不例外。历史上记载得很明显，他们两个人的动机，不是为别人着想，也不是为国家天下着想，而只为自己的身家性命着想，而有此一动机的，所以只能说是一种权术手段。但是这个手段，已经够高明，够美好，事实上也合乎老子《道德经》“枉则直”的原则了！

下面晏子这一个“枉则直”的故事，是道德的“枉则直”的道理：

晏子（婴）谓曾子曰：今夫车轮，山之直木也。良匠揉之，其圆中规，虽有槁暴，不复嬴矣。故君子慎隐揉。和氏之壁，井里之困也。良工修之，则为存国之宝也，故君子慎所修。

晏子是曾子的前辈，字平仲，他是孔子相交最好的朋友，孔子也很佩服他这个人（大概曾子那时年纪很少，该叫他世叔吧）。有一次，晏子对曾子说：“今夫车轮，山之直木也。”古代的车轮，是用木头做的，不像现代是橡皮的。车轮是圆的，可是山上的木头是直的，没有弯曲的，“良匠揉之，其国中规”。好的木工，把直的木头拿来加工，变成弯的圈圈，一经雕凿过，这个圆圆刚好中规中矩，刚刚是一个圆圈，没有一点偏差。

“虽有槁暴，不复嬴矣！”木头的本身，虽有枯槁的地方，或者是有暴节的凸出来，或者是木头有一个地方凹下去，这两种情形，都是木头的缺点，可是经过木工的雕凿，“不复嬴矣！”这个木头，如有缺点做成车轮，要载很重的东西，那怎么行呢！但是经过一个木工的整理过，它没得缺点了，便可发出坚强的作用来。

“故君子慎隐揉”。什么叫“隐揉”呢？慢慢地、渐渐地。所以说，要学会做一个君子，便要谨慎小心，致力学问修养，一天一天慢慢地琢磨成器，如同木工做车轮于一样，慢慢地雕凿，平常看不出效果，等到东西做成功了，效果就出来了，到这时候，才看出成绩。所谓“慎隐揉”。就是慢慢地、渐渐地、静静地，不急躁地去做。这就是告诉曾子，人生的学问道德修养，不是一下做得好的。

第二个观念，“和氏之壁”。在中国历史上，是一块大的宝石--玉，就是商相如见秦昭王“完壁归赵”的那块玉。原是楚国的玉工卞和，观察到荆山有一块大石头，断定它里面蕴藏有一方美玉。最初还没有人相信，指他说谎话骗人，卞和因此还受了刑罚，两腿被锯断了。后来事实证明，的确其中有玉，一跃而成为价值连城的宝玉。卞和好冤枉啊！但这块宝玉，当它还没有开凿出来，只不过是一块噗石而已。如同乡巴佬，生活没得办法，到山上弄块石头--去找玉石--如果一下看准了，凿开了里面有玉，就会发财。这和穷人到沙滩上淘金是一样的。可是，石头

固然找对了，但必须经过良工加以切磋、雕琢，制做成为上好的珍品，那么，这块石头才能成为“存国之宝”，象征保全一个故国的大宝了。它本来不过是山里一块没有人要的石头，连牛羊都可以在上面大便，等到挖出来后，经过人工雕凿整理，就变成“存国之宝”。引用这个故事来比喻，“故君子慎所修”。一个普通的人，要想变成一个圣人，或者是要开创一番事业，处处需要学问、道德、知识、技能，但须看你自己平常所学、所修养、所注意的是什么？这就是说明了“枉则直”的一则作用。

狐狸、豹皮的吸引力

再说“洼则盈”的故事：

晋文公时，翟人有献封狐、文豹之皮者。文公喟然叹曰：封狐、文豹何罪哉？其皮之罪也，大夫架枝曰：地广而不平，财聚而不散，独非狐豹之罪乎？文公曰：善哉说之。架枝曰：地广而不平，人将平之。财聚而不散，人将争之。于是列地以分民，散财以赈贫。

“洼则盈”。水性下流，凡是低洼的地方，流水积聚必多，最容易盈满。春秋时代，齐桓公、晋文公都是五霸之一。但春秋所谓的霸主，并非后来项羽自称为“西楚霸王”的霸王。后世所谓的“霸王”，应该等于现在世界上的发达国家，在国际间有它了不起的武力和特殊的政治声望威力。尤其晋文公是春秋时候第二个霸主，而且他更与齐桓公所遭遇家庭问题所发生的变故，类似而又不同。他因为后娘的争权而发生变故，逃亡在外，历尽艰危险阻，吃尽苦头，饿过饭，几乎把命都丢掉，流亡了十九年，获得了丰富的人生经验，最后复国，所以晋国在他手里成为一个霸主。当他当了霸主的时候，翟这个地方（在今山东），有一个老百姓，来献“封狐文豹之皮者”，向晋文公贡献一件长得很大的-一起码是有七八百年的道行、成了精灵的狐狸，结果也难免有此一劫，被人抓到杀了，得了一张大皮。在过去以狐皮制成的衣服叫狐裘，是第一等衣料，非常名贵，普通老百姓是穿不起的，没有这种资格和本钱，因此得到这样好的一张特等狐皮，自然要献给君主。另外一张豹的皮，也是有特别花纹的皮包，都是上等皮货。晋文公收到老百姓所献上这样的珍品，因为自己在外流亡多年，什么苦头都吃过，所以看了以后，不免引起感慨，大叹一声说道：“封狐、文豹何罪哉，其皮之罪也。”狐狸长大了也不犯法，豹子毛长得漂亮，也不犯法，动物有什么罪呢？可是这两个家伙，硬是被人打杀了，只是因为它的皮毛长得太过漂亮，所以才免不了祸害的降临！

这时，曾经跟他流亡多年的一位功臣，名叫荣枝的大夫，听了晋文公的感叹，就接着说：“地广而不平，财聚而不散，独非狐豹之罪乎？”这几句话是很妙的双关语，他说：“一个国家拥有广大的土地（春秋时候，人口很少，没有开发的地方很多），君主内府（宫廷）的财帛

又那么多，但是老百姓仍然没有饭吃。那岂不是如这两头被杀害的狐狸、豹子一样的可怕吗？”荣枝这话说得很幽默，换句话说，他当时所讲的话与后世禅宗祖师们的话头一样，都具有面面观的价值，要有高度理解力，能听别人吹牛的天才，才可听得懂。像齐桓公、晋文公、汉高祖这些人，专门会听别人吹大牛的，自然心里有数。来枝的话也可以解释为：我们国家的土地那么广大，而你私人皇宫的财产又那么多，“福者祸之所倚”，说不定有一天也像这狐豹的皮件一样，落到别人的手里啊！这几句话很难解释，很难作明白的表达，直译成白话，就没有含蓄的美了，此之所以为古文，则自成为一套文学逻辑。古文为什么不明讲呢？如果用现在的白话文的体裁语气，讲完了以后，等于在洗澡堂里看裸体，一览无余，一点味道也没有。而且在说话的艺术上，变成太直，等于顶撞，绝对是不行的，不合乎“曲则全”的原则。同样的语意，经过语言文字的修饰，便可以当作指责，也可以当作比喻。不要认为文章只是文章而已，古人讲话未必真会那么讲。在我的经验中，晓得前辈说话，真的那么讲，因为我小时候听到前辈先生们讲话，他们嘴里讲出来的话就是文质彬彬的。自己读书没有读好，听他们讲话往往会听错了，不像现在一般讲话，一点韵味也没有。例如：好的！好的！偏要说成“善哉！善哉！”这又为了什么？因为古人认为语意如不经修饰，就不足以表示有学问的修养。现在如果用这种语汇，说委婉的话，却反遭人讥诮为“咬文嚼字”了。

晋文公是何等聪明的人，他因看到狐豹的皮而引出内心的感慨，再经过跟在他身边的亲信接上这么一句“独非狐豹之罪乎？”晋文公便说：“善哉说之！”意思是说：好！你的道理说得对，你就把你要说的道理直接讲个彻底吧！不要含含糊糊，有所顾忌了！

来枝说：“地广而不平，人将平之；财聚而不散，人将争之。”你没有平均地权，把没有开发的地区分配给人民耕种，将来就会引起老百姓的反感，别人就会起来分配。你宫廷中财产那么多，没有替社会谋福利，将来就会有人将你皇宫的宝藏拿走了。晋文公说：你说的全对！因此马上就实施政治改革，“于是列地以分民，散财以赈贫。”这就是“洼则盈”的道理。

我们再说一个“洼则盈”的故事：

晋文公问政于咎犯。咎犯对曰：分熟不如分腥，分腥不如分地，地割以分民而益其爵禄，是以上得地而民如富，上失地而民知贫，古之所谓致师而战者，其斯之谓乎？

“咎犯”是一个人名，不要认为“咎”是过错，“犯”是犯了罪，这样解释那就糟了（一笑）。咎犯和架枝，都是晋文公身边的高级干部，而且都是跟晋文公流亡在外十九年吃尽苦头的人。有一天晋文公与他讨论政

治的道理，咎犯对曰："分熟不如分腥，分腥不如分地，地割以分民而益其爵禄，是以上得地而民知富，上失地而民知贫。"咎犯答复说：你要在经济上、财政上，做平均的分配，合理的分配。比如我们分配一块肉，煮熟了来分配，还不如分腥的好。拿一块生的猪肉分给人家，五斤也好，十斤也好，分到猪肉的人，也许红烧，也许清炖，比较方便，一定要煮熟切片再分送给人家，那么，人家就固定非吃白切肉而不可了！这样，就有点强迫别人的意志了！这是分熟的不如分腥的涵义，是用譬喻的逻辑。再说，分食物给人家，不如分地给人家自己去耕地好。也就是说，最好是把王室的私有财产--土地，平均地权，分配给老百姓以后，"而益其爵禄"，不但分配给他土地，使其生活安适，而且给他适当的职务，使他有事情可做。这样一来，自己的财产虽然分配给了老百姓，在形态上好像是把财产分掉了，其实老百姓富有了，也就是王室国家的富有。"是以上得地而民知富，上失地而民知贫。"这两句又是什么内涵呢？因为万一有敌人来侵犯，全国老百姓不要你下达命令，自然会起来作战，如果我们共有的国土被敌人占据了，那大家也完了。何谓"致师而战者"？"致师"，是不等到下达命令，老百姓自动地都来动员，因为国家的灾难，就是人民自己的灾难，这是"致师而战"的内涵，同时也说明了"洼则盈"的原理。

我们现在费了很多时间力气，说明了这几句话的道理，下面再讲一则历史故事，来说明"敝则新"。

赵简子谓左右车席泰美，夫冠虽贱，头必戴之。履虽贵，足必履之，今车席如此泰美，吾将何以履之。夫美下而轻上，妨义之本也。

赵简子也是战国时代的大政治家之一，"谓左右车席泰美"。他看到左右的人，如一般官吏或侍随官等人，都把他的车子里铺的席子，做得太讲究了，拿现在比喻，地毯太好了，所以，他很不高兴，向左右的人说：为什么把我车子里面布置得那么漂亮，那么名贵呢！帽子再坏，还是戴在头上。鞋再名贵，还是穿在脚底下，踏在地面。现在你们把车子铺上那么好的地毯，那么我要穿上什么鞋子，才能踏这地毯上面，以便名贵中更加名贵呢！即使换了一双更名贵的鞋子，我可无法再到我妈妈那里找一双漂亮的脚来穿这双好的鞋子呢！那怎么办！"夫美下而轻上，妨义之本也"。这句话，就同参禅一样是话头，人只顾眼前，不顾将来，"美上而轻下"也是不合理的，这不是道德的根本。他吩咐把漂亮的地毯拿掉，保留原来的朴实，那才是永远是常新的。

我们引用历史的故事，来说明老子这几句话的作用，使大家了解在行为上、做人处事的原则。一个人做人做事，无论大事小事，一定要把握住道家的精神--"曲全"、"枉直"、"洼盈"、"敝新"这几个原则才好。这是人生的艺术，自己要把这一生的生活，个人的事业前途，处理得平安而有韵味，就应该把握这一些原则。而这四个原则，归纳起来，统属

于“曲则全”的延伸而已。

有了富贵，失去欢乐

接着，更加引申“曲全”之道的正面告诫，便说出“少则得，多则惑”的名言。当清末民初的时期，有一山西商人，生意做得很大，财产很多，可是这人一天到晚，必须自己打算盘，亲自管理会计。虽然请有帐房先生，但总帐还是靠自己计算，每天打算盘打到深夜，睡又睡不着，年纪又大，当然很烦恼痛苦。挨着他的高墙外面，却住了一户很穷的人家，两夫妻做豆腐维生，每天凌晨一早起来磨豆子、煮豆浆、做豆腐，一对活宝穷开心，有说有笑，快快活活。可是这位富商，还睡不着，还在算帐，搅得头晕眼花。这位富商的太太说：“老爷！看来我们太没意思！还不如隔壁卖豆腐这两口子，他们尽管穷，却活得很快乐。”这位富商听了太太这样讲，便说：“那有什么难，我明天就叫他们笑不出来。”于是他就开了抽屉拿了一锭十两重的金元宝，从墙上丢了过去。那两夫妻正在做豆腐，又唱歌，又说笑，听到门前“扑通”一声，掌灯来看，发现地上平白地放着一个金元宝，认为是天赐横财，悄悄地捡了回来，既不敢欢笑，更不想歌唱了，心情为之大变。心里想，天上掉下黄金，这怎么办！这是上天赐给我们的，不能泄露出去给人家知道，可是又没有好地方储藏--那时候当然没有使用保险柜--放在枕头底下不好睡觉，放在米缸里也不放心，直到天亮豆腐也没有磨好，金元宝也没有藏好。第二天，两夫妻小组会议，这下发财了，不想再卖豆腐了，打算到哪里买一幢房子，可是一下子发的财，又容易被人家误以为是偷来的，如此商量了三天三夜，这也不好，那也不对，还是得不到最好的方法，夜里睡觉也不安稳，当然再也听不到他两口子的欢笑声和歌唱声了！到了第三天，这位富商告诉他的太太说：“你看！他们不说笑、不唱歌了吧！办法就是这么简单。”

穷人没有见过很多的钱，也没有经历过财富的日子，以为财富很好，认为财富多了，就会快乐和幸福。过去的时代，住在海边的穷人家就很可怜，一年到头，只吃一点番薯干，掺了一些糙米做稀饭，除此之外，一点液得发臭的咸鱼，算是佐餐的副食。偶然吃到一点青菜、豆腐，那是一种大享受。曾经有一个穷人，发了一个大愿，他说，如果我某人将来有钱的时候，天天要吃青菜豆腐，才够意思，这就是他一生的最高欲望了！他可不知道，有钱的人吃青菜豆腐，并不算一回事，他以为青菜豆腐便是世上最好的菜肴。但是，谁又真能了解，知识愈多，烦恼愈大。财富越大，痛苦越深呢！所以佛经里把烦恼叫做“烦惑”，愈有烦恼，思想就愈迷惑不清。

“是以圣人抱一为天下式”。老子说：自古以来，有道的人--圣人，必是“抱一为天下式”，确然而不可拔，固守一个原则以自处。但是，什么叫“一”？“一”者，道也。下面会有解释，这里暂时保留。总之，他是

说人生于世，做人做事，要有一个准则，例如现在很多青年同学，并不如此。问到他们的人生观是什么？他们都茫然不知所对。许多读到大专毕业的同学，甚至拿到硕士、博士的人，谈到他的人生观，总是说还没有确定。你作木匠就作木匠，做泥水工就做泥水工，当皇帝与作泥水工，只是职业上的不同，人格则仍然是一样的。人要认定一个人生的目标，确定自己要做什么。要做一个学者，就准备穷一辈子，如果又怕穷，又想当学者，几乎是不可兼得，无法两全的事。但是人生观总是要有个确定的目标才对。所以“圣人抱一而为天下式”是为至要。

四不的领导学

接着一式以后，便讲：“不自见故明，不自是故彰，不自伐故有功，不自矜故长。”道家的老庄，与佛家、儒家，三家教人的道理，几乎都是一样的。不过佛家、儒家是从正面上讲，老庄道家是从反面上说的。反面说的意义深刻，不但深刻，而且更具有启发性的作用。因为佛家与儒家是从正面上说的，往往变成了教条式的告诫，反而使人产生抗拒性的意识。至于老庄道家的说法，却合乎“曲则全”的作用，比较使人容易接受。

“不自见故明”。人本来要随时反省，使自己看见自己才好，为什么在这里却说要“不自见故明”呢？这是说，要人不可固执自己主观的成见，执着了自己的主观成见，便同佛家所说的“所知障”，反为自障了！因为自有主观成见，就无法吸收客观的东西，因此而说“不自见故明”。尤其对一个领导的人来讲，千万不要轻易犯了这个错误，即如一个公司的老板、董事长，一旦事业成就，便不可得意忘形，须有“不自见”，才能更加明白事理。有人说，老庄是帝王学，是伟大的领导术，也许重点就在这些至理名言中。当一个领导群众的人，千万不可有“自见”，需要多听听别人的意见，把所有的智慧，集中为你自己的智慧，你的智慧就更大了。那就合乎“不自见故明”的道理了。

“不自是故彰”。“自是”与“自见”差不多是同一个道理，但同中有异。“自是”是主动的认为我一定都对的，我的绝对没有错。譬如现在的人，喜欢引用拿破仑说的：“拿破仑的字典里没有难字”。乍听很有气魄似的，其实，拿破仑就太“自是”，所以变成拿破了轮，结果还是要失败。只引用拿破仑的话，没有看到拿破仑的一生，他不过是像项羽一样的人物，并没有真正成功的内涵。他的字典里面没有难字，那是“自是”，所以，成功果然很难，人不自是，才能开彰大业。

“不自伐故有功”。“自伐”，是自我表扬的代名辞。有了功劳的人爱表功，差不多是人们的常态。尤其许多青年同学们，很容易犯这个毛病，虽然只做了一点事情，就想人家表扬一下，要鼓励鼓励。常常以此来作为课题，考察青年同学，看他能稳得住多久时间。有些人稳几天可

以稳得住，多过几天，心里就稳不住了，我做的事这么久了，好像老板都不知道一样，就要想办法表现出来。真正有修养的人要不自伐，有功等于无功，儒家的人常以尧舜来做标榜，“功在天下”，“功在国家”，而他自己好像一点都没有做一样，而且更加谦虚，觉得自己没有什么贡献似的，那才是不自伐的最高竿，当然不会埋没了你真正功高望重的知名度的，因为天下明眼人毕竟很多。

“不自矜故长”。“自矜”，也就是现在所讲的自尊心，说好听点叫自尊心，说不好听就叫做傲慢，自尊心与傲慢，几乎是同一心态，但用处不同，效果也不一样。比如，走在街上，看到别人的钞票掉了，很想把他捡起来，但又不敢去捡，为什么？因为有自尊心。那你就干脆捡起来等人来认领，或是送到警察派出所招领，这也没有什么不对，所以自尊与傲慢，看是用在什么地方，用不对了，就是傲慢，用得好就是自尊。傲慢的人不能成功，所以要不自矜才能成长。“不自见故明，不自是故彰，不自伐故有功，不自矜故长”。这四不的名句，是告诉我们，为人立身处世必然要记住的道理，岂止要把它作为“座右铭”，应当要把它作为“额头铭”，要贴在额头上，记在脑子里，则终身受用不尽。

“夫唯不争，故天下莫能与之争，古之所谓曲则全者，岂虚言哉，诚全而归之。”讲到这里，全篇还是一句老话--“曲则全”。

刚才是分开作解说，现在老子他说：因为人能够真做到无争才行。要怎样才能做到无争呢？好处都属于别人的。例如佛家所说，就要菩萨发心，慈悲爱人，爱一切世人，一切牺牲都是为别人，自己不想得到任何一点报酬。因此，“天下莫能与之争”。纵然要争，也没有用，我既什么都不要，本来便是空，与“空”争个什么！人之所以有祸害、有痛苦、有烦恼，就是因为想抓住点什么，既然一切都不要、都舍出去了，那自然无争，自然争不起来。综合上面这些道理，也都是为了“曲则全”原则的发挥，看来都是反面文章，同现实一般的人生，都是相反。其实，相反地，正是为了正面可保全自己，成就自己的道德，完美自己的人格，所以，老子加重语气说：“岂虚言哉”！这不是空话啊，不是空理论啊！

“诚全而归之”。这句话可以作两种解释。一种是说：“曲则全”最重要，人生最伟大的作为，不必要求成功在我，无论在道德学问上的成功，或是事业上的成功。如果“功成、身退而不居”，一切付之全归，这赤裸裸的坦诚，就是“曲则全”的大道，这才是人生的最高艺术。“诚”字，可以把它作动词用，说明实在要走“曲则全”的道理，才能够得上为天下之所归，众望之所属。另外的一种解释是：“诚”字下面加一标点，构成“诚，全而归之”。这样一来，便是说明如何做到“曲则全”的真正条件，那只有一个“诚”字才可。绝对不能把“曲则全”当做手段，要把它当做道德，要真正诚诚恳恳地去做。如果知道“曲则全”的名言，却把它当成手段去做，那就“不诚无物”，完全不对了。所以，也可

以读成“诚，全而归之”。这种解释。也不是我的发明，看了很多古人的注解，果然早已有这一见解。所以，书读多了，常常发现自己不能“自见”、“自是”，好像有很了不起的见解，以为前无古人，但过了几年以后，忽然看到另一本书，就脸红了，原来你的见解，古人早已说过，所以人不能“自是”。固然我并非偷袭古人的见地，但古人也绝不是偷去你的。

这是《老子》第二十二章，他在讲“曲则全”之后，下面再给我们申述了很多。也由此可以发现《老子》这本书的编排，有很多章第一句话是最重要，下面即是这个纲要的申述，等于现在写文章一样，先标出一个纲要，纲要下面就说出很多重要的道理。

# 第二十三章

希言自然。故飘风不终朝，骤雨不终日。孰为此者？天地。天地尚不能久，而况于人乎？故从事于道者，道者同于道，德者同于德，失者同于失。同于道者，道亦乐得之。同于德者，德亦乐得之。同于失者，失亦乐得之。信不足焉，有不信焉。

这自然不是那自然

什么叫“希言”呢？我们都晓得在长江一带，很久未见面的朋友，偶然来访，每称“稀客”，意思是说少见的尊客。“希言”，亦即平常较少用的名言。再世。层来讲，便是“无言之言，不说之说”的意思。例如佛典所说的“不可说”之说，最高的道理，最高的境界，不是文字语言所能表达的。同样地，形而上最高的道理，也没有极其妥当的文字来表达的，这就是“希言”的内涵。

什么叫“自然”呢？这里所说的自然，不是自然科学的自然。“希言自然”，并不是很少说到自然科学的理论。“自然”一词，在这里不可作为物质世界和自然，而是哲学的名辞，勉强解释，也可说是“原来如是”的表诠，犹如佛家的“法尔如是”一词相同。“法尔如是”，也便是表示本来原是这样的意思。

“故飘风不终朝，骤雨不终日。”飘风，即飓风，又叫台风，台风在夜里比较大，所以在夜里来的台风最可怕。但台风过境不会超过二十四小时以上的，最大的风速中心不过几个小时就过去了，不会整天吹的。无论如何强大的台风，到了中午，都会减弱缓慢一点。故说任何飘风，都不会终朝不变的，就是说正午十二点左右就会变弱了。骤雨，是夏热季节的大雷雨，大概一两个小时就过去了。最多三小时，超过三小时就不得了，就可能涨大水。所以夏天的大雷雨，只是一阵，不会下一整天的。而且雷雨一来，一定是连续三阵--今天、明天、后天--大多是三天连着的，但每天雷雨的时辰，都会渐渐向后延，慢慢减小。“孰为此者”？这是什么道理，谁在主宰其事呢！这是天地间自然的法则。老子没有讲神或天帝在作主，也没有讲菩萨在使神通，只是讲“天地”自然规律，如此而已。等于说，冥冥中自有一个能力，但它的功能，不像其它宗教所说的，把它变成人格化，或者是神格化。也不把它变成民俗观念中的一个如来佛祖，或是雷公、风神、雨师等菩萨。只是自然而然，有那么一个能力的存在，它就是“道”。

但需再重复一遍，老子所讲这个“自然”不是佛家所说的那个“自然”。前面已经说过，道家这个“自然”，与佛家的“法尔”相同--法尔如是。因为印度有一学派，称谓自然学派，佛学名之为“自然外道”。印度

的自然外道，绝不可相同于中国老子所讲的自然外道相提并论。当年玄类法师，固然把梵文的佛经翻成中文，同时也把中国的《老子》翻成了梵文传译到印度去。因此唐朝以后的许多佛学与密宗的道理，掺杂有中国道家的成分。不过当时玄类法师翻译过去的《老子》，可惜在印度已经湮没不彰，再也找不到了。所以，中国道家老子的自然，不和佛说印度外道学派的那个自然相同，这一点需要特别了解清楚。但在正统的佛经里面，“自然”这个名词，从来未曾用过，因此一般就误认为老子所说的自然，与印度的一派哲学相同，那么，老子也牵连而打入“自然外道”。

非人力所及的因果变灭律

老子说：“飘风不终朝，骤雨不终日。孰为此者？天地。天地尚不能久，而况人乎？”在中国的固有文化中，无论道家或儒家以及后来的佛家，早就知道，宇宙之所以成为宇宙，以及这个地球世界，有始有终，终会归于混灭。有开天辟地的时候，也有天翻地覆，终归结束的时候。佛家所说的“成、住、坏、空”，“诸法无常”。老子也说：“天地尚不能久”。白居易诗：“天长地久有时尽，此恨绵绵无绝期”。因此，有人说：“天若有情天亦老”。天地也不能永远无尽而长生不老的！不管是经过多少年代，即使是几百千万亿年，终归要有结束的一瞬。“天地尚不能久，而况人乎？”那么，人生更不能希求长久的永存了。

我曾经做过研究，不过还没有时间坐下来完成，但统计资料已搜集好几年了。我发现这个鸡蛋一样椭圆型的地球世界，以世纪为标准，东方的中国，诞生了哲学家的老子、孔子。印度也诞生了释迦牟尼，西洋也诞生了苏格拉底，事实上，都是同在一个世纪之中。太阳轮转到的地区，某一个世纪出了些什么人物，都有同样的类型。某一个世纪结束了，而这一个世纪某些关键性事情也都结束了。例如在某一世纪中，东方出来一个了不起的人物，在同一时代的相近差距中，地球的另一半，也会有同样的了不起的人物出现。曾费了很多年时间，把这些资料搜集、整理、统计、分析。但是，这个研究，还需要找出它的根本理由来。那么，这个地球和人类时空的命运，当然就可以推算出来。不过最好不要彻底研究清楚，所谓“察见渊鱼者不祥”，人，何必需要前知呢？万事还是不要前知，人生才富于追求的意味。

可是，由于老子这几句话的道理，说明了他早已了解这个宇宙是有生有灭的。因此，人生的规律，逃不过的一个法则，必然也是有生有灭的。只是人类却有一个愚不可及的呆劲，总希望什么事情，都要永久地把握在自己的手里，事实上，是绝对把握不住的。“天地尚不能久，而况于人乎！”这是原则。这个原则的归结，便是那所希言的自然之道了。“希言”，也等于佛曰“不可说”。道固不可说，因此而“希言”其故。可是自然的法则，它却有必然性的因果规律可循，佛学重视因果定律，

其实老、庄、孔、孟诸家，也都是讲究说明“因果必然”的道理，只是表达的说法不同而已。

因此，老子又告诉我们：“故从事于道者，道者同于道，德者同于德，失者同于失。同于道者，道亦乐得之。同于德者，德亦乐得之。同于失者，失亦乐得之。”这几句话，从文字上看，自说自话，好像在玩嘴皮，并不重要。其实，他是说人事物理的同类相从的道理。比如一个从事于修道的人，“道者同于道”，修道的人，自然会与修道的人结合在一起，这是很简单的原则。一个喜欢讲道的人，自然喜欢与讲道的人结合在一起，来做朋友，志同道合，切磋学问。一个喜欢吹牛的人，结交的朋友，一定也会吹牛，否则两个人就吹不起来了。今天，有一位朋友告诉我一个形容词的新意义，就是现在社会上颇为流行的一句话，所谓“手忙脚乱”。手忙者，打麻将也。脚乱者，跳舞也。喜欢打牌跳舞的人，总会合在一起。这也就是“道者同于道”的反证。换句话来说明“道者同于道，德者同于德”的内涵，也可以说一个人真为道德而努力修养自己，那么，你就会天天发现自己在道德上的进境了。

德，就是用，秦汉以上的思想、学术，道与德两个字，往往是各自分开的。道、德两个字合起来做一个名词用，是秦汉以后的事。道，是形而上的“道”，它与形而下的“德”字对称。德，是代表用，德者，得也。所以我们可以解释，德是良好行为的成果。我们懂得了这个字义，在文句上就容易了解了。“失者同于失”，你要是走倒霉路线的人，自然碰到的都是倒霉鬼挤在一起。你要向失败方向走，失败的因素都会来凑合你。这就同西方的谚语所说：上帝要毁灭一个人，先要使他发疯。发疯与毁灭当然差不多了。所以，一个人倒霉了，他所交往的人和事，也都不对了，都是随倒霉而来的。况且你还偏要和那个倒霉的方向去凑合。

“同于道者，道亦乐得之”，也就是如孔子所说的话“德不孤，必有邻”，恰好相同。真正为道德而努力，不要怕寂寞、怕凄凉，纵然不得之于一时，也得之于万古，这一点先要认识清楚。有许多年轻人说：“我一辈子要做学问，修持道德。”我说：不容易啊！那你必须先要准备寂寞一辈子才行。要甘愿寂寞一辈子还不够，还要更进一步，懂得如何来享受寂寞。例如学道成佛，那都是千秋事业，不是一时侥幸的成功，乃至也不求千秋之得失，证无所证，得无所得，那就差不多了。

所以，谈学问、道德，不要表面上做功夫，好像什么都不要，只要学问，只要道德，不在乎其他。功夫做到胃出血的时候，看你在乎不在乎？那真在乎啦！但是，真要为道德的人，真要有这个精神，寂寞、穷苦、疾病所不能移其节操，才能说到出世入世，志在利他之心。没有这个观念，平日吹牛没有用的。所以说：“同于道者，道亦乐得之。同于德者，德亦乐得之。同于失者，失亦乐得之。”这些话，都是正反两面，各

尽其词，要自己去细心体会，不要轻忽视之。

本章由“飘风不终朝，骤雨不终日，孰为此者，天地！天地尚不能久，而况于人乎”开始，把自然现象的因果律，用比喻来反复说明，告诉我们一切都在无常变化中，须要认识人间世事的现象，以及人与事，没有一分一秒不在变。它是随时随地都在变，既不是你的力量可以把握住它，而且也无须要去把握它。只有一个超越现实，是我们生命所本有的，就是那个自然本有的东西。那一功能，能变、所变、受变的，却是天人合一，变而不变的那个东西。但那个东西又怎么可以体会它呢？只有从“道者同于道，德者同于德，失者同于失”去体认它，才能自然证得。但是有的人虽然相信这个道理，并不能真肯实信，所以便又说：“信不足焉”！此外，大多数人，就根本不相信形而上者有一个自然之道的存在，同时也不相信现象界中的自然因果定律。所以说：“有不信焉”！真是无可奈何！

总之，读《老子》不要把它一句句地读，你如果分开来一句句地读，倒不如干脆把它写成书笺，当格言看好了。你要完全了解它的宗旨，以原书原文来理解它本身，就可融通无碍。当然，这是很难的，等于我们欣赏一首诗，有人会作诗，确有诗的天才，语出惊人。但是只有好句，却不能构成一篇好诗，有好句无好诗，便非好文章。好的文章是全面的，绝不能拿一句来代表全体。我们读古书同样容易犯此毛病，往往断章取义，抓住一句好句子，忘记了全篇的大义所在，所以不能透彻了解，不能融会贯通，那就太可惜了！这样说，也许便是“希言”，或者可以说，那才是“自然”的呢！欲知后文如何？且听下回分解。

## 第二十四章

企者不立，跨者不行，自见者不明，自是者不彰，自伐者无功，自矜者不长，其在道也，曰：余食赘行，物或恶之，故有道者不处。

企鹅的步伐，猩猩的醉舞

由第二十二章开始，接连到二十五章为止，反复地申明，道体自然，切莫乱加造作，因此，当起用因应在万事万物时，亦须效法天地自然的规律，“曲全”而成事。本章衔接上两章内涵，再提出反证，作为正面的告诫。因此开始便由“企者不立”讲起。什么叫“企者不立”呢？且看我们现在有许多公司，取名叫企业公司。什么叫“企”呢？把脚尖踢起来，不断向前开展叫“企”。这样跟起脚尖来，能站多久呢？其实，是难以长久立足的，练过功夫的人，也不过站一短暂的时间。平常时，人们很少要那么跟起脚来站立，也许是个矮子，为了与人比高，才这样做，或者，偶然远望，才那么踢起脚来。但是，到底是站不久的。这便是“企者不立”的道理。

“跨者不行”是说跨开大步在走路，只能暂时偶然的动作，却不能永久如此。如果你要故意跨大自己的步伐去行远路，那是自取颠沛之道，不信，且试跨大步走一二十里路看看。大步走，跨大步是走不远的。因此，老子用这两个人生行动的现象来说明有些人的好高骛远，便是自犯最大的错误。“企者”，就是好高，“跨者”，就是骛远。如果把最浅近的、基础的都没有做好，偏要向高远的方面去求，不是自找苦吃，就是甘愿自毁。由这两个原则的说明，就可明白“自见者不明，自是者不彰，自伐者无功，自矜者不长”四不的道理。

“自见”、“自是”、“自伐”、“自矜”，是人类的通病，一般人的心理，大多具有这些根本病态。举一个现在社会上常见的例子，当我们经常到一家名餐厅宴会，这家会做菜的名厨师，在我们吃饭当中，出来打一照面，招呼贵宾的时候，我们就要向他恭维几句，或者敬他一杯酒，表示他做的菜真是高明，不然，他就很扫兴，“嗒然若丧其耦”了！如果说，你的菜做得天下第一好，那么，虽然他这时还挂着一脸的油烟，累得要死，可是心里的滋味，却舒服得很，这是一般的常理。所以，老子在这里再三说明，一个人有了“自见”、“自是”、“自伐”、“自矜”的心病，一定要能反省，知道自加改正才好。但从道理法则上讲，这些心理的行为，却是“余食赘行”。“余食”是多余吃的。等于一个人饭已吃饱了，再吞一口都吞不下去，但还要再吃一个大面包，这一下非得胃病不可，甚至还要去看医生，或者是要开刀呢！赘，就是瘤子，等于甲状腺肿大，脖子就会长粗了。我们正常的身体，在任何部位，长出一个瘤子，那当然是多余的。像我们合掌的时候，五指就够用了，有的人长出

六个指头，这就是“赘指”。多一个指头就麻烦，手套还要另做。“物或恶之”，任何一样东西，都有自然的定形，变体都是不正常的，即使是植物，过分地长出来一个多余的附件，不但自己增加负担，而且令人讨厌。何况一个平常的人呢！假使你这个人已经很高明，高明就高明又何必一定要别人加说一句你太高明。你是不是高明，别人慢慢自会看清楚的。假如自己天天喊我很高明，除了做广告以外，那还有什么用呢？所以有道之士，自处绝不如此，绝对没有这种心理行为，才算合于道行。

投鞭断流的苻坚

但是，所谓“有道者不处”的“有道者”，难道是专指“入山唯恐不深，避世唯恐不远”的山林修道之士吗？当然不是如此，综合老子所谓的“道”，既不如佛家一样的绝对出世的，也不是如儒家一样的必然入世的，它是介于两者之间，可以出世，亦可以入世的。换言之，有体有用，道体在形而上的自然，道用却在万物万事，平常日用之间。因此，他的道，也正如孔子的门人曾参所着《大学》一书中所说的“自天子以至于庶人”，都不能离开此道。

因此，老子前后所说的知四不--不自见、不自是、不自伐、不自矜，在体而言，有同于佛说的离四相--我相、人相、众生相、寿者相；在用而言，又同于孔子所说的戒四毋--毋意、毋必、毋固、毋我，恰如其分。所以，它不但只限于个人自我的修养，仅是修道者的道德指标，同时，也是所谓帝王学--领导哲学最重要的信守，最基本的修养。我们现在随便举出古今历史上两个事例，说明凡是要立大功、建大业的人，只要一犯此四个原则，绝对没有不彻底失败的。

第一个例子，就是东晋时期，史称五胡十六国乱华的时代，秦王苻坚的故事。

苻坚就其君--姚生，自立为王，正当东晋穆帝--司马触升平元年（公元三五七年），他起用了那个在野的名士、平时们虱而谈天下事的王猛为政，不过十三四年之间，北灭燕云，南胁东晋，大有不可一世的气势。在过不了几年，王猛得病将死（王猛当政也只十六七年），苻坚不但为他百计祈祷，并且还亲自到病榻访问后事。王猛对他说：

“善作者不必善成（成功不必在我之意），善始者不必善终（也就是《易经》坤卦无成有终的意思）。古先哲王，知功业之不易，战战兢兢，如临深谷。伏惟陛下，追踪前圣，天下幸甚。”

又说：“晋虽僻处江南，然正朔相承，上下安和。臣没之后，愿勿以晋为图（告诉他，切莫轻易南下用兵图谋东晋）。鲜卑、西羌，我之仇敌，终为大患，宜渐除之，以安社稷。”

王猛一死，苻坚三次亲临哭丧。而且对他的儿子（太子）苻宏说："天不欲使吾平一六合耶？何夺我景略（王猛字）之速也。"过不了七八年，苻坚一反常态，不顾王猛的遗嘱，便欲将百万之众，南下攻击东晋。

当他聚集高级臣僚开军事会议时，左仆射（相当辅相的权位）权翼持不同的意见说："晋虽微弱，未有大恶，谢安、桓冲，皆江表伟人，君臣辑睦，未可图也。"

太子左卫率（相当于侍卫长官，警备总司令）石越曰："今岁镇（天文星象的岁月，镇星）守斗（自南斗十二度数起，到须女星的七度，属星纪，正在吴越分野之处）。福德在吴（古代抽象天文学，认为太岁所在，其国有福），代之必有天殃。且彼据长江之险，民为之用，殆未可伐也。"

苻坚却坚持自己的意见说："天道幽远，未易可知，以吾之众，投鞭于江，足断其流，又何险之足恃乎？"这便是苻坚的最大自伐、自矜之处。

会议席上，文官武将，各人就利害关系，正反面的意见都有，始终无法决议。苻坚便说："此所谓筑室道旁，无时可成。吾当内断于心耳！"

当时这个时候，再也没有一个人，如王猛一样，教他先求修明内政，建立最高的文化政治以巩固基础的建议了！

散会以后，将坚特别留下亲王的阳平公--苻融商量，苻融说："今伐晋有三难，于道不）顺，晋国无衅。我数战兵疲，民有畏敌之心。群臣言晋不可伐者，皆忠臣也。愿陛下听之。"

苻坚听了他的意见，便正色地说："汝亦如此，吾复何望"。苻融听到他的坚持自见与自是，愈觉不对劲，便哭着说："晋未可灭，昭然甚明。且臣之所忧，不止于此。陛下宠鲜卑、羌揭，布满哉甸。太子独与弱卒，留守京师。臣惧变生肘腋，不可悔也。臣之顽愚诚不足采。王景略一时英杰，陛下尝比之诸葛武侯，独不记其临没之言乎？"

苻坚仍然不听他的意见。等到回到后宫，他最宠爱的妃子张夫人，也苦苦来劝谏他匆出兵侵略东晋。行坚便说："军旅之事，非妇人所当预。"换言之，军事的事，不是你们女性所应该参与意见的。

他最喜欢的小儿子苻铣也来劝谏。苻坚便训斥他说："天下大事，孺子安知。"换言之，你这个小孩子，哪里懂得天下国家的大事。

大家没有办法阻止行坚的主观成见，便来找他最相信的和尚道安法师，请他设法劝阻。道安婉转劝说，也不成功。弄得太子苻宏没有办法，只好再拿天象来劝谏说：“今岁在吴分。又晋君无罪。若大举不捷，恐威名外挫，财力内竭耳！”

苻坚还是不听，转对儿子说：“昔吾灭燕，亦犯岁而捷。秦灭六国，岂皆暴虐乎？”

这样一来，只有一个人在冷眼旁观，待时而动，乘机而起的燕人慕容垂，独对苻坚说：“陛下断自圣心足矣！晋武（晋武帝司马炎）平吴，所仗者张杜二三巨而已。若从众言，岂有混一之功乎？”

这一下，正好投合苻坚的心意，因此，便大喜说：“与吾共定天下者，独卿而已。”谁知不到一个月之后，秦王苻坚，自统六十余万骑兵南下，一战而败于测水，比起曹操的兵败赤壁，还要悲惨。慕容垂不但不能与他共天下，正好趁机讨好，溜回河北，不但复兴后燕，而且还是促成行坚迅速败亡最有力的敌人。

我们读历史，看到历史上以往的经验，便可了解古人所推崇的古圣先贤的名言学理是多么的重要，多么的可贵。譬如行坚的暴起暴亡，抵触老子所说的四不戒条，无一不犯，哪有不败之理。将坚虽有豪语，所谓“投鞭足以断流”。其实，正是他投鞭以断众见之流，因此而铸成大错、特错。所以老子说“故有道者不处”，正是为此再三郑重其言也。

山泉绕屋知深浅

第二个例子，也是现代史上众所周知的国民革命成功后，孙中山先生“推位让国”，由袁世凯来当中华民国第一任大总统。结果，他却走火入魔，硬要作皇帝，改元“洪宪”。一年还不到，袁大头就身败名裂，寿终正寝，所留下的，只有一笔千秋罪过的笑料而已。袁世凯个人的历史，大家都知道，他的为人处事，素来便犯老子的四不--自见、自是、自伐、自矜，原不足道。《红楼梦》上有两句话，大可用作他一生的总评：“负父母养育之恩，违师友规训之德。”

袁的两个儿子，大的克定，既拐脚，又志在做太子，继皇位，怂恿最力。老二克文，却是文采风流，名士气息，当时的人，都比袁世凯是曹操，老二袁克文是曹植。我非常欣赏他反对其父老袁当皇帝的两首诗，诗好，又深明事理，而且充满老庄之学的情操。想不到民国初年，还有像袁克文这样的诗才文笔，颇不容易。袁克文是前辈许地山先生的学生，就因为他反对父亲当皇帝，作了两首极其合乎老子四不戒条的诗，据说惹得者袁大骂许地山一帮人，教坏了儿子，因此，把老二软禁起来。我们现在且来谈谈袁克文的两首诗的好处。

乍着吴棉强自胜，古台荒槛一凭陵。

波飞太液心无住，云起魔崖梦欲腾。

偶向远林闻怨笛，独临灵室转明灯。

剧怜高处多风雨，莫到琼楼最上层。

起首两句便好，“乍着吴棉强自胜，古台荒槛一凭陵”。吴棉，是指用南方苏杭一带的丝棉所做的秋装。强自胜，是指在秋凉的天气中，穿上南方丝棉做外衣，刚刚觉得身上暖和一点，勉强可说好多了！这是譬喻他父亲袁世凯靠南方革命成功的力量，刚刚有点得意之秋的景况，因此他们住进了北京皇城。但是，由元、明、清三代所经营建筑成功的北京皇宫，景物依稀，人事全非，那些历代的帝王又到哪里去了！所以到此登临览胜，便有占台荒槛之叹。看了这些历史的陈迹，人又何必把浮世的虚荣看得那么重要！

“‘波飞太液心无住，云起魔崖梦欲腾。”华池太液，是道家所说的神仙境界中的清凉池水。修炼家们，又别名它为华池神水，服之可以祛病延年，长生不老。袁克文却用它来比一个人的清静心脑中，忽然动了贪心不足的大妄想，犹如华池神水，鼎沸扬波，使平静的心田永不安稳了。

跟着便说一个人如动心不正，歪念头一起，便如云腾雾暗，蒙住了灵智而不自知。一旦着了魔，就会梦想颠倒，心比天高，妄求飞升上界而登仙了。

“偶向远林闻怨笛，独临灵室转明灯。”这是指当时时局的实际实景，他的父兄一心只想当皇帝，哪里知道外界的舆论纷纷，众怨沸腾。但诗人的笔法，往往是“属词比事”，寄托深远，显见诗词文学含蓄的妙处，所以只当自己还正在古台荒槛的园中，登临凭吊之际，耳中听到远处的怨笛哀鸣，不胜凄凉难受。因此回到自己的室内，转动一盏明灯，排遣烦恼。明室、灵灯，是道佛两家有时用来譬喻心室中一点灵明不昧的良知。但他在这句上用字之妙，就妙在一个转字。“转明灯”，是希望他父兄的觉悟，要想平息众怨，不如从自己内心中真正的反省，“闲邪存正”。

“剧怜高处多风雨，莫到琼楼最上层。”最后变化引用苏东坡的名句：“琼楼玉宇，高处不胜寒。”劝他父亲要知足常乐，切莫想当皇帝。袁世凯看了儿子的诗，赫然震怒，立刻把他软禁起来，也就是这两句使他看了最头痛，最不能忍受的。

另一首：

小院西风向晚晴，嚣嚣恩怨未分明。

南回孤雁掩寒月，东去骄风动九城。

驹隙去留争一瞬，蛩声吹梦欲三更。

山泉绕屋知深浅，微念沧波感不平。

这起首两句，“小院西风向晚晴，嚣嚣恩怨未分明。”全神贯注，在当时民国成立之初，袁世凯虽然当了第一任大总统，但是各方议论纷纷，并没有天下归心。所以便有“嚣嚣恩怨未分明”的直说。所谓向晚晴，是暗示他父亲年纪已经老大，辛苦一生，到晚年才有此成就，应当珍惜，再也不可随便乱来。

“南回孤雁掩寒月，东去骄风动九城。”南回孤雁，是譬喻南方的国民党的影响力量，虽然并不当政，但正义所在，奋斗孤飞，也足以遮掩寒月的光明。东去骄风，是指当时日本人的骄横霸道，包藏祸心，应当特别注意。

“驹隙去留争一瞬，安声吹梦欲三更。”古人说，人生百岁，也不过是白驹过隙，转眼之间而已。隙，是指门缝的孔阀。白驹，是太阳光线投射过门窗空隙处的幻影，好比小马跑的那样快速。这是劝他父亲年纪大了，人生生命的短暂，与千秋功罪的定论，只争在一念之间，必须要作明智的抉择。留声吹梦，是秋虫促织的鸣声。欲三更，是形容人老了，好比夜已深，“好梦由来最易醒”，到底还有多少时间能做清秋好梦呢？

“山泉绕屋知深浅，微念沧波感不平。”“在山泉水清，出山泉水浊。”人要有自知之明，必须自知才德能力的深浅才好。但是，他的父兄的心志，却不是如此思想，因此，总使他念念在心，不能平息，不能心安。

这是多么好的两首诗。所以引用它，也是为了说明历史的经验，证明老子四不的告诫，是多么的正确。袁克文的诗文才调，果然很美。但毕竟是世家出身的公子，民国初年以后，寄居上海，捧捧戏子，玩玩古董，所谓“民初四大公子”之一。无论学术思想，德业事功，都一无所成，一无可取之处。现在我们国诗论诗，不论其人。我常有这种经验，有的人，只可读其文，不必识其人。有的人，大可识其人，不必论其学。人才到底是难两全的。至于像我这种人，诗文学术，都一无可取之处。人，也未做好。只好以“蓬门陋巷，教几个小小蒙童”勉强混混而已。

# 第二十五章

有物混成，先天地生。寂兮！寥兮！独立而不改，周行而不殆，可以为天下母，吾不知其名，字之曰道，强为之名曰大。大日逝，逝曰远，远日反。故道大，天大，地大，王亦大。域中有四大，而王居其一焉。人法地，地法天，天法道，道法自然。

天下大老母

在前面几章我们连续谈到道的妙用，是在日常生活中，就在种种为人应事的行为上。现在《老子》本书，又回转来而进一步说明“体用合一”的道理。然而，究竟“道”是什么？什么是“道”呢？这是最根本的哲学问题。但在《老子》本书中，已处处以各式各样别出心裁的语言文字，要人们从各个不同的角度去认识它，并且它已用或显或隐的文字言语来表达，透露了个中消息，本不需要后人画蛇添足，多加注解。

《老子》五千言，洋洋洒洒，信手拈来，道的真相，答案自在其中。第一章一开头便直截了当地说：“道可道，非常道”。颇有拨云见日之势，一笔扫开所有相对名言的障碍。现在本章又说：“有物混成，先天地生。寂兮！寥兮！独立而不改，周行而不殆，可以为天下母，吾不知其名，字之曰道”。

自古以来，很多人研究《老子》，竟有不少认为老子是偏重于物的“唯物思想者”，现代一般人，受到西洋哲学的影响比较深刻，有更多认定，向唯物思想方向作注解。这种错用现代意识或西方观念，附会中国古文的文意，因此而使人认识不清，个人实在不敢苟同。老子在书上从头至尾所表达的理念，是在说明宇宙与生命的存在是“心物一元”的，殊无可疑。

“有物混成”，这个“物”字，并不同于现代人所了解的“物质”观念的物字，这一关键，前面已曾提过，古代“物”字的含义，等于现在一般口语中的“有一个东西”，这个“东西”，可指非物质的存在状况，例如精神、心理或者“力”、“能”等等，也可代表物质之“物”。此处“有物混成”的物，是“道”的同义字，这个道的内涵，包括了物质与非物质，是“心物一元”混合而成的。

这种“心物一元”的思想观念，源自《易经》。《易经》是中国几千年历史文化的根本，哲学中的哲学，经典中的经典。中国的文化思想，始终是讲“阴”“阳”两个符号，以二者彼此之间的相互变化、相生相克，从中去建立它的宇宙观、伦理观。如果我们以“阳”为精神的代号，那么“阴”则为物质的代号，阴阳配合，心物互融，便创化衍生了从极微到

至大，应有尽有、无穷无尽的有情世界与无情世界。

然而，心物还只是一体所现的两面，这个浑然一体的道，它是“先天地而生”，宇宙万有的形成与消灭，全是它的功能所起的作用。在南北朝时代，南朝梁武帝时，有一位禅宗大师傅大士（傅翕），他的悟道偈就说：“有物先天地，无形本寂寥，能为万象主，不逐四时凋”。此一泻颂中所表达的思想，乃是中国道家老子思想与佛学合流的典型。

“有物先天地”，它本无形象，先于天地的存在，宇宙万有的本来就是它。一切万象的种种变化，生起与消灭，那只是两种不同的现象而已，虽然与这超越一切事物的“道”有密不可分的关系，但却无法影响它的本质。等于我们日常所熟悉的光明与黑暗一样，明来暗去，暗来明去，明暗二者的交互转换，只是两种不同现象的轮替，那个能作明作暗的本身，并不随着明暗的变化而生灭；但是它的功能妙用，就表现在日夜明暗的来来往往之间。所谓形而上的道、本体，其实已经彻底地、无所隐藏地显现在它所创造的万象万境中，本体与现象的关系是一而二，二而一的。而佛家所讲的“缘起性空，性空缘起”，可以说是这个道理进一步的诠释与发挥。

那么，“有物混成，先天地生”，究竟是怎么的一种情况呢？老子形容说：“寂兮！寥兮！独立而不改，周行而不殆。”老子的思想与印度的佛学对形而上道的表达有所不同，佛学到最后只以一个“空”字代表，而老子则用“寂”用“寥”。寂是绝对的清虚，清静到极点，毫无一点声色形象。“寥”是形容广大，类同佛学的“无量无边”。

佛家专用的名同“空”，是从道体的原则上说；而道家所用的“寂”、“寥”，则是形容其境界与现象，在表达上各有各的好处，也各有各的缺点。谈“空”，难免有人会误认为是断灭思想；说“寂”说“寥”，又易使人执着一个现象，落在境界的案臼中。

老子说这个道，“寂兮！寥兮！”，清虚寂静，广阔无边，没有形象声色可寻，永远看不见、摸不着；“独立而不改”，超越于一切万有之外，悄然自立，不动声色，不因现象界的物理变化而变化，不因物理世界的生灭而生灭。但我们在这里要注意，老子说的是“独立而不改”，他并没有说“独立而常住”。“常住”，让人感觉是指具备形象的实有，但道并不适合以实有称之。因为它“非心非物”，可是也不能说不是实有，因为它“即心即物”。“周行而不殆”，它无所不在，在在处处都有道。不论“物”也好，“心”也好，都有它的存在，永远无穷无尽，遍一切处。“可以为天下母，吾不知其名，字之曰道。”这个东西是一切宇宙万有的根本，具足一切的可能性，实在很难用一般世间的语言文字来形容，所以我们中国古代的老祖宗们，不得已，姑且叫它做“道”，以“道”来统括所有万法的究竟归处。

万道不离王道与人道

道之为名，在原始的中国文化，是超然于宗教性质的代名词，西方哲学称之为“第一因”，但在内涵上彼此仍有差别之处。以宗教性的名词来说，基督教、天主教叫它“上帝”、“主宰”、“神”，伊斯兰教叫它“阿拉”，佛教则以“如来”、“佛”来称之。像这一类的宗教性字眼，一般人很容易根据自己的知识、习惯以及下意识观念，在自己的心理意识上，构成另一种偏离原意的想象概念，混淆不清，甚至都蒙上了一层浓得化不开的神秘色彩。譬如我们一提到“上帝”，差不多都把它想成一个能控制一切，主宰一切，拥有宇宙最大威权的神明。而一提到“如来”，大部分人的观念马上想到坐在寺庙大殿上，低眉垂目、不食人间烟火的“塑像”。这种单凭一己的好恶与想象所形成对形而上真理的认识，其中牵涉的问题是相当严重的。

早期的中国文化思想，对于“道”这个东西，并未附以它任何宗教形态，或者将它专属于某一种哲学派别。道的名称之外，尚有几个与它同义的名词，老子又提出来说：“强为之名曰大”，因为它实在无量无边，太大了，所以也可叫做“大”；“大曰逝”，大也就是“逝”，“逝”是永远的向内外四面八方延伸发展，等于说宇宙是无限的扩张。谈到这里，我们看到这个“逝”字觉得很有趣。引申列子的话来说，便是：“东方有圣人出焉，西方有圣人出焉，此心同，此理同。”老子认为道的本身，大到无量无边，无有涯际，因此名之为“逝”。同样的意义，佛经上“佛”亦有十个名号，“善逝”是其中之一。这个“善逝”的“逝”，除了具有“无常”的含义外，同样代表无尽无限，形容难以言喻之大，与老子所说的“大曰逝”，有不谋而合之处。但是我们知道，佛经翻译到中国来，距离老子时代之后，已经有相当一段的时间，然而老子在中国上古文化，早已有相同的看法和用词了。

既然“大曰逝”，那么“逝曰远”，无远弗届，四通八达，“放之四海而皆准”，没有不及的地方，也是无量无边，无穷无尽的意思。然而，就是因为“道”太大太远了，它遍一切处，通于古今，尽未来际，我们若求大、求远地去追求它，反而难以企及，搞不好还会迷失在五花八门、千奇百怪的现象界里，不能自拔。其实“道”就在每个人的自身上，须臾不离，若能反求诸己，回头自省，见“道”才有希望。所以“逝曰远，远曰反”。最远的就是最近的，最后的就是最初的，只要神志清醒清醒，好好张眼一看，天边就在目前。

我们晓得中国过去的观念，称宇宙万有的本体为“道”，另外还有“大”、’逝”、“远”、“反”等名称，甚至于儒家所讲的“天”，或者“帝”，也都是“道”的代号，总共算起来，至少也有十来个“道”的别名。后来印度文化传播到中国来，其中佛教对于形上本体的说法，也有佛的十个代号，与中国原有的那些“道”的称呼相互比较，颇得异曲同工之妙，几乎

是同样的道理，雷同的说法，这不知是否当时双方曾开过联席会议，互相对此问题详加协调过，否则又怎能如此巧合、遥相呼应呢？（一笑）。其实这正是“东方有圣人出焉，西方有圣人出焉，此心同，此理同”的道理。世界上真理只有一个，无二亦无三，只是东西方在表达方式上有些不同罢了。

接着，老子说“故道大，天大，地大，王亦大”。这一段谈“天”说“地”，却又忽然钻出一个“王”来，王是代表人。依中国传统文化，始终将“天、地、人”三者并排共列，而人在其中。为什么呢？因为中国文化最讲究“人道”，人文的精神最为浓厚，人道的价值最被看重。假定我们现在出个考试题目，“人生的价值是什么？”或者“人生的目的是什么？”若以中国文化思想的观点来作答，答案只有一个--“参赞于地之化育”（《周易·系辞传》）。

“参赞天地之化育”，正是人道价值之所在。人生于天地之间，忽尔数十年的生命，仿如过客，晃眼即逝，到底它的意义何在？我们这个天地，佛学叫做娑婆世界，意思是“堪忍”，人类生活其上，还勉勉强强过得去。这个天地并不完备，有很多的缺陷，很多的问题，但是人类的智慧与能力，只要它能合情合理地运用，便能创造一个圆满和谐的人生，弥补天地的缺憾。

譬如，假若天上永远有一个太阳挂着，没有夜晚的话，人类也就不会去发明电灯，创造黑暗中的光明。如果不是地球有四季气候的变化，时而下雨，时而刮风，人类也不会筑屋而居，或者发明雨衣、雨伞等防御用具。这种人类因天地间种种现象变化所作的因应与开创，就叫做“参赞”。此等人类的智慧与能力太伟大了，所以中国文化将他和天地并举，称为“天、地、人”三才。这是旧有的解释。

那么，“道大，天大，地大，王亦大。域中有四大，而王居其一焉”。“域”是代表广大的宇宙领域。此处道家的四大，与佛家所谓的四大不同。佛家四大，专指物质世界的四种组成元素--地、水、火、风。而道家所讲的四大，是“道、天、地、人”。这个“四大”的代号由老子首先提出，并非如佛家的四大。老子说，在这一无穷无尽的宇宙中，有四种东西是最主要，最关键性的，而人的价值占了其中之一。四大中人的代表是“王”，中国上古文化解释“王”者，旺也，用也。算命看相有所谓的“旺相日”，在古代文字中，也有称“王相日”的。每个人依据自己的八字选择对自己有利的旺相日那一天去做某一件事，认为便可大吉。宇宙中何以人能与“道大、天大、地大”同列为四大之一呢？这是因为人类的聪明才智，能够“参赞天地之化育”，克服宇宙自然界对人存在不利的因素，在天地间开演一套渊源流长的历史文化。

好不容易自然

既然人的地位有这么的重要，这么的特殊，下面老子便接着告诉我们做人做事的法则，如何修道，如何行道。“人法地，地法天，天法道，道法自然”。这是老子千古不易的密语，为老子思想的精华所在，懂了这番话的道理，也就差不多掌握了修道、行道的关键了，在这里这个“法”字是动词，是效法、学习的意思。人要效法大地，大地则依法于天，这里的“天”，是指有形的太阳系统的自然物理的天，也就是天文学上的天体之天，它不是抽象的概念。地依法于天，天则要效法道，以道为其运行的依归。那么，道又以什么为效法的对象呢？“道法自然”。

现在首先要解释“自然”的问题。目前新兴的“比较宗教学”或称“宗教哲学”，把世界上各地的宗教，如佛教、道教、伊斯兰教、基督教、天主教等等，每一宗教的哲学理论与实况综合起来研究，相互比较，寻求其中异同和彼此间的关系，已经发现了不少有趣的问题，值得更进一步去深入探讨。我们若以比较宗教的态度，抛开那些粗浅的宗教情绪心理，把眼光放在一般宗教教人如何行善做好事的普通伦理层面上，那也个个满好，满合于同一的水平。至于再进一步，要透彻各个宗教实际内涵程度的深浅，则问题重重，就不能颟顸笼统，值得仔细研究、体会。

长期以来，有不少佛家的著作，批评道家是“自然外道”。因为他们看到老子讲“道法自然”，便自然而然地将二者联想在一起。其实，印度释迦牟尼佛在世时，与佛教对立的几十种哲学思想，尤其当时同释迦牟尼佛影响一样大的几个大学派之一，专讲“唯物思想”的“自然外道”，和中国老子所说“道法自然”的自然，并不相关。二者并未结为姊妹道，或者兄弟道什么的，并无彼此互通声气之嫌。

印度当时的自然外道，属自然学派，其所谓的“自然”，完全从物理观点而说。但是老子的思想绝非如此。近代中国翻译西方典籍，把物理、化学等学科，统称为自然科学，这是借用老子的名词，我们不能因此便认为老子说的“自然”，就等同物理范畴的自然。将老子的思想硬往上套，这是指鹿为马，栽赃前人，非常没有道理的。

虽然老子并未给予直接的定义，但老子的“自然”究竟是什么意思？我们却也不可以如法庭上的法官们，审判一个案件，可以采用了“自由心证”，随便判决学术思想的归化，乱下断语，硬是认定老子所说的“自然”也就是印度的“自然外道”；不分青红皂白地将老子一竿打入“唯物哲学”的案日，这是千错万错，大错特错的误解。这种情况，如借用佛学名称来说，就是“众生颠倒”，“颠倒众生”，这所谓“颠倒”，是指我们在见地观念上和思想上的错误，因此而形成见惑、思惑。由于我们一直被这见惑、思惑两种认识上的不清所障碍，因此不能成道，无法彻见宇宙天地间的真谛。

那么老子说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”这个“自

然”的确实含义又是如何呢？答案很简单，“自然”二字，从中国文字学的组合来解释，便要分开来讲，“自”便是自在的本身，“然”是当然如此。老子所说的“自然”，是指道的本身就是绝对性的，道是“自然”如此，“自然”便是道，它根本不需要效法谁，道是本来如是，原来如此，所以谓之“自然”。

我们如果将大乘佛学彻底贯通了，必然不会对于宇宙本体和现象的哲学问题，感到左右为难。佛家有一个名词“法尔如是”，它是说明诸法本身本来就是这个样子。人生来怎么会成那个样子？人就是那个样子。你怎么会是这个样子？我就是这个样子。一切本来就是如此，一切法便是一切法的理由，更没有什么其他原因不原因的，这样就叫“法尔如是”。从“法尔如是”来看“道法自然”，最清楚不过了。“道法自然”，而“自然”自己本身原来就是如此这般，没有别的规范可寻，再也找不到一个东西可以另为之主，“道”就是“自然”，“自然而然”，就是“法尔如是”，古人翻译佛经，怕与老子的“自然”混合了名词，只好另创一词，便叫“法尔如是”。

讲到这里，我曾经一再强调，我们后世之人读古人的著作，常常拿着自己当代的思想观念，或者现代语言文字的习惯，一知半解地对古人下了偏差的注解，诬蔑了古人，这是何等的罪过。读什么时代的书，首先自己要能退回到原来那个时代的实际状况里去，体会当时社会的文物风俗，了解当时朝野各阶层的生活心态，以及当时的语言习惯，如此掌握了一个时代文化思想创造的动源，看清这个历史文化的背景所在，这才能避免曲解当时的哲学思想和文艺创作，并给予正确合理的评价。

比如，我们研究释迦牟尼佛的经典，也要退回到二千多年前的古印度的农业社会，设身处地替当时的人民想一想。那时的印度是一个贫富差距极大，极不平等，到处充满愚昧和痛苦的世界。假若你读历史，真能“人溺己溺，人饥己饥”地将自己整个投入，身历其境，于那种痛苦如同亲尝，那么方能真切地了解到释迦牟尼佛何以会提倡“众生平等”，何以会呼吁人人要有济度一切众生的行愿，才能体会到当时的佛陀真正伟大之处。如果天下太平，世界本来就好好的，大家生活无忧无虑，什么都不虞缺乏，汽车、洋房、冷暖气，样样俱足，日子过得满舒服的；即使比这种情况差一点，那也还甘之如饴，又何必期待你去救度个什么？帮助个什么呢？

念天地之悠悠

话说回来，老子说“人法地”。人如何效法地呢？人要跟大地学习很难。且看大地驮载万物，替我们承担了一切，我们生命的成长，全赖大地来维持，吃的是大地长的，穿的是大地生的，所有一切日用所需，无一不得之于大地。可是，我们回报它的是什么？只不过是死后一把又脏

又臭的腐烂掉的脓血和败坏了的朽骨头罢了。

人活着时，不管三七二十一，将所有不要的东西，大便、小便、口水等等乱七八糟地丢给大地，而大地竟无怨言，不但生生不息滋长了万物，而且还承载了一切万物的罪过。我们人生在世，岂不应当效法大地这种大公无私、无所不包的伟大精神吗？其实中国传统文化，一直非常强调此一精神。《易经》的“坤卦”，形容大地的伟大为“直”、为“方”、为“大”，指出大地永远顺道而行、直道而行。包容一切，不改其德。佛家对此的看法也是一样，后来翻译《华严经》，冠以“大方广佛”为经题，也可以说是受“坤卦”卦辞影响的关系。

再者，我们效法大地，除了上述的道理之外，同时还要了解大地自久远以来运动不止的意义。地球永远在转动。地球一天不转动，甚至只消一分一秒停止，我们人类和其他万有的生命，都要完结。

地球的转动，人们以为是近代科学知识，其实中国上古早已知之，只是我们自己不加详察而已。又有人根据中国若干书籍上说的“天圆地方”，便一口咬定古人的观念认为地球是方的。这种不明就里人云亦云的说法，非常错误，孔子的弟子曾子，就曾讲过地是圆的，不是方的，而且一直在旋转，所谓：“天道左转，地道有旋”的观念，早已由来悠久。我们人欲效法大地，就应该如《易经》卦辞所言：“天行健，君子以自强不息”。“行健”，是天地的运行转动，永远是健在地前进，所以人要效法它的勇往直前的精神，一分一秒绝不偷懒，时时刻刻向前开创，永远生机蓬勃，永远灵明活泼，这才是合乎大地所具有的“德行”。

但是，宇宙间日月星辰与地球，究竟是谁使它在转动呢？由哪个作主呢？是上帝吗？是神吗？是佛吗？老子却不采用这些具有人神造作化的名词，他只是根据上古传统文化中固有的名称，无以名之，仍然称之为“道”，称为“自然”，最恰当不过了。所以便说“天法道，道法自然”。抽象而言，道是自然地具备无究尽的功能，拥有不可思议的“生灭”力量。这股力量，在佛学而言，便叫它做“业力”，业力并不一定不好，有好有坏，坏的叫“恶业”，好的叫“善业”。其实，天地本身这股力量在运转，本无善恶，所谓善恶，都是人类自己附加上去的价值判断而已。

道的力量，生生不息，源源而来，生天生地，神鬼神帝，都是由道的自然功能所分化。但是，它又为什么要生长了这些万有的存在呢？有时我们不得意时，实在很埋怨这个道，为什么它要生生不已，而又转化不已呢？道不转化便不会生成你和我，不生你和我，又何来这些纠扯不清的恩恩怨怨、痛苦烦恼！这个道，何必跟我们如此过不去呢？生了大地，又生了我们的爸爸妈妈，再生下我们，以及后代的子子孙孙，然后为了一个小问题，都痛苦得不得了，一下成功，一下失败，时而悲伤，时而喜乐，究竟这个道、这个上帝、这个主宰，在开我们什么玩笑呢？

如果亘古“不生不灭”，我们能够平平静静、安安详详地休息，那该多好啊！

像这一类的疑问，不消说我们一般的凡夫俗子弄不清答案的真相，就是千古以来，许多人穷尽毕生精力，追究这个问题的哲学家、思想家，也都困在这个穷求“第一因”的谜题里，东奔西窜，寻不着出路，愈陷愈深，不能自拔。现在的科学家们，也正为这些问题向前直冲。

老子呢？他说道就是道，自然就是自然，此外再也没有一个由来，既没有为什么，也不是为了什么，本来就是这样，原封未动；无始无终，无前无后，不生不灭；而由这个不生不灭中，本然而创造了宇宙天地和万有生命的生生灭灭的现象，产生了时间、空间前前后后的无意识的意识。我们研究道家思想，“自然”这个名词，是一大关键。而佛家的终究处也是“法尔如是”，这两者值得相互参究。一般修炼道术的学道者，若无法直识本来，看透这层“法尔如是”的事实，即便是在静坐禅定的工夫上如何了得，那还似依旧仆仆风尘，流浪生死，有家归不得的游子，前途一片茫茫。不信，你去问老子试试看。

自然神仙

再说，道的本身即是自然生生不息，但很多人修道，偏要打坐求静，认静是道都不对吗？你在静坐，真能静吗？其实，内心里面，妄想纷飞，动得乱七八糟，并无片刻安闲休息。真正的静坐入定，也只是进到另一个大运动的境界而已，因为大动，反而不觉其动，便说是静。或者可说是接近于那个大自然运动的核心，好像静止而已。譬如一个旋转中的圆形，越接近圆周的地方，运动的路线越大，而接近圆心的地方，运动的路线越小，而圆心所在，在旋转的时候，则完全不离原地，根本不动，其实它是整个圆转得最起劲之处，原来不静，所以说，真的能静止似的，那是到达于一个更雄浑无迹的运动境界，只是你自己未察觉到它的究竟而已。静坐之所以能使人健康长生不老，正是由于这个静中的大动似乎不动的效果。这个动，实是自然法则的功能。

人们学道，学些什么呢？如果只知守窍练气，吐故纳新，那是小道。大道无为，什么都不需守，没有那些罗哩啰嗦的名堂。“道法自然”，自自然然就是道，若不如此，便不合道。普通的人，照修炼神仙家的看法，都是凡夫俗子。然而凡夫俗子只要能做到在日常生活中，一切任运自然，便不离于道了。

中国道家有句名言：“人身是一小天地”，认清这个观念，打坐修道就容易上路，你只须让自己的身心自然：“人法地，地法天，天法道，道法自然”那般自然，岂不真得自在。传统的道家，认为我们人身便是一个小天在，胃就像大地，地球上有长江、黄河，和胃连带关系的，在前面

管道便是长江，在后面的管道便是黄河；其他别种器官，有的代表月亮，有的代表太阳，都在不停地运动。人打起坐来，心理上让它自然地清静，不去干扰身体各个器官的运作与血液循环，使之自自然然地合乎天地运转的法则，身体就会自然越来越健康。平常我们身体所以四大不调，疾病丛生，都是脑子里的意识、思想太多太乱，扰乱了体能原本合于自然的运行法则，因此才产生了疾病的现象，才有苦乐的感受。

至于佛家的修道路线也很多，通常所知的都教人要空、放下，不要妄想，它和道家的清静、无为有相通之处。清静、无为，就是什么都不去想，但是如果你静坐，心里想："我绝不乱想"，那你早就又落入那"想不要想"的想里去了。"道"，本来自然生生不息在动，而你硬要千方百计不让它动，那岂不是道法大不自然了吗？不自然行吗？其实修道打坐，甚至在日常生活中，你只须让一切自然地任远流行，它就是自然的静，不假造作，自由自在，那就对了，又何必头上安头，作茧自缚呢？

自老子之后，到了东汉时期，道家出现了魏伯阳真人作的《参同契》这部名着，素来被称为是千古丹经的鼻祖，学道家神仙长生不老之术的，非要仔细研究这部书不可，但其中所阐述的修道原理和方法，重点仍然在于老子的"道法自然"。那么，怎么又叫做《参同契》呢？因为修炼神仙长生不老的方法，与老庄、周易、丹法，三样的原理完全相同的。所以必须参合研究，而将其中的道理相互贯通、彼此发明，故叫《参同契》。"契"是指书契一样，可以核对得丝毫都无差错。中国古代订契约，是在一块竹简刻上一式二份的标记和约定的条文，然后剖析成两片，中间分际接合处，彼此丝丝入扣，可为日后印证真假之辨的，便名曰"契"。《参同契》所论述的修道原理和过程，相当复杂、奥妙，但其根本所在，仍然不外乎"道法自然"的大法则。

我们人体是个小宇宙、小天地，在这个宇宙天地里，气机如何运行，血液如何流通，一切均有固定不易的法则，分秒不能勉强，不可勉强，不必勉强，假使真懂了这种道理，自己便会明白怎么来修道摄生养命，但是总归结的道理，不外老子的"人法地，地法天，天法道，道法自然"。

## 第二十六章

重为轻根，静为躁君。是以圣人终日行而不离辎重，虽有荣观，燕处超然。奈何万乘之主，而以身轻天下？轻则失本，躁则失君。

一肩挑尽古今愁

由上章的四大--道大，天大，地大，王亦大，和四法--人法地，地法天，天法道，道法自然。跟着而来，就有本章人法地的引申说明，即所谓“重为轻根，静为躁君，是以圣人终日行而不离辎重”。

重和轻，静和躁，都是相对两种现象。重和轻，是物理现象的相对。静和躁，是生态现象的相对。但从原文文字上看来，老子上侧重“重”和“静”的重要，只偏向一头，而舍置它相互影响的关系。

正如我们现代，有了科学知识以后，知道物质的重量，是受万有引力--地心吸力的作用而来。倘使物质脱离了地心吸力，在太空中，便会失去重心的作用，都是飘浮自在，轻便悠游的。我们人生的肉体生命，也是如此。所以心思高飞远举，但肉体的生命，脱离不了万有引力的作用，仍在原地不动，即使尽量锻炼体能，也只有相当的限度，不能达到想象的自由。道家的学术，也早已知道这个原则，因此，才产生对生命功能超越物质世界的方术，所谓神仙丹道之学。

修炼丹道的方法，首先是从习静着手，久久习静而舍离后天躁动的习性，也正是从《老子》第十六章所说：“致虚极，守静笃，万物并作，哥以观复。夫物芸芸，各复归其根，归根日静，是谓复命”的原理而来。如此习静修炼，锻炼精神和肉体，互相合一而归于至静之极的不动之动，便可达到神仙“冲举”的成果。这便是中国神仙方伎学术的根据。老子，当然与神仙丹道不能脱离关系。“冲举”，便是后世学仙者所期望能修到“白日飞升”的古文辞之简称。当然，其中修炼习静的法则与修炼过程中的变化，却并不是三言两语可以概括它的大要。

那么，为什么在本章中，又似乎特别注重“重”和“静”的关系有如此的重要呢？难道说，重到极点，才能“轻举”吗？其实，从道家仙道修养的理论来讲，对于这里所用的“重”字，可以牵强作为重厚沉静的意义来解释，如第三章所谓“虚其心，实其腹。弱其志，强其骨”的理论配合。后世有合儒道两家的修养原理，概括其扼要，而以“沉潜静定”作为修道的根基的，也可以说，是完全相合的。

但如连合本章的上下文句来说，那便须脱离神仙丹道的修养方术，专从人生日用的道用上立论了。虽然是偏向一面倒的理念，但是可以强调地说它没有错。因为“重为轻根，静为躁君”，才能作为下一句“圣人终

日行而不离辎重”的基准。

重是轻的根源。静是躁的主宰。“辎”字的内涵，是车上装载着行李或物件的意思。辎重，便是车子装载重量行李的统称。那么，为什么圣人要终日行而不离辎重呢？在这里，不妨让我先说一个笑话。我在年轻的时候，出门走路，总喜欢手上抓一样东西，才觉得合适。如果两手空空，甩来甩去，自己觉得好像毫无把握，很怪很怪似的。有时不带书包或公文袋，也要抓一本书或刊物，卷在手里拿着。再不然，拿一根手杖，才觉得稳实。有人笑问我这是为了什么，说也说不明白，只好对他说，这是学了老子的“圣人终日行而不离辎重”。我非圣人，但站妄学学，听者讲者，彼此都哈哈一笑了事。

其实，是不是这样呢？谁又知道。如果做圣人真的要终日行不离辎重，那好辛苦，不如不作圣人的好。而巨，整天都不离负担重物的劳工朋友们，他们早已成圣成贤了！难道，老子自己西出函谷关的时候，骑在青牛背上，还要挑负一肩行李，或背着一个包袱吗？如果不是这样，老子何以扯谎教人要“终日行而不离辎重”呢？

谁肯放下自私的包袱

笑话说过了，再来正经的。读本章这一节原文的深意，以我个人的浅见来说，已如上面讲过，正是老子指明“人法地”的准则。我们生命立足点的大地，负载万物和一切，生生不已，终日运行不息而毫无怨言，也不索取人们和万物付于任何代价。它总是默默无言地，静静前进，不断地轮转，而给予所有生物生命的滋养。所以生而为人，也应静静地效法大地，要有负重载物的精神。尤其是要学圣人之道的人，更应该有为世人与众生，挑负起一切痛苦重担的心愿，不可一日或离了这种负重致远的责任心。这便是“圣人终日行而不离辎重”的本意。尤其是告诫身负国家社会人民所期望者的君主--领导人和官吏们，更当有如此这般的存心，才是合道的明君或良臣。因此，在下文，便有“虽有荣观，燕处超然”的名言。

“终日行而不离辎重”是说志在圣贤的人们，始终要戒慎恐惧，随时随地存着济世救人的责任感。如在颠沛流离中的大舜，始终以大孝于天下存心。如大禹的治平洪水，九年在外栉风沐雨，腓无胈、胫无毛，三过其门而不入。但古人又说：大德者，必得其名，必得其位，必得其寿。这是善有善报的必然因果律。倘使你能做到功在天下国家，万民载德的地位，当然会得到最光荣的酬庸，正如隋炀帝杨广所说的：“我本无心求富贵，谁知富贵迫人来。”如果真正有道之士，到了这种地位，虽然处在“荣观”之中，仍然恬淡虚无，不改本来的素朴；虽然燕然安处在荣华富贵之中，依然有超然物外，不受功成名遂、富贵荣华而自累其心，这才是有道者的自处之道。这里的“荣观”的“观”字，是破音字，应作古

代建筑物的“观”字读，不可作观看的“观”字来读。“燕”字，通作“晏”，便是安静的意思。

然而，在老子当时所见闻中的各国诸侯君主们，当然都不能明白传统文化中君道和臣道的这种原则。因此，他才有深深感叹说：“奈何万乘之主，而以身轻天下。轻则失本，躁则失君。”所谓“身轻天下”的语意，是说他们不能自知修身涵养的重要，犯了不知自重的错误，不择手段，只图眼前攫取功利，不顾丧身失命的后果。因此，不但轻轻易易失去了天下，同时也戕杀了自己，这就是触犯“轻则失本，躁则失君”的大病。

两臂重于天下

讲到身轻天下的说明，我们且看善于承继老子之学的庄子的发挥，最为清楚。《庄子·外篇》中的《让王篇》提到：

韩、魏相与争侵地，于华子见（韩）昭僖侯。昭僖侯有忧色。子华子曰：今使天下书铭于君之前。书之言曰：左手攫之则右手废。右手攫之则左手废。然而攫之者必有天下，君能攫之乎？

昭僖侯曰：寡人不攫也。子华子曰：甚善。自是观之，两臂重于天下也。身亦重于两臂。韩之轻于天下亦远矣。今之所争者轻于韩又远，君固愁伤生以忧戚不得也。僖侯曰：善哉！教寡人者众矣，未尝得闻此言也。子华子可谓知轻重矣。

人的生命之价值，在于我有一个完整无暇的现实身体的存在。志在天下国家，成大功、立大业者，正为我有身存，老子所谓：“及吾无身，又有何患。”现在正因为还有此身的存在，应该戒慎恐惧，燕然自处而游心于物欲以外，然后不以一己的个人自私而谋天下国家大众的大利，立大业于天下，才不负天赋所生生命的价值。可是，很可惜的，便是当时的君主们，以及后来的君相们，大多都只图眼前的私利而困于个人权势的欲望中，以身轻天下的安危而不能自拔，因此而引出老子有奈何！奈何！奈若何的一叹！

我们引用了《庄子·外篇》“两臂重于天下”的说法，看来，似乎过于消极，太过于为个人自私了。但从人道的观点来看，立身爱己，正是大有为于天下的开始，所以儒家才有“孝子不立于危墙之下”的大戒。修身养身无道，又哪里能够担当起天下国家危难的大任呢？同时须知，人无超然出世的修养，而贸然谈利益天下国家的大业，正是失其轻重权衡之处，所谓“轻则失本，躁则失君”。因此，使我临时想起明代(木有)堂禅师的一首诗，从表面看来，又似乎很消极，但细入深究，它正是人生积极的透彻观。

诗曰：

人生不满一百岁，今是昨非无定名。天下由来轻两臂（便是上面所讲庄子书中子华子说昭僖侯的故事），世间何故重连城（价值连城的璧玉，也就是赵相蔺相如夺秦惠王卞和之壁的故事）。龙亡大泽群鳅舞（秦失其鹿，天下争逐的翻版），兔尽平原走狗烹（范蠡给文种书所说的“飞鸟尽，良弓藏。狡兔死，走狗烹”的名言。后来韩信临死时也引用过）。满目乱坡眠白石（古往今来的一切人等，最后都是如此），有时特地忆初平（道家神仙传称广成子名董初平。但这里所说的初平，是指企望天下初平的盛世而言）。

超然轻重的历史故事

老子的话，本来已如珠之走盘，周延涵盖，无所不通，仁者见之为仁，智者见之谓之智。何况又是以简朴的古文写成，难作明确的界说。因此，又被黠慧者用作专制时代的帝王权术，或为大臣者的自处箴言，当然亦是在所难免。如果根据历史的经验，从每一朝代帝王制度的政策来看，对于“重为轻根，静为躁君”的理解，也有完全偏向于另一角度了。

例如周朝建国的政策，重点放在中央集权，诸侯分治，开创一套完整的周代封建制度，适合于当时时代环境最好的一个策略。但天下事往往“重为轻根”，你所认为已经把握了的重点，将来发生弊病的，也往往出在这个重点上面，正如唐征君赵蕤所谓：

天下大器也，群生重蓄也。器大不可以独理，蓄重不可以自守。故划野分疆，所以利建侯也。亲疏相镇，所以关盛衰也。

昔周监于二代，立爵五等，封国八百，同姓五十五，深根固本，为不可拔者也。故盛则周召相其沿，衰则五霸扶其弱，所以夹辅王室，左右厥世，此三圣（周文王、武王、周公）制法之意。

然厚下之典，弊于尾大。自幽平以后，日以陵夷。爵禄多出于陪臣，征伐不由于天子；吴并于越，晋分为三，郑兼于韩，鲁灭于楚，海内无主，四十余年而为战国矣。

这便是重为轻根的最好说明。到了秦始皇统一天下，看到周代封建后期的弊病，就废封建改为郡县，完全走中央集权的路线，自以为可以建万代帝王世系的基业。谁又知道过不了十多年，天下大乱，封疆无得力的防守，就易姓为王，成了刘邦的汉室天下。

汉初鉴于秦始皇中央集权的缺点，又仿照周代封建的办法，分封同姓子弟为王（非同姓者当然都不能为王），认为一旦天下有变，同胞血肉，必能拱卫帝系。谁知不到十多年，先乱于刘邦的老婆--吕后，杀戮刘氏宗室几乎殆尽。虽然由汉文帝刘恒的复兴，但过不了十多年，又有

景帝刘启时代同室操戈的七王造反。因此，不敢再信外藩，变成宫室后族的外戚操权，和一班宦官太监们把持朝政，终有前汉的外戚王莽篡位，后汉的曹操逼宫等故事发生。

从此以后，中国帝王政治体制，造成变乱的弊病，不外是外藩、内戚、太监、女娲等几个基本的因素，互相消长。唐代开始乱于藩镇，宋代又鉴于唐朝的弊病，重用文人政治而采取中央集权，终至半壁江山，始终不能完成统一的局面。后来的元、明、清三朝，大致也难逃此例。

总之，无论任何政治体制，开创的时期，如何计虑周详，毕竟跳不出“重为轻根，静为躁君”大原则的演变。即使如西洋史上的规律，也逃不了老子--太上老君这个八卦炉。自法国路易十四以后直到现在，君主固然不好，民主法治也未见得是完美的政体。将来的天下，正因为人类社会高估民主的可贵而终于毁灭在民主的变相。且看今日域中的英、美，其未来的祸根，早已埋伏在现在所谓假相幸福的社会福利和重量不重质、哗众取宠的民主自由的制度之中了！

道家老子的哲学，看透了“重为轻根，静为躁君”和“祸者福之所倚，福者祸之所伏”自然反复演变的法则，所以才提出“虽有荣观，燕处超然”的告诫。也正因为先有老子的这些告诫，后有人生的种种经验，造成历代的高明从政者，如范蠡等人，以及较为知机的张良，想要极力作到“功成，名遂，身退”。但很可惜，他始终不如正统道家的隐士们，干脆早自全身隐遁，不蹚混水。退而求其次，又不如范蠡的隐遁而去。至于如韩信一流的人物，李煜一流的角色，只是志在功名，或志在富贵的迷梦中，始终不知轻重根源的关键，更不知“虽有荣观，燕处超然”的妙用。尤其是李煜，更为可怜，在他当时那样的时代环境中，不知戒慎恐惧、奋发图强的自处之道，反而真的玩起“燕处”危巢的超然词章文学，只知填些“蝶恋花”的“一片芳心千万绪，人间没个安排处”，写些缠绵悱恻的妙文。难怪后来赵匡胤对他的评语说：李煜如果把作诗词的工夫拿来专心搞政治，也未必会为我所擒。这也确是赵匡胤说的一句老实话。

至如韩信的开场与收场，基本上就犯了老子的“重为轻根，静为躁君，圣人终日行而不离辎重。虽有荣观，燕处超然”的错误，而且更缺乏这种学养。所以宋代越王钱镠的孙子钱俶，有一首借题发挥论韩信的诗，说得最好，诗曰：

登坛拜将思虽重，蹑足封时虑已深。

隆准由来同乌喙，将军应起五湖心。

韩信，的确是很可爱的具有侠义人性的人物。他善于用兵，而缺乏政略和大谋略的修养。他重视恩情而不顾怨怼的爽朗胸襟，极可钦佩。

他对刘邦当时的登坛拜将的作风，早已埋下“英雄生怕受恩深”的情怀。所以后来提出封假三齐王的要求，也是基于这种受恩的深情而讲的真话。刘邦被张良踢了一足，便立刻变盛怒为假惺惺，马上真地封他为三齐王的时候，早已埋下后来的结局。隆准，是汉高祖刘邦长相的特征，鼻子特别高又厚，相法所谓伏犀贯顶的通天鼻。长颈鸟喙，是范蠡对文种讲越王勾践长相的特征，头颈特别长，嘴巴很尖锐，所谓“长颈鸟喙，可以共患难，不可以共安乐”的评语。古今中外的君主领导人们，虽然各有不同的特别外形，但都有同一模式的猜忌心理。其实，这是人性的根本问题，除非圣贤，谁能遣此，最为可哀。

因此钱俶评论韩信，早已应该知道自己的收场结果，何以不学范蠡一样，功成，名遂，身退，泛舟五湖，飘然远引呢？其实，钱俶这首诗，正是针对他朝见赵匡胤的时候，赵匡胤封了一箱东西，叫他回去在路上拆看。他出了京城，打开一看，箱里所装的，都是大臣们的建议，要赵匡胤扣留或杀了钱俶的报告。但赵匡胤不杀钱俶，也不扣留他，叫他安心回去，正是要他老老实实自己奉献越国，乖乖归顺的手法。钱俶懂得很深，也很清楚当时的情势，因此，借评韩信的诗来发挥自己胸中的块垒，奉表称臣，正是学范蠡的泛舟五湖的最好自处，恰又合了老子的“燕处超然”，不以身轻天下的法则。杭州保俶塔的建立，应该是钱俶朝见赵匡胤的时候，他的亲信人们，为他祈福消灾所建的纪念物。后来杭州人对保俶塔有各种不同的传说，似乎都是歪曲事实了。当然，这是顺便一提，或可判为事出有因，查无实据，而不足为凭。这是说为人臣立场的，必须具有“虽有荣观，燕处超然”，知机知时的自处之道。不然，便会有如清初名臣尹善所自慨的名句“乌入青云倦亦飞”欲罢不能之叹了！

但是老子的话，正如临济禅师所谓“一语中具三玄门，一玄门中具三要义”。它是随方逐圆，面面俱到的。历史的经验留给我们的殷鉴，有关类似“虽有荣观，燕处超然”而不以身轻天下的反面事实也很多。例如公子小白，与鲍叔的同谋，身居首地，正当公子纠当政，处于荣观得意的时候，他们把握成熟的时机，轻车简从，举手之间，就能复国正位，为齐桓公。“一匡天下，九合诸侯”，成为春秋五霸之首。

又如燕昭王重用乐毅，报复齐国的宿仇，五年之间，攻坚破锐，连下七十余城。但田单却看准燕王对乐毅存有猜忌的隐忧，同时也看准乐毅心里早已存有防止燕王的猜忌，似有意似无意地留下“即墨”及“莒”二城，作为观望的作用。因此田单反用不以身轻天下而振作自重，整经教武，一举而复国成功，名垂千古，便是反用乐毅的“虽有荣观，燕处超然”的人臣之道；而田单却不以身轻天下的自重与静观；机变之智，成就他的不世功业。也就是老子所谓“同出而异名”的上智运用之妙，存乎一心的应变了。

乐毅是乐羊子的后人，他的家族，本来就有深通黄（帝）老（子）之道的，乐毅的成就，更是得力于黄老的学术精华。司马迁赞乐氏之说：

乐臣公学黄帝、老子，其本师号日河上文人，不知其所出。河上文人教安期生。安期生教毛翁公。毛翁公教乐瑕公。乐服公教乐臣公。乐臣公教盖公。盖公教于齐高密胶西，为曹相国（参）师。

正因为乐毅善学老子，因此，他报燕（惠）王书，有谓：“夫免身立功以明先王之迹，臣之上计也。”汉魏之间的夏侯玄，有一篇论乐毅的专论，是比较有见地的史论，而且也正是发挥乐毅与黄老的学术修养有关的独到论文，如说：

观乐生遗燕惠王书，其殆庶几乎知几合适，以礼终始者与！又其喻昭王曰：伊尹放太甲而不疑，太甲受放而不怨，是存大业于至公，而以天下为心者也。

夫欲极道德之量，务以天下为心者，必致其主于盛隆，合其趣于先王。苟君臣同符，则大业定矣。于斯时也，乐生之志，千载一遇。夫千载一遇之世，亦将千载一道，岂其局迹当时，止于兼并而已哉！

夫兼并者，非乐生之所屑，强燕而非道，又非乐生之所求。不屑苟利，心无近事，不求小成，斯意兼天下者也。则毕齐之事，所以运其机而动四海也。夫讨齐以明燕王之义，此兵不兴于利矣。围城而害不加于百姓，此仁心着于遐迩矣。举国不谋其功，除暴不以威力，此至德全于天下矣。迈全德以率列国，则几子汤武之事矣。

乐生方恢大纲，以纵二城。收民明信，以待其弊。将使即墨莒人，顾仇其上，愿释干戈，赖我犹亲。善守之智，无所施之。然则求仁得仁，即墨大夫之义仕穷，则从微子适周之道。开弥广之路，以待田单之徒。长容善之风，以申齐士之志。使夫忠者遂节，勇者义着，昭之东海，属之华裔。我泽如春，民应如草。道光宇宙，贤智托心。邻国倾慕，四海延颈。思载燕主，仰望风声。二城必从，则王业隆矣。虽淹留于二邑，乃效速于天下也。

不幸之变，世所不图。败于垂成，时运固然。若乃逼之以威，劫之以兵，攻取之事，求欲速之功，使燕齐之士，流血于二城之下，奓杀伤之残，以示四海之人，是纵暴易乱，以成其私，邻国望之，其犹豺虎。既大堕称兵之义，而丧济弱之仁，且亏齐士之节，废兼善之风，掩宏通之度，弃王德之隆，虽二城几于可拨，霸王之事，逝其远矣。

然则，燕虽兼齐，其与世主何以殊哉！其与邻国何以相倾。乐生岂不知拔二城之速了哉！顾城拔而业乖也，岂不虑不速之致变哉，顾业乖

与变同。由是观之，乐生之不屠二城，未可量也。

# 前言

人，充满了多欲与好奇的心理。欲之最大者，莫过于求得长生不死之果实；好奇之最甚者，莫过于探寻天地人我生命之根源，超越世间而掌握宇宙之功能。由此两种心理之总和，构成宗教学术思想之根本。西方的佛国、天堂，东方的世外桃园与大罗仙境之建立，就导致人类脱离现实物欲而促使精神之升华。

舍此之外，有特立独行，而非宗教似宗教，纯就现实身心以取证者，则为中国传统的神仙修养之术，与乎印度传统的修心瑜伽及佛家"秘密宗"法门之一部分。此皆从现有生命之身心着手薰修，锻炼精神肉体而力求超越物理世界之束缚，以达成外我的永恒存在，进而开启宇宙生命原始之奥秘。既不叛于宗教者各自之信仰，又不纯依信仰而自求实证。

但千古以来，有关长生不老的书籍与口传秘法，流传亦甚普及，而真仙何在？寿者难期，看来纯似一派谎言，无足采信。不但我们现在有此怀疑，古人也早有同感。故晋代人嵇康，撰写《养生论》而力言神仙之可学，欲从理论上证明其事之真实。

嵇康提出神仙之的主旨在于养生，堪称平实而公允。此道是否具有超神入化之功，暂且不问。其对现有养生之助益，则绝难否认。且与中国之医理，以及现代之精神治疗、物理治疗、心理治疗等学，可以互相辅翼，大有发扬的必要。

一种学术思想，自数千年流传至今，必有它存在的道理。古人并非尽为愚蠢，轻易受骗。但是由于古今教授处理的方法不同，所以我们今天对此不容易了解。况且自古以来毕生埋头此道，进而钻研深入者，到底属于少数的特立独行之士，不如普通应用学术，可以立刻见效于谋生。以区区个人的阅历与体验，此道对于平常注意身心修养，极有自我治疗之效。如欲"病急投医，临时抱佛"，可以休矣。

至于以此探究宇宙与人生生命之奥秘，而冀求超凡者，则又涉及根骨之说。清人赵翼伦诗，有"少时学语苦难圆，只道工夫半未全。到老方知非力取，三分人力七分天"之说。诗乃文艺上的小道，其高深造诣之难，有如此说，何况变化气质，岂能一蹴而就，而得其圜中之妙哉！

本书的出版，要谢谢多年来学习或修道的多方探询，问题百出，使我大有应接不暇之感。乃以浅略之心得与经验，扫除传统与私相授受的陋习，打破丹经道书上有意秘藏私的术语，作一初步研究心得之平实报导。对于讲究养生的人或者有些帮助。

在此尚须声明，所谓"初步"并非谦抑之词，纯出至诚之言。要求更

为深入，实非本书可尽其奥妙。如果时间与机会许可，当在从心理部分，乃至综合生理部与心理部分，继续提出报告。

一九七三年岁次癸丑净名盦主记于台北

目录

前言

1、长生不老确有可能

2、静坐的方法

3、静坐的心身状况

4、哪一本是静坐的最佳入门参考书

5、因是子静坐法的利弊

6、人体的气机是怎么一回事

7、丹田与脉轮是什么

8、静坐与气脉

9、儒佛道三家的静坐姿势

10、七支坐法的形式

11、有关七支坐法的传说

12、叉手盘坐与健康的效果

13、关于头脑的健康功效

14、盘足曲膝与健康

15、学习静坐如何用心

16、存想与精思

17、安心守窍的方法

18、当心守窍的后果

19、守窍与存想的原理

20、守窍与炼气

21、什么是气

22、静坐与气的存想

23、人体内部的气机与空气的关系

24、静坐的休息与气机

25、开始静坐时气机的反应

26、背部的反应

27、静坐与后脑的反应

28、前脑的反应

29、间脑的反应

30、如何打通任脉

31、不食人间烟火与中气的作用

32、大腹便便不足道

33、人身和人参的两足之重要

34、气脉的异同之争

35、道家与密宗有关气脉的不同图案

36、中脉的重要争论

37、为什么气脉会震动

38、打通气脉为什么

39、静坐与锻炼精神

40、三炼精气神之说

41、修炼的时间和程度之说

42、新旧医学养“精”观念的异同

43、认识真精

44、静坐与“炼精化气”的剖析

45、炼气和止息

46、气息的神奇和奥秘

47、变化气质和气的周期

48、炼气不如平心

49、三花聚顶和五气朝元

50、炼气与化神

51、神是什么东西

52、气化神的境界

53、炼气化神三问

附：修定与参禅法要

附图：跏趺坐正面跏趺坐侧面金刚坐正面如意坐侧面

正襟危坐吉祥卧狮子坐仙人坐

六灶坐菩萨坐跨鹤坐跨鹤坐（之二）

舌抵上腭三脉七轮

督脉任脉冲脉带脉

阳[足乔]脉阴[足乔]脉阳维脉阴维脉

1、长生不老确有可能

在我的一生中，有不少人无数次问过这些问题。一个做了几十年医生的人，如果没有宗教家的仁慈怀抱，有时真会厌恶自己"当时何不学春耕"，懒得再讲病理；同时更会讨厌求诊治病的人存有顽强的主见，不肯合作。我虽然不是医生，但实在缺乏耐性详细解答这些迷惑的心理病态，有时候碰到别人问起这些问题时，我劈头就说：你几时真正见到世界上有长生不死的人？除了听别人说的：某地某人已经活了几百岁，广成子、徐庶，都还活在峨眉山和青城山上，绝对没有一个人敢亲自请出一位长生不死的神仙来见人。其次，我就要问：你认为静坐便是修道吗？道是什么？怎样去修？你为什么要修道和静坐？几乎十个就有五双的答复，都是为了"祛病延年"与"消灾延寿"。讲到静坐与修道，大多数都想知道静坐的方法，以及如何打通任督二脉与奇经八脉，或者密宗三脉七轮等等问题。可是他们都忘记了为长生不死而修道，为打通任督二脉而静坐的最高道理--哲学理论的依据。因为一个人为自己长生不死而修道，这是表示人性自私心理极度的发挥。如果打通身上的气脉便是道果，那么，这个道，毕竟还是唯物的结晶。道，究竟是心是物？多数人却不肯向这里去深入研究了。

那么，人类根本没有长生不死的可能吗？不然！不然！这个问题，首先必须认识两个不同的内容：

（一）所谓长生，就是"祛病延年"的引申，一个人了解了许多养生必要的学识，使自己活着的时候，无病无痛，快快活活的活着，万一到了死的时候，既不麻烦自己，也不拖累别人，痛痛快快地死去，这便是人生最难求得的幸福。

（二）所谓不死，不是指肉体生命的常在，它是指精神生命的永恒。但这里所谓的精神生命，究竟是什么东西呢？它的本体，是超越于心物以外而独立存在的生命原始；它的作用和现象，便是现有的生命和心理的意识状态。至于精神的究竟状况是什么情形？那是另一个非常麻烦繁复的问题，留待以后慢慢地讨论。其实，自古以来所谓的修道，乃至任何宗教最高的要求，都是要找到这个东西，返还到这个境界为目的，只是因文化系统、区域语言的不同，而使用各种不同的方法来表达它的意义而已。

那么，道是可以全修的吗？"祛病延年"的"长生不老"之术，的确是有可能的吗？就我的知识范围所及，可以大胆地说：是有道可修，"长生不老"是有可能的。但是必须了解，这毕竟是一件个人出世的事功，并非入世利人的事业。如果一面要求现实人生种种的满足，同时又要"长生不老"而成神仙，那只有问之虚空，必无结果。《说郛》上记载一段故事：

有一位名公巨卿，听说有一个修道的人，已经活了200多岁，还很年轻，便请他来求教修道的诀窍。这个道人说："我一生不近女色。"那位巨公听了以后，便说："那还有什么意思，我何必修道。"其实，除了男女关系以外，现实人生的欲望，有些还胜过男女之间的要求，更多更大。同时，更必须了解，想要求得"长生不老"，这便是人生最大的欲望，当然也是阻碍修道最大的原因了。一个人在世界上，要想学成某一门的专长，必须舍弃其他多方面的发展，何况要想达到一个超越常人的境界呢？道家的《阴符经》说："绝利一源，用师十倍。"如果不绝世间多欲之心，又想达到超世逍遥之道，这是绝对不可能的事，至少，我的认识是如此，过此以外就非我所知了。

2、静坐的方法

至于问到静坐的方法有多少种的问题，据我所知，只有一桩--静坐。如果要说静坐的姿态有多少种？那么，它大约有９６种之多。可是所有方法的共通目的，都是在求"静"。那么"静"便是道吗？否则，何以必须要求"静"呢？这是两个问题，同时，也是两个不同的观念，包括三个要点，不可混为一谈。

（一）静与动，是两个对立的名词，这两个对立名词的观念，大而言之，是表示自然界物理现象中两种对立的状态，小而言之，它是指人生的活动与静止、行动与休息的两种状态。道非动静，动与静，都是道的功用。道在一动一静之间，亦可以说便在动静之中。所以认为"静"便是道，那就大有问题。

（二）求"静"，那是养生与修道的必然方法，也可以说是基本的方法。在养生（包括要求健康长寿--长生不老）方面来说：一切生命功能的泉源，都从"静"中生长，那是自然的功用。在自然界中，任何动物、植物、矿物的成长，都从"静"中充沛它生命的功能。尤其是植物--一朵花、一粒谷子、麦子等等的种子，都在静态中成长，在动态中凋谢。人的生命，经常与活动对等的便是休息。睡眠，是人需要休息的一种惯性姿态，人生往复不绝的生命动能，也都靠充分的休息而得到日新又新的生机。

所以老子说："夫物芸芸，各复归其根，归根曰静，是谓复命。""静为躁君。"以及后来所出的道家《清静经》等道理，乃至曾子著《大学》，以"知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。"等等观念，都是观察自然的结果，效法自然的法则而作此说。甚至，佛家的禅定（中国后期佛学，又译为静虑）也不例外。

（三）在精神状态而言，静是培养接近于先天"智慧"的温床。人类的知识，都从后天生命的本能，利用聪明，动脑筋而来。"智慧"，是

从“静”中的灵光一现而得。所以佛家戒、定、慧的三无漏学，也是以静虑--“禅定”为中心，然后达到“般若”智慧的成就。

那么，用什么方法去求“静”呢？这是一个非常可笑的问题，而人们都是那样轻易地问出来。“静”便是“静”，用心去求“静”，求“静”又加上方法，那岂不是愈来愈多一番动乱吗？若在禅宗来说，便可直截了当地答：“君心正在闹，且自休去。”这样说来，“求静”根本便错了，或者说：“可以不必求静”啰！那也未必尽然。不必陈义太高，但卑之而毋高论地说，一般人的心理和生理状态，经常习惯于动态；在心理方面，如意识、思想、知觉、情感等，好比多头的瀑布、澎湃的江河。真有“无尽长江滚滚来”的趋势；在生理方面，血液的通行、神经的感受、气息的运行，时时刻刻都会发生苦乐的感受，尤其在静坐的时候，如果身体早已潜伏有病根，它可能会发生酸、痛、冷、热、痒等感觉，比起不静的时候还要强烈。“树欲静而风不止”，心欲静而动乱愈多，所以一般初学静坐的人，往往发现自己的思虑营营，非常杂乱，甚至，比起不静坐的时候，反而更加烦燥、不安；因而更加恐慌，认为自己不应该“静坐”，或者加上武侠小说与民俗神话等的传说，恐怕“静坐”会“走火入魔”。其实，这都是不明道理，自己头上安头，错加误会，构成心理上的阴影。

３、静坐的心身状况

为了便于了解“静坐”时有关心理与生理的问题，首先要从心理说起。人，为什么想要“静坐”？这当然有很多的理由，倘使说：“白头归佛一生心”，或者“我欲出离世间”，未免太过笼统。如果把它归纳起来，便如上文所说：为了“修道”，为了“养生”，为了“养心”等各种愿望，总而言之，总有一个目的。

是谁产生这个目的？那当然会说：“是我。”那么，是“我”哪方面的动机呢？一定说：“是心”--这里所谓的心，大约包括了现代观念的脑、意识、思想等等名词。好了，既然是我“心”想“静坐”，或者说“静坐”先求“静心”，何以在“静坐”时，反而觉得思虑营营，其心不能安静呢？殊不知我人的心--意思、思想，由生到死，从朝到暮，根本就习惯于思虑，它犹如一条瀑布的流水，永远没有停止过；只是它与生命共同存在成习惯，自己并不觉得平常就有这许多思虑，一旦到了要“静坐”的时候，在比较安静，向内求静的情况中，便会发觉自己的心思太乱。

其实，这是“静坐”第一步功效。譬如象一杯浑浊的水，当它本来浑浊的时候，根本就看不见有尘渣。如果把这一杯水安稳地、静静地放在那里，加上一点点的澄清剂，很快变会发现杯中的尘渣，纷纷向下沉淀。不是这杯水因为在安静的状态，而起了尘渣，实在是它本来便有了尘渣，因为静止，才被发现。又譬如一间房屋，平常看不见它有灰尘，当阳光忽然透过缝隙，才发现了光隙中有灰尘在乱舞纷飞，你既不要去

打扫它，也不要用一个方法去掉它，只要不摇不动，不去增加，也不去减少它，慢慢的再静止下去，它自然就会停止纷飞了。

但是在这里最可能发生的问题，便是当安静的情况来临时，往往便会想睡眠，或者不知不觉，自己便进入睡眠的状态。有了这种情形，又怎么办呢？那时，你要仔细审察，体会自己，倘使是从心理--身体的劳累，或者是心力的疲惫而来，不妨干脆放身而眠，等待睡足了，精神爽朗时，再来“静坐”。倘使发现心力和身体，并无疲劳的现象，那么最好起身稍作运动，或者特别提起精神，作到始终保持适度而安稳的静态才对。

4、哪一本是静坐的最佳入门参考书

几十年以前，要学“静坐”的人，没有明师（不是名师）指导，便不敢学“静坐”，实在找不到明师的时候，便靠道书中的丹经（修炼内丹做神仙的书籍），一知半解，肓修瞎炼。1924年以后，如张三丰太极炼丹秘诀、因是子静坐法，以及由日本倒传回来的冈田静坐法、气功秘诀等书，随着时代的开明，教育的普及，印刷的发达，到处可以看到。抗战胜利以后，佛家天台宗修炼止观的书籍，如小止观六妙门、摩诃（大）止观，袁了凡静坐法正续编等也应运流行，普遍传开。同时，由藏文翻译成汉文的密宗修法经典，或由英、法转译回来的密宗书籍，也陆续公开。其中以密宗黄教祖师宗喀巴大师所著的《菩提道次第论》中，《修止与修观》的抽印本，与天台宗大小止观的方法相同，较为稳当妥实。但有关佛家修习静坐（禅定）的书籍，又必须与全部佛学的教理相融会，才能相应。

5、因是子静坐法的利弊

在这些书籍中如果要说哪一本书，可做初步入门最正确的指导，实在都不太合适。而合于佛道两家正统的典籍，学理又不简单，至于不太合于正统道理的书，问题又太多。在无书可资遵循的时候，比较普遍为人所乐道的，便是蒋维乔先生所著的《因是子静坐法》，多少人如法炮制去学静坐，多少人想使自身上发生气派感受，做到和他一样。其实，《因是子静坐法》只能说是蒋维乔先生本身学“静坐”的经验谈，或者可以说是他学习“静坐”的反应实录，可以贡献给大家做参考，但绝不是金科玉律，更非不易的法则。我们首先须要了解，蒋先生开始学习“静坐”的时候，早已患了严重的肺病，一个人到了有病的时候，心境反而比较宁静。情绪虽然近于消极，有时思想反而清明，“有病方知身是苦，健时多向乱中忙。”这是人之常情。因为他本身有肺病，所以必须要在静中修养，等到生理机能恢复本能活动的时候，相当于道、佛两家所说的气机或气脉便会发生作用，循着中国医学所说的人身十二经脉的流行，于是气机到达某处，该处就自然产生某种感受。在这种情况当中，只要不

去揠苗助长，任其自然流行，便是最好的生理疗法，对任何一种疾病都有效，何况是必须静养治疗的肺病。总之，任何是中西医药治疗疾病的根本方法，都靠静养，所有中西医药物，只有帮助治疗的功效，并无绝对去病的作用。疾病之所以恢复了健康，得到药物帮助的效果，仅有十之三、四，靠着卧床住院的静养，因此引发本身体能的治疗而从获生机，却占十之六、七的重要。就是使用外科手术的医疗道理，也并不外于此例。何况有关心理和精神的治疗，同样不外于此理。

了解了这些道理以后，便可知道《因是子静坐法》所说气机发动和气脉流行的境界，这只是著者蒋维乔先生有病之身学习静坐后的现象和经验，不可以偏概全，认为人人必会如此，视为千篇一律的定则。如果不懂得这个道理，依照《因是子静坐法》去实验“静坐”，而且就把它视为师法之当然，必定会弊多益少，适得其反。

6、人体的气机是怎么一回事

东方古代的医药之学，皆与巫术同源共祖，中国的医学，也不例外。在三千年以前，中国的医药之学，由巫医而转入道家的方术（又称为方技），这是周、秦之间的事。中国的医学和道家的方术，以及印度自古相传的瑜伽术，都承认人身生命的泉源，在于人体内部所潜藏无限气机的库藏。不过古代道家的丹经，这个气字，是用原始的“[上无下灬]”字。如用拆字的方法来讲，“（无）”即是“无”的古字，下面四点即是“火”字的假借。换言之，“无火”之谓“[上无下灬]”。什么是“火”呢？淫欲、情欲、躁动的意念都是火。没有了这些躁火（等于中医书上所说的相火）。元气大定（君火正位），渐渐便可引发固有生命的气机。气机的流行，它依循昼夜十二个时辰（中国古代的计时方法，与宇宙日月运行的规则相通），周流人身气脉（十二经脉）与腑脏一周。并且在每一时辰之中，经过气脉的部分不同，就又研究出人身穴道的学说，发展成为针灸之学。

除了医学所称的十二经脉以外，另有不隶属于十二经脉的气脉，便是道家特别重视的“奇经八脉”。“奇经”的奇字，并不是奇怪的意思，而是“单支”的意思；也便是涵有特殊的、单独的含义。“奇经八脉”，包括了督、任、冲、带、阳维、阴维、阳跷、阴跷等八根脉腺。督脉便是庄子在《庖丁解牛》篇中所提及“缘督以为经”的督脉，大约相当于现代医学所说的中枢神经系统的脊髓神经。任脉则相当于现代医学的自律神经系统与脏腑的关系。带脉相当于现代医学的肾脏神经系统。阳维、阴维则和现代医学的大脑、小脑与间脑的神经系统有密切的关联。阳跷、阴跷相当于现代医学的生殖神经，包括摄护腺与手足等主要神经作用。唯有冲脉很难说，扩充其量而言，它在中枢神经与自律神经之间并无固定部位和系统的范围；它由生殖机能与睾丸之间的小神经丛开始，一直经过胃与心脏部分而上冲间脑。

只有打通气机的人，才能切实体会得到气脉的状况，而后相信确有其事。但特别需要声明的，我非专门学医的人，所引用中西医学上的名词，仅是研究心得，强作解人加以说明而已，不可拘泥属实。

此外，由印度上古瑜伽术的传承，经过佛家的洗炼和整理，而成为佛教密宗一派的修练方法，也很注重人体的气脉，以三脉四轮（详称七轮）为其主要的体系。三脉，即是人体平面的左、右、中三脉，不同于道家以前（任）、后（督）、中（冲）等三脉为主。四轮或七轮，便是人体横断面神经丛的几个主要部分，与道家的上、中、下三丹田之说，各有不同的概念，却有大同小异的效果。

## 7、丹田与脉轮是什么

说到气与丹田，学习西医与生理解剖学的人，便会引为笑谈，认为人体上根本就没有这回事，这是愚昧和迷信，或者是道家的人故作神秘之说。如果讲到瑜伽术的三脉七轮倒也并不反对，因为近年以来，瑜伽术在欧美很流行，在外国学了几手再三变相而不到家的瑜伽术，回来大开教门，倒也大受欢迎。因为这是进口货，从外洋学来的，一定不错。我们可怜的这一代啊！“无洋不是学，有外才称尊。”将来留给中国文化发展史上的一页，必定是可悲可怜的笑料。其实，现代所谓的生理学，严格地说，只能称为人体解剖学。否则，便可称它为死理学了！因为现代对人体的生理学，都是以解剖人死之后的身体而得到的证明，并非像中国古代，从活人的身上求得证据。道家所说的三丹田：上丹田，在两眉之间横通间脑的部位；中丹田，在两乳之间横通肺与心脏的部位，下丹田，在脐下横通肾脏之间与大小肠的部位。另有所谓中宫的，便是胃脘与横隔膜之间的部位，这些现象和作用，都是人体生命在活着的时候，与呼吸系统发生连带的关系。丹田，不过是道家修炼观念中的代名词，并非此中真会炼成一颗丹药，假使真有，便会成为肠癌、心肺等癌，或肝瘤了，希望学道的朋友们，切勿迷信内丹真会成粒的误解。

瑜伽所说的脉轮，经过西方科学文化的洗礼，一般瑜伽家们便认为它是生理学神经丛，由间脑一直到会阴各部，分别为之定名。脉轮是否便是神经丛很难说；脉轮与神经丛有密切的关系，那是事实。

## 8、静坐与气脉

人在静坐的过程中，心理的杂想比较清静，头脑中的思虑比较减少，所以血液流行也比较缓慢，心脏也因此减轻负担。同时因为身体的姿势放置端正，不再运动来消耗体能，脑下垂体的内分泌平均分布，渐渐感觉四肢与内部，发生充满的感受。有了这种感受发生以后，反应最为敏感的，便是中枢神经和背脊骨的末端，连带肾脏部分，通常都会有胀紧的刺激。由此逐渐推进，循着气机和血脉的流行，如有物蠕动，逐

部发生感觉。但以上所说的现象，是以普通一般人，在“静坐”中较为正规的初步状况而言，如果身体有特殊的情形，倘有某种病痛，或体能特别强健的，又当别论。总之，每个人的心身，各有不同的情况，其中千差万别，不能一概而论，如果执一不变，真像“刻舟求剑”，愈来愈不对了！

关于气脉问题，如要详细论述，不是片言可尽，留待以后慢慢道来。现在要讲的主旨，仍然继续前面“静坐”的求“静”问题，我们要特别留心。为了便于容易了解，先把心理和生理作用，归纳为知觉与感觉两个部分；所谓知觉，包括心理思虑想念等等现象。所谓感觉，包括身体气机觉受等等作用。但综合起来，两者都是心的动向。人在静坐中，感觉体内气机发起作用时，最容易犯的错误，便在不知不觉中，会把注意力集中在感觉上面，而且愈来愈强，于是，全部心力，就会搅乱气机，构成幻想、联想等的狂乱心理。比较稍好一点的，认为自己气脉已通，便沾沾自喜。其实，真的打通气脉现象，并非如此情形。再差一点的，由于气机的觉受，使注意力过分地集中，于是无形中配合意识的幻想等心理作用，反使神经过于紧张，便成为一般所说“走火入魔”的病态了，这不是“静坐”会使人着魔，实在是不明“静坐”的究竟道理，反使心理变态之魔害了“静坐”的静境了！

９、儒佛道三家的静坐姿势

儒、佛、道三家的静坐姿势，历来相传有96种之多，其中当然包括几种卧睡的姿势与方法。通常所用的姿势，如佛门中的各个宗派，修习禅定的方法，大多采用七支坐法，又简称它为跏趺坐，俗名盘足坐法。

宋以后的儒家--理学家们，由于大程夫子--程颢（明道），变更佛、道两家修炼静坐的心法，因袭禅宗大师修习禅定的工夫，著作《定性书》一文，主张在“静”中涵养性理的端倪开始。他的老弟二程夫子--程颐（伊川），又加上《主敬》为其陪衬，从此儒门也主张静坐。但是他们所取的静坐姿势，便是平常的正襟危坐，所谓端容正坐便是。至于道家，有时即用佛家的七支坐法与卧姿，有时又穿插许多不同的形态；配合生理的需要与炼气修脉的作用。大体说来，儒、佛、道三家的静坐姿态，并不外于此法。

１０、七支坐法的形式

所谓七支坐法，就是指肢体的七种要点（如附图）：

（一）双足伽趺（双盘足）。如果不能双盘，便用单盘。或把左足放在右足上面，叫作如意坐。或把右足放在左足上面，叫作金刚坐。开始习坐，单盘也不可能时；也可以把两腿交叉架住。

（二）脊梁直竖。使背脊每个骨节，犹如算盘子的叠竖。但身体衰弱或有病的，初步不可太过拘泥直竖，更不可以过分用力。

（三）左右两手圜结在丹田（小腹之下）下面，平放在胯骨部分。两手心向上，把右手背平放在左手心上面，两个大拇指轻轻相拄。这在佛家，便叫做“结手印”，这种手势，也叫做三昧印（就是定印的意思）。

（四）左右两肩稍微张开，使其平整适度为止，不可以沉肩弹背。

（五）头正，后脑稍微向后收放。前颚内收（不是低头），稍微压住颈部左右两条大动脉管的活动即可。

（六）双目微张，似闭还开，好象半开半闭地视若无睹。目光随意确定在座前七、八尺处，或一丈一、二尺许。（如平常多用眼睛工作的人，在静坐之初，先行闭目为佳。）

（七）舌头轻微舔抵上腭（参考附图），犹如还未生长牙齿婴儿酣睡时的状态。

附带需要注意的事项：

（一）凡在静坐的时候，必须使脑神经以及全身神经与肌肉放松，绝对不可有紧张状态。最好是微带笑容，因为人在笑时，神经自然会全部放松。

（二）初学静坐者，不可以吃过饭就打坐，以免妨碍消化。同时也不能在肚子饿时打坐，以免分散心神。

（三）静坐时空气必须流通，但是不能让风直接吹到身上。

（四）静坐时光线不能太暗，否则容易昏沉；光线也不能太强，否则容易紧张。

（五）气候凉冷的时候，要把两膝和后脑包裹暖和，即使热天打坐，亦不可使膝盖裸露。

（六）初学静坐不要勉强坐太久，以时间短、次数多为原则。

（七）初习静坐时多半无法双盘，则以单盘为宜。单盘时臀部必须加坐垫，坐垫的高矮依各人身体状况而定，总以舒适为原则，如果坐垫太高或太矮；都会使神经紧张。至于坐垫的软硬程度也必须适中，否则引起身体的不适，则影响静坐的心情和效果。

说明：（一）两腿双盘的跏趺坐为最正规的七支坐法。

（二）跏趺坐也要加坐垫、除非气脉全通，才可以不垫。

（三）初学静坐多半无法双盘，则酌情采用以下各图所示的其他坐姿。

说明：（一）坐垫约两、三寸。随各人舒适度自作调整。

（二）初习静坐无法两腿双盘，则采用单盘。随各人生理状况，自由选取金刚坐或如意坐。

（三）如果无法单盘，或者单盘坐到腿麻。而想继续用功，则可改用下列任何一种姿势。

说明：（一）正襟危坐为历来儒家所惯用的静坐姿势。

（二）吉祥卧为佛家所主张的睡姿。孕妇如果单盘对腹部造成压力可改用吉祥卧，或任意选取对自己较为舒适的坐姿。

１１、有关七支坐法的传说

根据佛经上的记载，这种七支坐法，早已失传，后来有五百罗汉，修持多年，始终不能入定。虽然知道从远古以来，便有这种静坐入定的坐姿，但始终不得要领。有一次在雪山深处他们发现一群猴子，利用这种方法坐禅，他们照样学习，便由此证道而得阿罗汉果。这个神话似的传说，无法加以考证。总之，它是合于生物天然的法则，那是毋庸置疑的。而且这种姿势，大体来说，很像胎儿在母胎中的静姿，安详而宁谧。

１２、叉手盘坐与健康的效果

人体的神经系统，大体说来，都以脊椎为中心，左右交叉分布，随着意识的支配而发散为肢体感官的动作。犹如树木的枝条，依据它的中心树干，向外分散而至于枯落。七支坐姿将手足加以盘曲，可使左右气血交叉散发而归于原始整体的圆极，等于说：采取这种姿态，可使左（阳）右（阴）的人体电能，自身互相交流，即可减少散发的作用，又可自相调剂而恢复体能的原动力。

七支的坐姿，因为双足盘曲，两手交叉，使四肢活动静止，便可减轻心脏的负担，所以静止的时间愈久，对于恢复心脏功能的功效愈大。

１３、关于头脑的健康功效

七支坐法的静姿，必须将头顶端正，大脑稍微靠后，以使脑下垂体不受压迫而恢复正常。因此脑下垂体内分泌的均衡活动使影响淋巴腺、甲状腺，而至于肾上腺等恢复健康的作用。

其次，下颚稍微向后收压，可使左右两大动脉管输送血液到脑部去的工作缓慢；可以减轻脑神经的紧张与思虑，对于血压有恢复正常的功效。

其他有关间脑和眼、耳、口、鼻等的细节；在此不尽详说。

１４、盘足曲膝与健康

有些人怀疑，盘足静坐，不但对人体的健康有碍，甚至，反而因两足的血管被压迫而致病，所以静坐久了，便有酸麻的现象。这是误解。其实，人体的健康，与腿和足有极大的关系。中国古代的道家医理，认为“精从足底生”，那是不易的至理。一个人的健康长寿，与两腿双足有绝对的关系。所以婴儿与小孩的活动都在两足。一过中年，腰部以下和足腿就渐感无力，喜欢叠足或跷足而坐。人的衰老与死亡，也多是从足腿开始而逐渐至于躯干与头部。盘足曲膝静坐，感觉足腿的酸麻，正是说明足腿的神经与血脉并不通畅，证明你的健康已有潜在的问题。所以放开足腿，等待酸麻过后，反有从未经验过的快感。如果持之有恒，能坐到足腿的气血流畅，保证足腿而上至于腰背以及全身，会有无比的快感发生，反不愿意下座而松散双腿了。

其次，必须了解人体犹如植物一样。一棵树木，盘根曲折在泥土之下；得到日光、空气、水，以及土壤的营养，才能生长茂盛。人呢！却和植物颠倒相反，他的根在头部，他的土壤就是虚空。人体的两足，好像人参的枝叉，所以把两足盘曲起来，等于把一株人参或松枝卷曲成结，使它的生发能力，不致再向外面分散；返归根本而培养它的本源，因此使其本身更加健壮。所以盘足曲膝，不但无妨人体的健康，而且从适当的练习开始，对于健康长寿，是绝对有利而无害的。

１５、学习静坐如何用心

静坐并不难，用心实不易。一般学习静坐的人，十分之七，为了健康长寿；十分之二的人为了好奇而求玄求妙，或者想达到神通，如放光、预知等境界；十分之一的人为了求道；而真正了解道是什么，修道的正法又是什么，则几乎是万难得一。

关于学习静坐如何用心的问题，首先需要了解学习静坐的目的何在，如此才能切实商榷如何入手和如何用心。现在一般较为普遍流行的静坐用心方法，大体归纳起来，在东方的中国方面，都可纳入传统文化的儒、佛、道三家。此外，有瑜伽的静坐用心方法、有从欧美回笼的催

眠术，以及其他宗教的祈祷、斋期、避静等，也都属于静坐的用心方法之一。但在中国，通常最流行的静坐中，用心的方法大体都以佛、造两家为主，纵然有许多方法，不属于佛家或道家的正统，但已积非成是，而都认为那些就是佛、道的方法，在此不必严加区分，徒事理论。

在佛家的方法中，现在最流行的，便是念佛、修止观、或观心、参禅等。至于，笃信密宗的；便以持咒、观想等为正当的用心方法。各执一端，轻视余者。不过，在佛家的用心方法中，除了部分学习西藏流传的密宗以外，的确都是重视“修心”为基础，不大注意身体生理上的变化，而且认为重视身体生理变化者，便是外道之流、甚至，大有嗤之以鼻，不屑亲近之慨。

但在道家的方法中，却极端注重身体生理的变化。甚至，认为由于静坐修持的方法，达到身体生理预定的效果，打通任督二脉，以至于通达奇经八脉，恢复健康，增加寿命，才是道的真正效果。倘使如佛家一样，只知“修心”而不知身体生理的奇妙，便不合道。所以道家者流，便认为佛家的修法，只知“修性”，而不知“修命”，并不完全。因此道家主张“性命双修”，才是正道。并且说：“只修命，不修性，此是修行第一病。只修祖性不修丹（命功），万劫阴灵难入圣。”

乃至引用《易经》的观念与《中庸》的大旨。确定“穷理，尽性，以至于命”作为无上的原则。

其实，无论佛家或道家，乃至其他各宗各派所谓的旁门左道，除非不讲究静坐修持，便无话说。倘入进入静坐修持的法门，试问：除了这个生理的身体和有知觉情感的心理思维状况以外，还有什么方法能够离开身心以外而可以起修的吗，假定是有，那便是从事物质科学的研究，或者专门注重医药，或药物化学、生理化学等的事情。它与人生生命起修的方法迥然不同，一个是藉着自己生命的自在功能而求证形而上道；一个是籍外物的实验，而了解宇宙物理的奥秘。

１６、存想与精思

“存想”，亦称“存神”，这是中国古代道家所用的名词。秦汉以后到魏、晋之间，讲究道家方术的，大都以“存想”为主。道家古老的丹经，如《黄庭内外景经》等。便是以“存想”“存神”的方法为中心。汉代的张道陵（天师道的创始者）、北魏的寇谦之（另一天师道的重要人物）、南朝著名的仙家陶弘景，和他所著的《真诰》，也都是以“存想”、“存神”的方法为主干。另如佛家密宗的“观想”，以及其他各个宗教的祈祷、礼拜，也都是以“存想”做为修道的方法。

“精思”也是中国古代道家所用的名词。但严格说来，“精思”与“存

想”“存神”，有迥然不同之处。“存想”，是属于锻炼精神的法门。“精思”，是属于运用“思维”而达到最高“智慧”成就的状态。所谓“精思入神”的观念，便如《易经·系辞传》所谓“精义入神”的道理，完全相同。南朝到隋、唐以后，佛家有了禅宗的创建，而禅宗到了宋、元以后，又有“参禅’与“参话头’等方法，强调一点说，也便是“精思入神”的另一途径而已。后来宋儒理学家程明道的诗说：“道通天地有形外，思入风云变态中。”也是由“精思入神”的观念，变为理学家幻想境界的夸大词。

但“存想”与“精思”，既不是魏、晋南北朝以后道家“炼[上无下灬]”的修法，也不是明、清以来道家“守窍”的修法，更不是“炼精化[上无下灬]，炼[上无下灬]化神，炼神还虚”的修法。凡是这些道家的方术，严格地说来，各有各的范围和作用，不可混为一谈。可惜的是，历来学习道家神仙、方士丹法的人，只一味为自己求作神仙，而认为只要有了明师的指点；传授一个千古不传的秘诀，就可“立地成仙”、“白日飞升”。因此素来忽略学理、轻视原理和理论，致使道家的方术，既不见容于缙绅先生等全大夫阶级的知识分子．又不能自圆其说而构成有条理、有原则、有方法的神仙丹道的科学。因此不但“一枕游仙梦不成”，结果反而空劳幻想而贻害无穷。

“存想”的方法虽然太为古老，但是西方流行的神秘学，却与“存想”的精义息息相通。西方的神秘学派，号称渊源于大西洋和埃及的上古文化。东方中国道家的“存想”和“存神”，自始即认为渊源于远古的神仙所传。穷源溯本；此二者之间的踪迹；似乎都是同一来源。由于这是属于学术的“考古”问题，故在此不能详论。至于谈谈“存想”的用心方法，对于静坐与修道的关系，也似乎陈义太高，不容易为现代一般流行的急功好利等学道者所接受，所以也暂且不谈。而论及“存神”的作用，更具有原始浓厚的宗教精神，它的学理与神秘学一样，富于多方面而且有极高深的奥义，际此宗教精神趋于没落的时代，所以也暂时不谈。况且“存想”和“存神”的方法，最为精密而有系统的，莫过于“密宗”，留在讨论“密宗”的修法时，再加参考。

## １７、安心守窍的方法

现在要讲的，只是有关于“守窍”与“精思”的用心方法。一般学习静坐的人，最容易，也最普遍的，便是讲究“守窍”。严格地讲，“守窍”的重点，它是注重在生理的方法，换言之，开始学习静坐或者修道，便以“守窍”为主，而且必从”守窍”入门；那就是说，他在原则上，首先便承认这个形骸躯壳的身体，就是道的基本所在。因此只要把握住这个“窍妙”，守通了这个“窍”，他便可以得道。至少，也就可以长生不老了。其实，所守者是“窍”，能守者是心”，它的根本，还是依据心理的作用而来。况且哪里才是真“窍”？何人须要“守窍”？谁又不须“守窍”？哪个该守守“窍”？哪个“窍”又不该守？这些都是很大而且很重要的问题。有人

说："一窍通而百窍通"，所以认为只要守通一窍，便可得道。然而人身有"九窍"：面上有两眼、两耳、两鼻孔、一张嘴等七个窍，下都有大、小便二窍。试想，上部七窍皆通，但结果仍有便秘或小便等病症。如此，到底是不是"一窍通而百窍通"呢？如果说：此窍非彼窍、那么，人身有108个穴道，无论守那个窍，它都离不了穴道的部位。试想，某一穴道闭塞，其他穴道仍然流通，或者其他穴道闭塞，某一主穴流通时，它何以又不能做到"一窍通而百窍通"呢？假使说：此窍亦非这些穴道的窍，它是无形无相无定位的道窍。这便是心理的构想所造成，它就属于"存想"的范围，而并非在生理上真正有一个窍可守了。可是一般学习静坐或修道的人，一开始，便''守窍"。大体上，都以人体中枢神经有关的上中下三部为主窍，而称它为上中下三丹田。其实，丹田的名称，也是宋、明以后的道家才开始流行。（有关三丹田的道理，已在本书的《丹田与脉轮是什么》一文有所说明，在此不赘述。）

１８、当心守窍的后果

平常一般学习静坐的人，大体上都注重守在下丹田一窍，所谓"气沉丹田"，或者"藏神于丹田"，乃至"意守丹田"等，即此之谓。有的认为只要守住了下丹田，便可"藏精固气"，或者"炼精化气"。其实，从中国医学针灸等有关穴道的理论来讲，关于下丹田部分，前有"气海穴"，后有"命门穴"，也就是现代医学、生理学中肾上腺的主要部分，这的确是人体生命很重要的关键所在。但是男女老幼，以及有病或无病的人，乃至肾上腺特别发达或特别衰弱的人，能不能守此下丹田的部位？或者可不可以守此下丹田？都是很大的问题，如非明师（有经验、有智慧、有成就的师长）指导，有时反而危害无穷。例如肾脏衰弱，或本来患有遗精、手淫、以及其它有关疾病，如阳萎、草泄等人，更加严重。当然其中也有少数例外，那是生理上其它原因偶然的巧合，绝非初步合理的成果。如果女子学习静坐，专心教以守下丹田的一窍，流弊更大，甚至，可能促成血崩等症，或者产生性变态心理等严重病症。至于专守上窍（眉心或头顶），也要特别注意年龄、生理、疾病等情形而定。如果一味乱守上窍，很容易促成血压增高、神经错乱等严重病症。有些人因守窍日久，稍有效果，就有红光满面的现象，自己乃至别人，就都认为是有道的高人。其实，如果年龄很大的人，一有这种现象发生，就必须当心脑溢血等症。此外，倘使身体上本来潜伏有性病的病菌，而并未彻底治疗痊愈，久守上窍，反而容易把性病的病菌引入脑部，而发生种种不堪设想的后果，此点尤须特别注意。总之，学习静坐与修道的方法，欲求长生不老的方术，自古至今，它始终与医学中精神治疗学、生理治疗学、物理治疗学有密切的关系。甚至，可以强调地说，这是一种医理中的医学，它已进入于利用精神的神秘力量和利用宇宙的神秘力量的医学，如果不通此中最高原则，而自作聪明，妄加修证，真还不如悠游卒岁，以终天年，为人生顺其自然的最高享受。何必弄到"服药求神仙，反

被药所误”的悲惨下场呢！

１９、守窍与存想的原理

因为讲到“存想”与“守窍”，就顺便说明一下“守窍”于“丹田”的情景。我不是说“丹田”绝不可守，也不是说“守窍”的方法是不对的。也许有人看了上述这些道理，反而骇怕却步，那都大可不必。“守窍”有“守窍”的需要，“丹田“有“丹田”的作用，但不可以不通原理，便乱来乱守，其实，“守窍”的方法，也便是“存想”的蜕变。“存想”的作用，便是使“精神统一”，使心理与意志绝对集中的一种方法。上文已经提过所守者是“窍”，能守者是“心”，便已指明这是由心理意志的集中开始，最后达到“精神统一”的境界，它所以利用人体生理的部位，作为初步入手的法门，大致说来，有两个原因：

（一）人人都爱惜这个躯壳身体的寿命，不管多么丑陋，多么难堪的身体，只要生成是属于自己的，便会构成绝对自私而占有它的牢固观念。因此以修此肉身而达到长生不老为标榜，于是人人便肯用功向学。

（二）生理与心理的作用，的确是二而一、一而二的一体两面。生理可以影响心理，心理也可以影响生理。由心理与生理的互相虬结，因此而产生精神的神妙，所以道家利用身心的关系入手，并非是毫无道理的修法。“守窍”的作用，它的重点，便在一个“守”，所谓“守”，必须要全部精神意志集中才可。只要精神意志真能集中，这个“守”的作用便可达成目的。譬如有一大堆金银财宝摆在前面，要你专心一志“守”住，那时，你便可以废寝忘餐。甚至，也可以忘记自己的身心而竭诚“守”住这堆金银财宝，这就是“守窍”的最好说明。

可是要学静坐与修道的入；对于“守窍”的工夫，真能做好吗？老实说，十个静坐修造的人，几乎没有一个可以做好，大体上，都是一边利用感觉来觉到这一部位，而他的思想意志，却绝对不能集中在这一部位。换言之，他一边感觉到这一部位，那是生理神经感觉的反应，但一边却胡思乱想，或浮念纷飞，那是心理的散漫，有绝对不能集中的苦恼，这种现象，究竟是什么原因呢？因为精神与意志，它是一个很神妙的东西，你愈想要它集中，它愈会散乱，我常用“力学”的原理来解譬，也就是说，当“向心力”集中到极点的时候．“离心力”便在“向心力”中发出自然的反应。相反的，当“离心力”达到极点的时候，“向心力”的作用，也便自然而生。等于你握拳握紧到极点的时候，你的手指神经的反应，就会自然放松。所以道家把这个精神和心理意志的作用，比方它像水银（汞），它的性质，总是趋向流动散开，甚至于分散到无孔不入的情形。因此，要想利用“守窍”或“存想”而达到精神集中的专一状态，就非简单的事了。精神不能集中专一，而要想打通气脉，达到身心预期的效果，那是绝不可能的事。此中对于心理运用的神妙，更非片言可尽。

没有达到精神集中专一的妙用，认为气脉已经打通，绝无此理。有的，只是属于幻想的妄觉，或是生理上特殊的感觉情形，并非真正的气脉通了。因为气脉打通的现象，一步有一步的征候，一步有一步的现象，如果以我这个普通凡人的眼光看来，几乎没有一个人真能做到的。

２０、守窍与炼气

从道家修炼的方术来讲，“守窍”与“炼气”，并不是同一件事。“守窍”，是利用意识心的作用。“炼气”，是用意锻炼呼吸。但无论“守窍”与“练气”差别异同的作用是如何，

它都离不开“存想”的关系，一般从事修道或静坐的人，不管从“守窍”入手，或“练气”入手，都认为气与静坐、气与道、气与长生不老的健康之术，是有绝对的关联。尤其专炼“气功”与专修“瑜伽术”的人，对于“气”，更为重视。从清末到现在六十年来，由于内家太极拳的普遍流行，所谓“气沉丹田”的太极拳原则，几已成为家喻户晓的术语了，因此，许多学静坐的人，一上座，便吐故纳新似地把呼吸之气引向“丹田”，希望做到“气沉丹田”，以便可以入道。

此外，还有许多修炼各种不同的气功，乃至各种不同道术的人，经常来问用什么方法，或如何修炼才能使“气机”凝住在“丹田”？或者问怎么样才能把气机停留在某一处？关于这些问题，我觉得非常有趣，我经常会反问他们：譬如有一只中空的皮袋，或者有一个中空的皮球，你把空气打进去了，希望这股“气”只停留在这只皮袋或皮球的某一处，你能做到吗？无可否认的，都会答说：那是绝对行不通的事。由此答案，也就可以了解人的形体，内在虽有百骸与五脏六腑，但是它仍然犹如一只中空的皮袋或皮球一样。“气机”内行，它是无所不通，无一处而不周流自在的。“气机”只是停留在体内的某一部分，除非是内部的生理机能已经有了障碍，生了重病的人才能如此，一个正常无病的人，绝对不可能如此的。

如果说：有些从事“守窍”或“炼气”的人，的确可以做到，并非是不可能的事。那么，我可以告诉你，那是自己心理意识所造成的错觉作用，而并非真有一股“气”停留在那里。同时他所感受到，以及在形体上所看到的，那也只是神经血管充血的作用，与心理意识引导精神集中的关系，而不是“气”的留滞。因为心理意识专注在身体某一部分时，神经、肌肉、血液，都会随着意识的集中力量而发生作用，并非真有一股“气”，可以随着意识的思念，而让它凝结成一块，再让它乖乖地待在那一处。那么，道家所谓“炼精化气，炼气化虚，炼神还虚”的说法，完全是子虚乌有的事吗？不然！不然！那也是实有的事，只不过是否真能确切了解，真能体会到“气”是什么？那是最要紧的问题。

## ２１、什么是气

“气”是什么？这的确是个问题。中国的道家，关于“气”字，大约有三种写法，它也代表了三种意义。

（一）“[上无下灬]”字：这是古文的气字，上面的“无”，就是无的古字。下面的“灬”字，就是火的变体。古代道家的丹经道书，提到了“气”，便常用这个“[上无下灬]”字。也可以说，无火之谓“[上无下灬]”。

但是怎样才是无火呢？须知道家的思想学术，与中国古代的术数。总是脱不了关系的，尤其与五行、天干、地支等名相术语，更是息息相关。在五行之中，心属“火”，所以无火之谓“[上无下灬]”。做到息心清静、无思无虑之境，才是真“[上无下灬]”缊氤的境界。

（二）“气”字：也是古文的[上气下米]字，籀文、篆书大多都用这个“气”字。强调些说，这个“气”字，也就是代表自然界的大气。

（三）“[上气下米]”字：是后代通用的气字，但从古代道家与中国古代医学的观念来说，这是人们吃食米谷之后，而有生命呼吸作用的“气”。

唐、宋以前，道家修炼的方术，有专门用“服气”的方法。那是专心一志，利用呼吸的屈伸起伏，以求达到“与天地精神相往来”的道术，它与印度古代瑜伽术中修气的方法，有异曲同工之妙，由此又分化为后世各种修炼气功的法门。这些炼气方法的最后目的，都是凭藉呼吸的作用，由此而引发生理潜能的“真气”，那才是“气功”与“身瑜伽术”的极果。如果永远只是停留在呼吸气机的功用上，那就永远得不到“气功”与“身瑜伽”的最高成就了。

那么，“真气”它究竟又是什么东西呢？所谓“真气”，也只是无以名之的代名词，在“瑜伽”术中，又有别名称它为“灵能”，或者形容它是“灵蛇”。至于西藏的密宗，则另称它为“灵力”，或名为“灵热”。总而言之，它就是佛家唯识宗所讲“暖”、“寿”、“识”综合起来的“业识”的功能。为了讲解的方便，我们借用现代语来说，它就是生命的“本能”，或可简称它是“能”。但是这里所谓的“本能”或“能”，并非就是物理学上“能量”的能，也不是生理学上“本能”的能，或者有些人认为它就是物理学上的电能，或认为它就是电，那都是观念上的偏差，不可妄用。因为它的究竟，毕竟不是“物”的作用。不过，这样一说，又很容易牵涉到哲学和科学范围的论辩里去，所以暂置不论。

## ２２、静坐与气的存想

依照以上所讲，“静坐”与“气”，好像根本是没关系似的。这又不然，在中国文化中，“静坐”只是一种统称的名词，例如佛家的“禅定”、“止观”、“思维修”，以及“瑜伽术”、“催眠术”，乃至道家的“胎息”、“凝神”等等，凡是摄动归静的姿态和作用，统统叫它为“静坐”。上文我们已经提到，不管用什么方法来修习“静坐”，它总是靠我们这个身、心的作用。所谓方法上不同的差别，也只是心理造作意识的感受不同而已。至于这个身体发生的作用，都是一样的。譬如一株松树，可以用人工把它培养成各式各样的形态，但是它本身的生命组织，由种籽开始萌芽，渐次抽条挺干，渐次分枝布叶，并无不同。

因此，只要肯下工夫练习“静坐”，到了相当时间的火候，生理的“气机”，自然而然就会发生变化。不过，这种变化的现象，都因人而异，各有不同的现象与程序，例如年龄老少的不同、男女性别的不同、身体强弱的不同、有病无病的不同。再由此许多异同的差别，引起各人感受的不同，因此而产生许多心理不同的想象，最后，仍然还离不开“存想”的作用，如果稍已涉猎过道书和丹经，对于奇经八脉、大周天、小周天、坎离、铅汞、龙虎、阴阳等许多术语，存有想象中的幻觉，那么当“气机”发动的时候，它便自然而然与这些观念，配合成为一种新奇的感受，而造成种种的境界了。

无论从那一种静坐的方法入手都离不开身（生理〕、心（心理）的相互关系，而且在静坐的过程中，无论重视气机或不管气机的作用，气脉的变化，必然循着固定的法则而引起感受。这个原理的大要已经在过去连续的叙述中有过说明，现在只从气机在静坐中所引发气脉变化的情况，再作较为详细的解说。当然现在所讲的静坐，同时包括佛、道两家，以及其他各种方法的内容和作用，并非只是单指某一种静坐的方法而言。

２３、人体内部的气机与空气的关系

一般学习静坐和修道的人，大致都很容易把呼吸的气和空气的气连成一气。因此便认为空气就是入体内部气机的中心。其实呼吸与空气的关系，只是人体呼吸器官（肺部）的调剂作用。如果从修炼静坐的观点来说，那只属于达到横膈膜以上的效用。至于人体内部的气机，并非只与呼吸的作用连成一气，换言之，人与动物一样，由呼吸器官吸收空气，就如人们需要生火的时候，必须先要凭籍引火的燃料，用来引发本有的燃能。人体内在的气机，犹如一个原始的宝藏，它与生命俱来，永远潜在着无尽的功能，但不经过合理的修炼，这种潜藏的生命之能将随老死物化而去，永远无法发生作用。

佛家小乘禅观的修法，便把呼吸之气与人体内部潜能的气机，分成三个步骤和三种状况，这是比较正确的观念。

（一）是“风”。这便是指空气与呼吸器官之间的通常作用，换言之，一般人凭籍呼吸空气的作用而维持生命的存在，这都是“风”的状况。

（二）是“气”。就是通常人的呼吸作用，经过静坐方法的锻炼以后，呼吸较为轻清而从容缓慢。

（三）是“息”。经过静坐的高度修炼以后，呼吸之气，到达轻微而几乎止息的状态，那时呼吸器官的阖辟作用，等于停废。（但有关身体其他部分的呼吸，并未完全停止。）小腹部分以及下丹田之间。不靠呼吸器官的往返作用，自然而然发生一种翕辟的现象，这便是“息”。后来道家的丹道家们又称它为“胎息”。甚至有些丹道的修法，还专门主张“心息相依”便是无上丹法的根据。其实，这种说法，都是隋、唐以后，佛家小乘禅观的修法，被天台宗修习“止观”的法门所采用，渐渐普及变化，互相融会而来。因为在隋、唐以前道家的修法，虽然也很注重炼气术，但实在没有“心息相依”与“胎息”的理论，虽然有些假托魏、晋时代的丹经偶亦类似提到，但毕竟都是后世的杜撰，不足征信。我们现在所讨论的并非偏向佛家而薄斥道家，这只是从人类文化历史时代的发展过程顺便叙说一些老实话，与门户之见无关，更与考证之学无关。如要考证佛、道两家的修炼方法问题，实在有“刻舟求剑”，逝者难造之感了！

## ２４、静坐的休息与气机

老子说过：“夫物芸芸，各复归其根。归根回静。是谓复命。”“天地之间其犹橐龠乎！”“专气致柔，能婴儿乎！”老子这些有关修养方法的理论，完全秉承中国上古文化的传统。从观察物理自然的现象而立论。因为在物理界中，一切生命的生发之机，的确都是从静态中茁壮的。尤其植物界中的生机，这种现象，更为明显。人，虽然和植物不同，但从婴儿、孩童，到达少壮的阶段，比较起来，愈在年少时期，静态的状况愈多，对于生命成长的功效也愈有力，这也就是说明静态对于人体生命关系的重大。所以一个普通人，在平日生活活动疲劳之后，必定需要休息，而最好的休息，便是靠睡眠来恢复生机。虽然睡眠与静坐的作用不同，但睡眠确是通常人顺其生命自然的一种静态。

说到静坐，真是一件非常可笑的事。同时也正好暴露人类智能的大弱点。一个人的生命需要休息，这是人尽皆知的事实，也是无可否认的真理。但是一个人开始练习从坐着的姿态取得休息，便会引起很多大惊小怪的说法，所谓那是修道啦！打坐啦！灰心厌世啦！走火入魔啦！等等似是而非的观念。其实睡眠休息的状态是卧倒的姿态；静坐休息的练习，只是坐着的姿态，和睡倒不同而已。其所以加上这些许许多多的名词和观念，统统都是人们传闻失实，或者以讹传讹的零碎知识，无形之中凑合心理的好奇或心理的恐惧作祟而已，它与静坐的本身又有什么关

系呢？

２５、开始静坐时气机的反应

现在必须详细说明静坐与气机的关系和作用，但是首先必须先要了解一个观念，这是指一般已经成年以后，以及已经有过男女性生活以后，乃至包括老年入的情况而言，至于未经成年的童身，那又须另作别论了。

第一反应--腿部的麻胀。在开始练习静坐时，如果没有以上所说的那些先入为主观念的存在，或者能够泯除这些似是而非的观念，他所感觉最大的困扰，便是心理的不能平静和生理反应的各种奇异的感受。关于心理的平静与散乱问题，留待将来讨论静坐与心理关系时再加说明。现在所要讨论的，只是偏重在生理内部气机的反应。关于这个问题，根据通常开始练习静坐的统计资料，十之八、九，便是静坐时，经过一段短暂的时间以后，首先引起感受上的压力的，便是两腿发麻或发胀。于是促使浑身酸疼或不安，甚至，连带引起心理的不宁静。如果从一般生理卫生常识来讲，大多都认为那是两腿的血管被压迫的关系，等于一个通常不练习静坐的人把两腿交叉叠起，如不随时变更交换只是保持一个姿势经过一段的时间，便有腿麻的感觉，于是就认为它是很不好的现象。

倘使从静坐的经验来讲，这种现象，并非完全是血管被压制的关系，实在是气机开始发生了反应的作用。因为气机在筋脉血管肌肉之间，不能畅通流行，所以有了胀痛麻木的反应感觉。换言之，这便证明了在生理上的阴[足乔]、阳[足乔]的气脉上，已经有了后天的障碍。反过来讲，当腿麻到不能过分忍受时，只须轻松的放开两腿，慢慢地让它自然舒畅之后，便会感觉到由于经过这一段短暂时间的压迫，而换得新奇的舒服和快感。事实上，当静坐工夫到达某种适当的阶段时，无论盘腿或不盘腿，这种新奇而舒服的快感，是长期永恒地存在。此时，虽然长期盘腿而坐，不但没有妨碍，这种舒服和快感，反而愈来愈盛。

第二反应一一生殖机能的勃兴和其他。有关静坐对于生殖机能的反应，为了讲解的方便。必须把它分为（一）肾脏机能（二）生殖机能两部分来讲，因为在成年人练习静坐时，最初有反应的大多数是从肾脏部分（包括腰部）开始。日久工深，生殖器部分才发生反应，如果是少年人习坐，很多都是由生殖器部分先发生反应。

（一）肾脏部分的反应：即是说静坐的时候，或在静坐过后，腰背会发生胀、痛、酸、麻等情况。倘使因肾亏而患有阳萎、早泄、遗精病的人，可能因静坐的关系，反而更有遗精或早泄的现象。如果不得其法或不知对治，甚之有至于白日遗精，大小便随时遗精，与静坐时遗精的

严重症候。关于这些现象的来源，中医认为是肾亏的关系；西医认为是与肾脏或肾上腺、性腺和脑下垂腺，以及神经衰弱等因素有关。若是女性练习静坐，素来患有肾亏等症，不但腰部疼痛不堪，甚至会有白带等现象发生。其实这不是因为静坐的关系而产生这种不良的后果与副作用。实在是因为静坐的关系，发动身体内部气机的潜能，在将要通过而尚未通过肾脏与腰部的阶段，由于这些部位的神经与腺路有了宿疾的障碍，所以引起这些症状的并发。如果知道了这个原理，再得明师指导而知道对治的方法，只要过此一关，则一切有关这一部分的宿疾顿消，恢复健康壮盛，自然不成问题。倘使没有明师的指导，不知对治的方法，最好是暂时停止静坐，等恢复健康时，再来静坐，如果又因静坐而重发时，就不妨再停。如此持之有恒，再病再停，再停再坐。久而久之，自然就会完全恢复健康。因为对治的方法大多，而且要因人而施，因病而治，或者运用身体运动的各种不同姿态，再配合医药的调整，相当繁复，故只能说到如此而已。但在此阶段，最要紧的守则，必须要绝对断绝男女的性行为，倘使能做到不但没有性的行为，而且无性的欲念，那便是真正无上的大药，决定可以及早恢复健康。至于健康恢复中的变化反应，则因男女性别、年龄老少、体能强弱而有不同，恕难-一评说，实非因为守密而不言也。

（二）生殖机能的反应：即在静坐时，或刚刚下坐后，生殖器突然勃起，甚至久坚不下，犹如亢阳的状态，同时引起睾九部分微细神经的跳动，以及摄护腺、会阴部分轻微的震动。在女性而言，有子宫震动或收缩以及两乳房膨胀的现象。如依道家某些修炼丹道派的观念，便认为它是一阳来复之机，正好采药归炉，用意引动呼吸作为搬运“河车”等的基础，这种观念是否正确，以后自有专论，在此暂略。但在静坐的过程中，有了这种现象之后，如果不配合心理上的性欲冲动，那确是很好的情况。这是脑下垂腺、肾上腺与性腺等活动与兴旺的证明，对于身体的健康，是绝对有益的现象。但是无论年龄老少、男女性别。一有这种现象发生，十个有九个半都会引发性欲的冲动。有了性欲的冲动，就会引发头昏脑胀的感受。甚至，还有胸臆烦闷或发生情绪烦躁的感觉，非常难以排遣。如果因此而有了性行为之后，不但前功尽弃，而且还有过于性行为或手淫的损害，倘使不加上这些心理行为与性行为的破坏，那便有如老子所说婴儿的状况，“未知牝牡之合而朘作，精之至也。”它便会引发生命潜能而开始生机成长的作用。然而一般练习静坐的人，大都到此止步，极难过此一关，而且不知调整对治的方法，即使勉强压制，久久亦成为病态，与忍精之害有同样的毛病。如果练习静坐，做到绝对没有这种现象发生，那么，又等于生机断绝，久而久之，便使身心枯寂无情，等于一潭死水。

三十多年前，我有两个练习静坐的朋友，有一位是中年人，他对我说：当他晚上和夫人一起对面静坐时，碰到这种现象发生，睁眼一看夫

人，比平时容貌更美，于是便顺理成章，“只羡鸳鸯不羡仙”，进入凡夫的境界去了。另有一位是老年人，已经有六十多岁，有一次同在山中练习静坐，碰到这种现象，变成“亢阳不悔”的情况，想尽办法，总难收拾，甚至利用冷水沐浴，也依然蛙怒如故。最后他只好下山回家，寻找“老妻画纸为棋局”去了。朱熹说的：“世上无如人欲险，几人到此误平生。”其然乎！其不然乎！此二公的静坐经历，给予我后来的启示，与专心一致寻求其中的症结所在，实有多者。孔子说：三人行，必有我师焉。择其善者而从之，其不善者而改之。”这话对于同参的道友而言，仍然具有圣人名言的无上权威。

关于静坐中生殖机能反应的调整与对治的方法，也很繁复而一言难尽。如果真要专心致力于静坐修道的人，最简便而有效的方法就是减少饮食。甚至，可以短时不食，必定生效。佛教以过午不食为戒律的基本，并非完全属于信仰的作用。谚云：“饱暖思淫欲，饥寒发盗心。”实在不是无因的。不过减食与不食烟火，也并不是简单易行的事，如果不明其理而不知运用之妙，因此而害了胃病，则得不偿失，不关我之言不在先也。

２６、背部的反应

为了讲解的方便，现在先把静坐过程中的种种反应，做分段的叙说，因此分解为一、二、三……的次序。这种序次的分解，并不是说修习静坐时的反应现象，一定会循着这个程序而逐步发生；在有些人而言，这种反应会循着一定的规律，逐步的发生。对有些人而言，他会不依次序而突发的，这完全看修习静坐者的生理健康状况。以及心理和思想的关系。而且我们虽然把它先做逐段分解的讲述，也是只举其粗枝大叶的概要来说，并未极尽精细地评说它的变化内容。等以后讲到得坐稍有成就，它在生理的变化中，必然循着一定的规律而产生变化的反应时，再做进一步的讨论。现在衔接前期一、二以后继续说明。

第三反应-一背部与肩胛的反应。在静坐的过程中，感觉背部或肩胛部分有了胀痛，或者有神经紧缩等现象？它的原因虽然很多，归纳起来，可以用两个原因包括它的要点：一是气机循督脉--“脊髓”中枢神经上升的必然现象；一是生理病态的反应。再为分别说明如次：

（一）病态的反应：这是指一般体弱有病或年老的人，他们在修习静坐时的现象。所谓体弱有病，包括肺病、胃病、肝脏、心脏等等内脏的病症，或者病根隐而未发。如果是有这些病症的人，当他练习静坐到达某一阶段时，就会感觉到背部胀痛犹如重压，腰软乏力或有疼痛等感觉。甚至还有背部神经抽搐痉挛等的现象；或者感觉在肩凝--两边肩膀连带后脑的背部，有强硬难受的感受；或者胀痛得汗流浃背，或冷、或热。

如果有了上述这些情形，首先必须了解这不是静坐出了毛病，因为静坐只是休息的方式之一，一个人和动物，绝不会因休息而产生毛病的。这是证明自己生理上已经有了潜伏性的疾病之反应，是值得庆幸的事。因为不经静坐的测验，你还不知道自己身体已经有病。而且自己能够感觉到有病痛，正是体能发出自我治疗的功效，并非是病入膏肓，达到无药可救的地步，例如一个人受了伤，而不感觉伤处的疼痛，那就是伤势严量的信号。如果伤势稍好，便会感觉到疼痛。又如患了感冒的人，当感冒病菌尚潜伏在内时，还无感冒的征兆，如果发出感冒的现象来了，这便是感冒已较减轻了。因此在静坐的过程中，有了这些现象，便须注重医药的治疗，以配合静坐，只要具有坚定的信念，度过了这些难关，便自然而然的渐入佳境了。

（二）气机的反应：如果是正常健康的身体，经过了以前所讲的第一反应、第二反应之后，便自然而然会到达背部和肩胛部分发生胀刺的感觉。甚至好像有一样东西或一股力量在活动，只是很难向上冲举。而且自己的意识也会产生潜在的企图，好像觉得必须要冲过去才会轻松愉快，这种现象在丹道的观念里便叫它为“河车”转到“夹脊”的一关，是打通督脉的过程现象。实际上，这是阳气开始到达“还阳穴”的阶段，如果不能把心念放松，不能做到浑然“忘身“的意境，它就愈来愈有压力，换言之，每逢这种情形，你的注意力愈会向背部集中，自然而然想用意识假想的力量帮助它向上推进，因为注意力的愈加集中，反而使脑神经、胃神经愈加紧张。甚至过分用力，会使心脏收缩、更会增加背部胀痛的感受，有些学习道家某些丹法的人，用意去“导引”它过关，或者“以意驭气”，观想“河车”的运转，配合深长微细的呼吸，以六六三十六次的深呼吸，或以九九之数的呼吸频数，当做配合大小周天的观念，或者配合内功运动，或用瑜伽体功等方法引导它过头虽然也可收到一时的效果，好像俨然有物通过”夹脊”而上冲“玉枕”，但是毕竟都非究竟，而只是属于心理的力量，改变了生理感觉的作用，并非真是气机通过“夹脊”的真实境界。

如果能够做到浑然“忘身”，或者运用智力而抛舍感觉的作用，只是一味沉静无为、等待它的充实，它便会像接触电机的开关一样，嗒的一下，豁然松弛，进入心境豁然开朗、精神特别充沛旺盛的境界，假使平常是勾腰驼背的人（受过外伤或生来如此的另当别论。）到了那个时候，他就会自然而然的挺直腰干，开张胸膛，呼吸顺畅，胃口开爽。不过，往往因此而精神太过旺盛，不大容易睡眠，但普通一般人，都有定的睡眠的惯性，到此反而把它当做失眠的病态，心理愈加恐慌，那就背道而驰，无从说起了。

第四反应--头部的反应。讲到头部与静坐过程的反应，它比其他各部分都较为复杂。从中国传统的医学观念来讲，“头为诸阳之首”，所以

它的作用也更大。在丹道家的观念来说，它包括了后脑的“玉枕”关，与头顶的“泥坦”官，都是很重要的部分，从现代医学的观念来说，它与小脑神经、大脑神经，以及“间脑”与“脑下垂体”等组织有关，相当复杂，而且它与五官的神经细胞，都有密切直接的关联。因此修习静坐的人，常常到此而发生严重的问题，一般世俗所谓的“走火火魔”，也都是在这个阶段出了问题。现在为了讲解的方便，把它就部位作三个步骤的分解，（一）后脑（玉枕）（二）前脑（三）间脑。

后脑的反应：在修习静坐的过程中，除非既空守寂，或静默沉思之辈，只把心理意识的比较宁静的状况当作静坐的功效。那就无从做进一步的探讨。否则，静坐的工夫愈久，必然会引起生理的反应，等到生理气机的反应经过肾脏、腰、背以后，它就自然而然的会上升到后脑阶段。当这无形无质的气机到达后脑（玉枕）的时候，最为普通的反应，便是感觉神志不太清明，有点昏昏沉沉，进入似睡非睡的状态。在佛家修习“止观”或“禅定”的立场便叫这种现象作“昏沉”。是修道的障碍之一。在道家某些丹法的立场来说，也有误认这是“浑沌”或“坐忘”的境界（其实是相似“浑沌”与“坐忘”的情况，并非真实。）因为道家是依身起修，首先侧重在生理上的生命能作入手的法门，所以认为这种现象是“养生”的妙境，这不能说是完全错误的观念。佛家是从心性入手，一下子便想抛开“身见”而直接进入性灵的领域，所以凡是“昏沉”或“散乱”妨碍了性灵清明自在的现象，统统须要扬弃。因此便认为它是障道的因缘。如果认清了原理和原则，佛道两家对静坐过程的异同，都不是“是非”的重点，只是所取的入手方法，各有不同的初步目的而已。其实无论佛道两家如何的不同，一个人，总离不开身心的相互关系和身心的相互影响。即使不注重身体，但当你进入静定的境界，仍然还离不开此身的作用，还须仰仗此身，然后才能打破这个躯壳樊笼的束缚。因此宋元以后的道家对于依身起修的理论便有“借假修真”的说法了。

当气机进升到后脑而呈现浑然昏昧的状态时，如果是体力不足或身心疲惫的人，他就会垂垂欲睡，甚至，连带体力也不能支持静坐的姿势了。这种情形，应该是脑部的“氧气”不足，等于人在疲劳欲睡时，就自然而然要打呵欠一样的情形。倘使不是体力不足，因为气机上升到后脑的关系。当他在似睡非睡的境界中，最容易引起的现象，首先便是眼前昏昧，一片无明，渐渐的会进入似梦非梦的光景，犹如昏黄隐约的状态。这便是由后脑神经影响到眼神经的反应关系。许多人在这种状态中，便会像梦中见物一样，在昏昏迷迷中，看见许多事情和影像，可喜可爱的，可怖可悲的，种种情形因人而异。它配合了下意识（佛家唯识学中所说的独影意识）的作用，便会引起许多心理，和清醒以后思想观念的种种变化，一般人所谓“入魔”，或者真的有了问题，都是出在这个阶段。其中变化情况，非常复杂，它和一个人平常的智慧、思想、个性、心理、生理等，都有相互因果的密切关系。如果没有真正的明师指

导，或者缺乏自信、缺乏健全的理智与正确的思想，实在很容易走入岔路。

倘使了解了这些道理当时便不理会这些现象，因为过了黑暗的夜里，一定就会破晓。那么，只要经过这一阶段，便会稍觉清醒。或者眼前呈现点点的星火之光。或如萤火，或如钩链。或者有各种不同的光色。它都与自己内部生理的健康有关，所以才会出现在“内视”的境界里面。（至于何以会有这些光景现象的出现，其中原理实在不太简单，以后再说。）可是一般静坐的人，大都到此便自然而然地会想下坐，或者腿麻身僵而无法支持了。

如果是身体内部并不真实健康，或者头脑与五官部分已有病根潜在，或者如中医所讲“上焦”有火（发火）。或胃部消化不良，以及其他肠胃病与各种轻重病症的关系，也可能因此而呈现眼角膜发红，或耳鸣、耳塞等似乎是病的现象。如果是牙齿有病的，很可能便有牙痛或牙齿动摇等状况出现。如果是有感冒潜伏在内，或者其他原因，也可能会在淋巴腺相似发炎，或者头脑神经疼痛，或前后脑神经疼痛等症状发生。但千万要记住这不是因为静坐而带给你不祥的毛病，实在是因为早已有病根在内，经过静坐而促使它的发现。换言之，这是因为静坐的关系，促使自己内在的体能发生自我治疗的功效，如果持之有恒，再配合医药的治疗，必然可使自己恢复绝对的健康，因此，自古学道的人，经常都必须对医理有所心得。

２７、静坐与后脑的反应

在静坐的过程中，当气机达到后脑的时候，也可以说是一大进步的阶段，虽然值得欣喜，但也是很麻烦而复杂的阶段，极须小心与理智的审择，需要真能了解习静和修炼的“助伴”方法，例如：需要懂得医学上的气脉、针灸、药物以及其他许多“助伴”的功夫和知识等。所谓值得欣喜的，是说过了这一关便可打通中枢神经与大脑神经部分的气脉，而渐入佳境了。所谓麻烦而复杂的，是针对一般体能衰颓、或脑神经已有病态而尚未发觉，或者是先天性即带有精神病态和心理不正常的人而言，每每到此一关，便发生许多歧路，甚至，中年以上的人来说，也很可能发生类似高血压的难受感觉。其实，绝不会有高血压的可能，只是感觉上难受而已。如果到此自作聪明，再安用守意于上丹田-一脑部，便会导致红光满面，而发生高血压的征兆了。一般世俗的观念，往往认为红光满面便是修道有成的效果，那真是大有问题的事，切切不可错认。

其次，当气机到达后脑时，耳根很可能就会听到内在奇异的声音，以及耳塞、耳鸣等的感觉。这种现象，都由于气机到达后脑时，脑神经部分的气脉将通未通，因此受到气机的震荡而发生的脑波作用，如果其人的理智不够清明，便会引发潜意识深处种种的幻觉。例如：有深厚宗

教信仰（无论任何宗教）的人，他便会幻觉为神异的声音，千奇百怪，难以缕述，但总不外与见闻、知觉、经验有关的事，彼此互相穿凿附会而已。甚至，有时候证之于小事，好像也颇灵验，因之便认为是他力（仙佛或主宰、先知等）的灵感声音，或误以为是神通中的耳通。其实，这就是证明心力的本身，它的确具有灵验的感应功能，而这些反应只不过是一种小小证验的现象，并非是真正的“耳通”，而且对大事也绝不灵验，如果妄信为真，必成魔境。若能不随境转，或者时常咽津纳气，放松头脑的感觉（这必须要有坚强的意志和毅力），放心引气下降，便可安然过此一关，而转入前脑。倘使能懂得道家的内功、密宗的体功，以及瑜伽术的调整方法，再借助医药的辅佐，那就更好了。

但到此必须注意，有许多学习静坐的人，在静坐的过程中，气机发生了变化时，心念的注意力往往会被感觉的境界牵制，尤其到达脑部的时候，对感觉的注意力更为强烈，因此而促使小腹收紧、横隔膜上缩，甚至，连带而有胃口不开，食欲不振、大便不畅，或大便秘结等暂时的现象。如果偶然用些消炎剂或通便药等，也有帮助，但无论是中药成西药，最好要有医学的知识和经验，例如：中国医药认为肺与大肠相表里，心脏与小肠、膀胱等又互为表里。有时为了调治便秘，运用气功而舒畅肺气，就能不药而通。心脏紧张过分，有时会引发膀胱的变化，与小便的异常，例如：惊恐过度，不知不觉便会遗尿，或小便频繁，俗说吓得屁滚尿流，便是表明心理足以影响生理最明显的事实。学习静坐的人，倘使没有真正实验到家的过来人的指导，应该多多参照医理，大致也可以帮助你不会出太大的毛病。

２８、前脑的反应

在静坐的过程中，当气机到达前脑时，当然已在通过后脑之后的阶段。此时反应的现象不如在后脑时复杂。它的反应，最有可能而极普通的现象，便是前额左右两边太阳穴的气胀，两眼皮有重垂而昏昏欲睡的感觉。如果体力气机较为充沛的人，便感觉后眉心和鼻根（山根）之处，有鼓胀或轻微刺激的感受。但杂念纷飞的情形，到此便自然减少而微弱，虽然神思与心境，并不清明，而带有轻度昏沉的感觉，但较过去发生的生理上和心理上的压力已经迥然有别。唯一不好的象征，便是容易引起眼睛的充血，而使眼膜有红丝如发炎的现象。并且到此往往眼观光景，或如一团太阳之光，或如月亮之光，或如点点萤火之光，有时闪烁不定，有时固定不变，不论闭眼或开眼都如在目前。甚至，在这些光影中，可以看见人物并预知未来的事，因此，有人便认为这就是眼通的神通境界。有许多人因先入为主的观念，深入佛学道术的所知障，如执着圆陀陀、光烁烁等形容术语，就当为真实，而认为这种光明，就是自己性光的显现。禅宗呵斥为光影门头，道家认为是幻境，就是对此等初期的现象而言。其实，这是因为气机在脑神经里闪烁不定，所以由心念

之力与脑波的震动互相排荡磨擦，而发出的暂时变化现象，并非真实。至于光色的不定，那是由于腑脏之间潜在有未发病症的象征，例如：肾脏（包括生殖神经等部分）衰弱有病，往往便反映出黑点的黑光；肝脏衰病，光的反映则是青色；心脏衰病，反映则呈红色；肺部衰病，反映白色；脾胃衰病，反映是黄色；胆衰病，反映是绿色；如果配合神秘的测验，凡是黑色光景者，主灾晦，青色主忧悲；红色主横逆；绿色主魔障；黄、白最为平安而吉祥。不过这也并非一成不变的定法，须知“一切唯心”与“心能转物”的道理，“但得正身心，魔境可转圣”，只要在自己一念的邪正之间，深自反省检点心里的思想和行为，力加忏悔，才是正理。如果眼球充血不散，必须配合医药，自然有利而无害。

其次，停留在前脑的气机有时因不知道当的调整和导引，便顺势而冲向鼻端，引发鼻窦神经潜在的病症，就会经常流青鼻水，变成鼻窦炎的现象。有一派的道家，认为这种现象，便是精气走漏的毛病，必须要紧搐鼻子，使其元气不漏，才不会丧失至宝，其实，这种现象，是不是精气走漏，姑且不加辩论，到此紧搐鼻子，倒不失为对治的良法。不过，如何紧搐，那是一大问题。最好而最有力的治法，必须经过医学的证验，确认这种鼻水并不带有浓计或其他病菌，则只要净出鼻水，然后倒吸再流的液体回去，如此多咽几天就可不药而愈，另入佳境了。否则，也有人因此而多年流青鼻水而难以痊愈，因此而引发其他的病症。过去我亲眼看见许多出家的和尚或道士，以及修道学佛的人，作功夫到此都犯有此病而不知其所以然的，于是便学唐末高僧懒残与寒山子的”寒涕垂膺”来自作解嘲，真是“其鼻可同也，其愚不可及也”。笔者过去也曾经在此过程而受三年之患，终因“天启其牖”才自知其调理而转入胜境。思之，不禁为后之来者一叹！如过此一关，便有内闻檀香气味，和各种香气的反应。那都是发自内脏正常的体香，并非完全是外来神秘的气息。

２９、间脑的反应

如果气机的冲力，过了前脑顺向鼻根（山根）下流的一关，能够随顺心力的导引而倒吸下降，它便如[O□O]形的回旋转到大脑与小脑的中间（间脑），而上冲到头顶部分。（道家称此为泥洹宫，密宗与瑜伽术称为顶轮与上空的梵穴轮。）然后神思大定，身形端直，一般注重道家修炼丹法或内功者，便认为是督脉完全打通的现象。其实，并不尽然，切勿错认：这只是气机循督脉的变化，初步打开中枢神经，进而刺激间脑的作用，促使内分泌（荷尔蒙）均衡分布的最好象征而已。但往往有些人，到此而发生头顶刺痛等暂时的现象，或者会有头顶胀满，犹如有物压顶，或铁箍箍顶的紧箍现象。这都因为脑神经的气脉没有完全打通，或者因为被感觉过度牵引所造成。如果能够放空注意力，犹如舍去头脑而听任其自然，渐渐就会感觉头顶中心发生一股清凉如水、异常舒

适而下沁心脾的感觉。这种现象，在佛家修习禅定和修习止观法门来讲，即是轻安的前奏现象。因此，可使烦恼妄想减弱而进入初步的定境。如果因此而有甘甜清凉的津液（由脑下垂体所发射的内分泌）下降，在道家的修炼方法而言，便认为是“醍醐灌顶”、“甘露洒须弥”、或者形容它为“玉液琼浆”等等，而认为这是返老还童的长生药酒，虽然言之过于神秘，但对于人体的确是有祛病延年的功效。甚至，可使胃口大开，多食与饱食可以随时消化净尽，并且完全吸收食物的营养；同时也可以不食而不感觉过分饥饿，或服气而耐俄。到此阶段，容光焕发，精神饱满则只是附带的必然现象而已。

此外，在气机真正通过头脑部分（包括前后脑）的阶段，在头脑的内部，必定会有轻微的壁劈拍拍之声，这是气机将通未通之间，脑神经所引起的内在反应，这种声音也等于一个人用双手抱住两耳，可以听到自己心脏与血液流通的声响一样，不足为奇。这是脑波震动的声音，现在西方（美国等地）神秘学的研究，叫做阿尔发脑波（α - WAVE）便是这种声音的作用。不过有时候，因为执著注意力或上焦有潜在病症时，往往会使头脑发生轻微的振动，好像得了头风病一样的现象。如果不懂得对治的方法，不能放松感觉的注意力，便很讨厌地成为惯性的病态。倘使知道清心宁静、凝神专一的心地法门，便自然而然会进入如上所说“轻安”的定境了。如果生来乘赋特别聪明的人，虽然没有学习静坐可能在少年或青年的时候，也自然会有如此现象。但是从医学的立场来讲，这也可以叫它是神经过敏的一种现象，如无其他因素加以刺激，它并非病症，这点必须要在此附带说明的。

静坐的过程中生理上所起气机的感受，如果已经达到如前所说：确已有过腰部（尾闾）、肩背（夹脊）、后脑（玉枕）、头顶（泥洹）、眉间（印堂）等逐步的反应，从一般观念来说，便认为是已经打通督脉（脊髓神经-一中枢神经系统）的现象。其实，这只是初步的生理反应而已，并非是真正的打通督脉。督脉真正打通，有种种征候，也有种种诚乎中而形乎外的特殊象征，并且随时与任脉（自律神经）有互相呼应的作用。若是只有一般生理上的反应感觉，还是微不足道的事。

当气机经过这些逐步反应以后，它还盘旋在脑部的时候，最大的关键，就是头脑部分，经常有胀痛难受的感觉，或有沉重昏睡的情况。甚至影响眼神经、耳膜、牙龈、鼻腔等处，发生类似病痛的现象。或者有头重足轻、脾气急躁，容易光火，以及精神亢奋，大便秘结，不易入睡的反应，即便睡眠时也是夜梦不宁。这样说来，静坐和通过督脉的情形，比起一般不学静坐的人，反有更多不良后果，那又何必学习静坐呢？这可不必为此骇怕，以上所说的，只是笼统的经验谈，是凭亲自经历过的求证经验，和许多习静者所发生“个案”实例的总论，只是说当此过程中，全有这些现象发生的可能。有关这些现象的发生，还须视个人

的年龄、性别、生理和心理的健康状况而有差别，并非个个必然如此。而且因静坐的反应所发生类似病痛的感觉，并非真如生病的痛苦，也只是说有“类似性”和“可能”如此而已。

总之静坐到了气机上行达到脑部的时候，至少已经有了一段效果，极需要“沉心守静”，等待气机下降到喉管（道家叫作十二重楼）、胸部（膻中）、胃脘（中宫）、小腹（丹田），经过肾脏部分而到达生殖器官的顶巅。这一路下来，便是道家和“内经”医理学所谓的“任脉”线路。

## ３０、如何打通任脉

那么，气通“任脉’”，是否一定会循上面所讲的程序而逐步下降的呢？这是一个非常实际的问题，值得特别注息。一般学习“静坐”和“修道”的人，阅读有些习静和丹经等书籍，往往“依文解义”，并无真实的体验，或者是受先入为主的主观错觉造成的见解，认为打通“任脉”，一定是衔接上述打通“督脉”之后，必须如此如彼的用意“导引”，而进入“任脉”。如果是以意识作“导引”的工夫而言，有此想像，也不为过。倘使以“静坐”作为修道入门的观点来说，这是粗浅的作为，不足为贵。现在为了说明气通“任脉”的情况，姑且用分解叙述的方法来讲，以便学者自己神而明之、融会贯通地自去领会。

任脉的重心在于中宫：道书及中国医学所谓的“中宫”，只是一个抽象的名称。它主要的器官，就是胃脘，也可以说便是“胃”部。接过去阴阳八卦的抽象理念来说，它甚是五行（水、火、木、金、土）的“土府”。金、元时代的中医，对健康重点的看法，约有两派：（一）以专治中宫的胃气为主。〔二）以专滋养肾脏“坎水”为主。这种属于中医医理学理论上的观念，在此暂且不论。而他们原始的观念，都从阴阳八卦等抽象理念的逻辑推衍而来，所谓“四象五行皆藉土、九宫八卦不离壬。”便是这些理论的依据。但依事论事、脾胃对于一个人的健康长寿和养生修道，实在是太重要了。不论任何大小病症的发生，第一项严重的警告，就是胃的食欲先发生问题。例如伤风感冒了的人，胃口一定不好，肠胃一定有问题。换言之，肠胃消化良好的人，即使有些伤风感冒，也满不在乎。胃口上通食道管，就是道家所谓的“十二重楼”，下通大肠，以及连带影响肾脏、性腺等作用。

静坐到达肠胃有气机在滚动，乃至气机鸣荡，内在有如气泡声音等感觉的时候，这便是初步的第一征候。经过这一征候以后，往往有食欲亢进，或者感觉气满而不思饮食的现象，如果有了食欲亢进的情形，必须要节制饮食，不可贪图口腹之欲而过分吃饱。但在此时必须注重好的营养，足使真能吸收融化。倘使有气机胀满不思饮食的情形，应当酌量减停饮食。以待有食欲的需要时，再慢慢的少吃多餐，以资补益。

其次，在“中宫”胃部有了如上所说初步的第一征候发生时，也很可能在同一时期，便有打呃、嗳气、放屁等现象。有些学道人，看丹经道书，或听过师傅口诀，认为放屁是走漏“元气”的事；拚命紧撮谷道，忍屁不放，弄得浊气薰蒸内脏，至于面黄肌瘦，或者引起便秘，内外痔疮，乃至其他的内脏病症，不一而足。其实，真正的元气不可泄漏之说，并非是指在此过程中的屁气，那是别有道理，容以后再说。总之，当此过程，嗳气、放屁，大可任其自由一番，以便肠胃真正清理净尽，而有两种现象，特别值得注意：

（一）打长呃、嗳长气，好像有严重胃病人的情形。

（二）大便频频，有的严重到犹如泻痢的情形，乃至连续十天半月不等。

有关打长呃和嗳长气的认识：这是胃气上行（亦即同于瑜伽炼气术所谓的上行气发动），将要冲通食道管的象征。等到食道管的气机真正冲开以后，头脑清新，胸怀舒畅。而且由头顶降到“唾腺”所流出甜蜜清凉的津液，滑滑而自来、源源充满口腔。这便是丹道书籍上所说的长生之酒、甘露自洒的征候，也有用“玉液琼浆”的神妙名词作譬喻。过去在康藏一带修习密宗教法，对于有了如此打长呃、嗳长气的人，便会生起恭敬礼拜之心，认为是气脉已有相当成就的非凡之人了。

有关大便频数类似泻痢的认识：一个普通的人，如果有了大便频频，甚至有泻痢屙水等情形，当然是有严重的肠胃病，或者是急性肠炎等病症的现象。但无论属于哪种病征，毫无疑义的，它给予人的感受是痛苦的。倘便是因“静坐”发动气机的原因，虽然有大泻或屙水等现象，但并无痛苦的感受，而且头脑、内脏反有一种清新舒服的感觉。虽有轻微的软弱之感，但无大碍，等泻到最后，屙出一些稍带紫黑色的粘液，便是肠胃的积滞，真正清除净尽，自然而然就会停止泻泄了。如果是专门从事养生修道的人，经过这一阶段以后，心境的静定境界，和生理上的感受，一定会进入另一新的状况。但对饮食起居，必须适时适量，特别知道谨慎，不可贪图口福而过饱或乱吃东西，总以恬淡为宜。尤其对于男女之间的性行为，应该特别守戒。如有家室之人，难于免俗的，至少要作到“寡欲”为上策，倘使违反了上述男女饮食的告戒；又须经过“静坐”工夫--时间的累积，而再度发生泻泄等现象。一般“静坐”修道的人，“屡成屡败”的经过，这也是其中重要关键之一。至于纵欲无当者流，更不在话下了。

中宫胃气的发动和食道管：人尽皆知我们的生理，自喉头部分开始，便分为食道（后）、气管（前）两支。如果气管系统有了疾病，或者碰到伤风感冒等情形，便有咳嗽呛气等现象发生。而咳嗽的情形，又有干咳和痰咳等差别。干咳，大多由于支气管炎所发生。可是有些痰

咳，便和食道管连带胃部的病症有关。但在“静坐”修道者来说，当“中宫”气机发动，有了打长呃、嗳长气的现象之后，便会感觉胸膈之间严如有物堵塞、欲吐之为快而又不能畅所欲吐。等到上行气充满、忽然咳嗽带有混浊灰暗色的浓痰，便是食道管初步打通的征候。道家者流，对这个部分的名称，叫作“十二重楼”。密宗者流，对于这个部分的名称，使叫作“受用轮”（喉轮）的脉结。事实上，都是指由喉头开始，连带食道管而直下胃口一带的系统。密宗的修法者，认为打通了“喉轮”气脉，便可没有妄念烦恼。其实，这也是笼统的说法。真正打通了“喉轮”部分的气脉以后，可以做到减少无明的烦恼；换言之，就不像普通一般人们因胸怀烦恼而产生情绪烦躁的情形，并非完全可以到达不起妄念，但至少有可使无明妄念减轻的作用。因为完全做到妄念不生，那还得靠心理上的定静工夫，不是全凭生理的作用即可一蹴而就。

那么食道管对于心理和生理的健康，会有如此的重要吗？诚然是非常重要的事。因为一般人的食道管，是经常输送饮食的主要孔道，虽然饮食经过这条孔道就送到胃里接受消化，但是有些饮食的渣滓，仍然还会停滞在食道管的壁道上，日久年深而不加清理，便如输送油管或输送水管一样会起锈硬的障碍作用，所以食道管癌等病症，也因此而引发。例如用玻璃杯冲泡一杯牛乳，无论如何，玻璃杯壁上，一定会留下一些牛乳微细的成分。至于其他的食物渣滓，就更容易留下痕迹，虽然生理的本能，有自动清除的功用，但一时也难完全消失净尽。修炼健身瑜伽术的人们，经常要吞用一条长纱带来洗刷胃部和食道管，也便是为此之故。如果能够由“中宫”胃气的上行而打通了食道管，则对健身瑜伽术的修炼方法，反觉甚为粗鄙。

有关道家上下“雀桥”之说和舌抵上颚：待胃气上行，打通食道管以后，则胸间“膻中”部位，自然有豁然开朗之感。甚至，守静之极的人，还可感受-一听到心脏部分，似乎有劈拍开裂的声音，犹如佛家所形容的有“意解心开”的感觉。此时严如有物下沉，气入小腹，舌尖上翘的自然反应发生。无论佛、道、密宗、瑜伽术等任何一家的打坐方法，都以舌抵上颚为基本坐式的内容之一。从一般的观念来说，舌抵上颚是为衔接上颚门牙两齿缝之间的唾液；吸收“脑下垂体”所放射新生的津液（内分泌之一），以便“咽津纳气”，用作“返老还童”的修炼工夫。所以一般初学打坐的人，只要依照舌抵上颚的姿势去作，便自然而然有津液满口，需要咽咽吞咽的现象。甚之，津液有时还呈甜淡和清香的滋味，尝所未有。但到了胃气上行，通过食道管的时候，喉结骨自然内收下压，舌尖便自然上翘，进而可以直立接触到小舌头部分，内卷而封住喉头，使呼吸之气，自然由轻微无声而达到接近停止的状态。这种情形，便是道家丹经所说的驾起“上雀桥”而登天梯的现象。在瑜伽术的静坐法而言，这是真正自动作“瓶气”的工夫，停止呼吸的作用。于是，后脑神经震动所生的“天籁”鸣声和震动的异声，所谓“脑后鹫鸣”、“眼现金光”的现象，

便自然而然愈加清晰，心境宁静无妄的境界，也愈来愈加清明。

虽然如此，但自“中宫”胃部所起的下行气，是否真已进入下丹田（小腹内在的中心点），还是值得特别注意的问题。如果在童身（指性知识和情窦未开的名词）修道者，这个问题又当别论。倘使从一般已经有过性行为或变相性行为经验（如手淫、梦遗等）的人来讲，真正气归丹田气海，并不如此简单。因为当下行气将通丹田气海的时候，小脸和耻骨以上的神经，都自然而然会有刺痛的感受。等到这种刺痛感觉完全过去，气机直达“海底”烂明）摄护腺部分而贯到生殖器（女性仅到子宫部位）时，只须稍加注意，便会自然收缩回转。摄护腺乃至会阴部分，都会自然生起紧缩的情形，丹田（小腹）充满，发生内呼吸（指小腹内在的轻微呼吸的现象），这便是道家丹经所说的“下雀桥”的作用。再进而到达口鼻呼吸与内呼吸完全静止，生殖器收缩和睾丸的收紧，就如婴儿来未孩的状态，这便是一般道家丹经所说的“马阴藏相”的初步现象。到此，饱食多吃和服气不食，都无所谓，便可真正实证到“静定”的初步工夫。但是差距真正打通“任”“督”二脉；和修道入定，超越人天的境界，仍然还有一段并不短暂的距离。

上文讲到在静坐过程中气机发动之后，任督二脉有了反应的种种情形，并非就算是任督脉的真实打通。可是一般人便把这些反应作用，认为是任督脉打通的现象，真有“迷头认影”，自落痴狂的见病之嫌。不过只对健康长寿来说，如果运用恰当，却也不无小补。倘使真要诚心学道，那便要审慎明辨，不可认妄为真了。

前面讲到有关（中官）胃气发动上述食道管时，便有嗳气打呃的情形，曾经引起一些作静坐工夫的好奇朋友，纷纷来函询问每个人自己打呃嗳气的现象，是否便是这种景象？实难以骤答。总之，无论因静坐作工夫所引起的嗳气打呃，或因胃部有病症所发生的打呃嗳气，统统都是肠胃有废气（Gas）的关系，那是毫无疑问的事。调整中和肠胃有废气的方法，无论中医与西医都有药物，不妨求医诊断，加以药物的帮助，对于修习静坐，绝对有益而无害。尤其修炼道家的人，非常注重外金丹（药物）的作用，以辅助修道的进度，此所以学道者不能不通医理之原因也。

３１、不食人间烟火与中气的作用

倘使真从本身“中宫”的胃气发动，上通食道管“十二重楼”，舌头自然而然上扣上雀桥（小舌与两鼻内初通气之处）直接脑下垂体散布的内分泌（头顶下降的津液），随时咽食清凉甘芳的液体，就可渐渐至于不需双鼻呼吸通气，自然而然做到了停止粗呼吸的往来。这是瑜伽术中强制修炼壶式“瓶气”，和道家强自闭气所希求的难得境界。到了这种程度，对于饱暖饥寒和外界的寒温暑湿，便能产生较强的抗力。甚至，可

以做到不思饮食。自然减少睡眠的功力。但必须亲近真正过来人的明师指导，适当地减除饮食，乃至暂时不食，方可渐渐深入初步的一种定静境界，而非平常的感受所能领略得到的滋味。可是到了一个阶段以后，仍然需要好的饮食滋养，才能更加充实内力而打通性腺部分（进入阳[足乔]、阴[足乔]）（畅通四肢阳维、阴维）、而达美不可言的景况了。至于哪样程度才可暂停饮食？哪样情况需要重新补充饮食？那就要看修习人的实际进度而定，不能纸上谈兵似的妄加预言了。这种情形，过去在道家丹诀上，称之谓“火候”，等于煮饭烧菜的火功一样，需要当时的心领神会，不是完全呆板接受而不变的。

３２、大腹便便不足道

但是当任脉通畅的象征稍有“火候”，也就是内呼吸（小腹丹田部分的呼吸）有了作用时，大多数都会随着这种作用，自然气沉丹田，变成“揠苗助长”的现象。因此造成小腹充实，外形突出犹如一个圆鼓状，而俨然以此沾沾自喜，自认已经达到“丹田有宝休寻道，对境无心莫问禅。”的境地。其实，这是非常糟糕的现象，如果一味妄加注守丹田，就会引起肾脏、性腺、大小肠部分种种的反效果，更不容易打通带脉（围腰圈身一带）的气机。此时必须注意稍微用意收缩小腹（耻骨以上到肚脐部分），迫使气机自然打通带脉范围。但又不可过分用意，造成感觉上太过着相的流弊。如此久而久之，气机由会阴（海底）部分，发动循左右两大腿的大脉管而逐步逐节下行，一直到达两脚足心为止。渐渐消除盘腿而坐的酸、痛、胀、麻、痒等感受，由此再进而达到两腿和足趾。以及胯、膝、足踝骨，和每一节神经、每一细胞，都发生暖、软、轻、乐的快感。甚至，不但不想下座，反而喜爱盘腿久坐，贪图其乐而入于轻安舒适的妙境。由此境界再加沉静止定久了，气机再循督脉的腺路，上冲腰、背，畅通左右两肩胛的神经丛而达于两手指尖和手心。全身软化，融融陶陶，而有“柔若无骨”的感受。然后气机的感受，再循小脑（玉枕、泥但）上行而到达前脑部分，随着细如无有的极微呼吸，沉沉下降，充满全身而畅通四肢，平常所有身体存在的感受，此时几乎毫无感受，恰如老子所说的：“专气致柔，能婴儿乎！”到此地步，才可勉强说是任督二脉初步暂通的象征。从修习静坐而希求健康长寿的目标。或进而追求修道的效果来说，打通两腿神经下行气的重要，比起打通任督二脉的重要；只有过之而无不及。倘使工夫没有到达腿部发生妙乐、暖、软、轻灵的境象，便自认为已通任督二脉，那便是自欺之谈，误入不浅。

３３、人身和人参的两足之重要

天地间的万物，大体归纳来说，不外动、植、矿物三大类。矿物属于“地大”的固体性。姑且不论。凡是植物生命的泉源，都从它深入大地的根柢而来，尤其如人参等的根足，其形状更与人形相似，可以引用做

为此类的发明。人是动物中至精最灵的生命，人与植物以及旁生横走的动物都不相同，人的根源在于头顶，头顶以上的虚空，就好比是植物的大地。而人的两腿双足，等于是植物枝叶的巅末。修习静坐作工夫，如果气机没有到达两腿双足而畅通四肢的神经末稍，等于一株枝叶枯落的枯木，虽然干身尚未朽腐、那也只是“不亡以待尽”而已，毕竟未能恢复生机。如果两腿双足的气脉轮转通畅以后，腰杆自然挺直，臀部肌肉收放有力，走起路来，脚踏实地犹如凌虚步空，甚至足底踏触的大地，犹如软褥重茵，像似海绵一样的感受。假如又兼习武术练功夫的人，到此自觉身轻如叶，整个四体只有一具微细轻灵骨架存在的感觉，只须用一只脚的大拇趾，即可立地如钉，自然挺立不倦。相反的，如是因有病而体力衰弱的人，“近死之心，莫使复阳也。”同样的也会产生如上述这些感受，不可错从重心，自以为是，那就笑话大了。

前面讲过打通“任脉”的一些粗浅反应和景象，并非就是通“任脉”的全部微细说明。实际上，“任脉”的难以打通，比打通“督脉”尤甚。一般修习静坐的效果，大体上都从“督脉”反应比较显著的现象而说，对于“任脉”真正打通的作用，都是“语焉不详”，甚至，大多有茫然之感。其实，道家与中国医理学上所谓的“任脉”，包括现代医学自律（自主）神经的系统，以及内分泌（ENDOCRINE）系统与腑脏的所有机能。如果从打通“督脉”--脊髓神经、脑中枢神经部分的效验，进而畅通“任脉”，那么，体内所有的五脏六腑，自然而然就有良好的变化反应，促使生理的新陈代谢转向健康旺盛。道家相传的术语所谓“一脉通时百脉通”，应该是指打通“任脉”而言才对。有关“任脉”通畅的种种情景，一时难以尽述。现在暂就其他有关气脉的要点，先行述说，或者可以连带反复说明其内容。

３４、气脉的异同之争

静坐与生理的反应；依照中国道家修炼神仙丹道的方术，以及中国医理学鼻祖的著作--“内经”的原理，有关“任”“督”二脉与“奇经八脉”的神奇古怪、迷离惝恍的传说，大体上，已如上文陆续剥去神秘的外衣，逐步的讲解。当然啰！打通气脉的过程与所生反应的各种现象，因有男女老幼和身体强弱壮病的不同而各有差别。即使一般的感受完全相同，而智能理解的各别，与所发生枝节上的感觉和体验，也会造成许许多多的不同。我们过去所讲的，只是原理原则的大要，并无多大的出入。

但除了道家修炼方术上的“任”“督”脉等的说法以外，另与道家有类同关系的西藏“密宗”和印度“瑜伽术”等，对于气脉也有同等的重视。可是“密宗”和“瑜伽术”的气脉，却注重“三脉四轮”或“三脉七轮”，与道家的注重“奇经八脉”，几乎完全不同。因此修习“道家”与“密宗”或“瑜伽术”的人，不但在方法和理论上互有扞格之处，同时也因此形成门户不同的异见，互相排斥。此所以被一般人视为“江湖”方术，难以入于正统学

术之林，这也是一个重要的原因。其实，这个问题的症结所在，是由于所学的不博，或者好学而不深思体究，因此没有融会贯通，视同冰炭。殊不知无论学“道”、“学“密”、学“瑜伽”，乃至要作道、密、瑜伽的工夫，要达到他们所标榜的境界；除了以身心作工具，由这个身心来实验方术的效果以外，更无别的依据了。既然同是运用人我的这个身心，难道因为方法的不同，就可以使得五脏六腑、神经、骨骼等改易位置，另外换成一副不同的形态吗？既然不能，除了在观念与感觉上，受先入为主的理论影响，产生不同的幻觉以外，还有别的具体事实，足以证明其中的确是有异同吗？如果勉强说是的，那也只是感觉上所注意的重点不同，绝非另有一副不同的身心。

３５、道家与密宗有关气脉的不同图案

中国道家的气脉之说一，由书有明文的庄子“养生主”篇中提出“缘督以为经”与“中于经首之会”的概念开始，就一向被认为“任”“督”二脉为修炼静坐的要点所在。其实，除了以“任”“督”二脉为主脉而外，最要紧的，还是以“奇经八脉”为全部气脉的中心体系。但自上古印度的传统演变而来的西藏“密宗”，它修炼气脉的方法，几乎完全与中国“道家”不同。它是以人体内部的“三脉七轮”为主。所谓“三脉”，便是左右中的三脉；“七轮”，便是由梵穴到会阴（海底）的七个主要部位（如图）。

从“道家”先入为主的修学者，往往对“密宗”之说弃而不顾；驾信“密宗”的修学者，每每视道家为旁门。殊不知“密宗”与瑜伽术的气脉之说，是包括上行气、下行气、中行气、左行气、右行气等五行气和五方佛的作用。魏、晋以前的道家修炼丹道之说，也最注重五行与五色气的重要；所谓前“朱雀”、后“玄武”、左“青龙”、右“白虎”等说法，在人体而言，也便是包括了五行气的暗示。宋、元以后的道家，虽然只以“任”“督”等“奇经八脉”作为方术理论的依据，但对左（青龙）右（白虎）二脉的重视与效用，仍有同等的重视。倘若有人博学、审问、慎思、明辨地汇通了各家的所长，便可知道在静坐的进度中，真正打通“任”“督”二脉以后，自然而然就会发现左右二脉和中脉的重要了。如果没有真正打通左右二脉和中脉。要想进入真正的“禅定”，也就是道家所谓“凝神聚气”和“炼气化神”而进入“天中天”的境界，这是绝对不可能的妄想。换言之，真正打通“任脉”以后，如“密宗”与“瑜伽术”所谓的左右二脉，也便自然畅通回旋而无障碍了，静坐的工夫，必须到此境界，那么才可由技而“进乎道矣”。同时距离打通中脉的远景，才有希望。

现在让我们看看中国道家中奇经八脉的分布路线。根据黄帝内经，难经的记述，综合整理如下：

（一）督脉：督脉分布路线共有四条：（1）起于会阴部，循脊柱向上分布，至颈后风府穴处，入脑，上行至脑巅顶，沿头额下行，达鼻

柱。（2）起于少腹胞中，下抵阴器、会阴部、经尾闾骨端，斜绕臀部，入肾脏。（3）起于目内眦处，上额、头顶部、入络于脑，又分别下颈项，沿脊柱两旁下行至腰中。（4）从少腹直上，过肚脐，上连贯心脏、进入喉部、上达面颊、绕唇、抵目下中央部位（分布见图）。

（二）任脉：任脉分布路线共有二条：（1）起于少腹部脐下四寸的中极穴，沿腹、胸部正中线直上达咽喉，再上行颊部，经面部入眼部。（2）由胞中贯脊，上行于背部（分布见图）。

（三）冲脉：冲脉分布路线有五条：（1）从少腹内部浅出于耻骨外二寸的气冲穴，与足少经肾经并合上行（任脉外一寸），抵胸中后弥漫散布。（2）冲脉自胸中分散后，又向上行到鼻。（3）脉气由腹部输注于肾下，浅出气冲，沿大腿内侧进入腘窝中，经胫骨内缘，到内踝后面；达足底。（4）从胫骨内缘斜下行，到足跗上，分布于足大趾（5）由少腹的胞中；向内贯脊，循行于背部（分布见图）。

（四）带脉：带脉起于十四椎，当季胁部下面，环行横绕腰腹，约相当于系腰带的一圈（分布见图）。

（五）阳[足乔]脉：阳[足乔]脉起于足外踝下的申脉穴，沿外踝后向上，经股外侧，分布于胁肘，循行于肩膊外侧，沿颈，上抵口吻旁，达目内眦，入发际，循耳后，到达风池穴，由脑后两筋间的风府穴入脑（分布见图）。

（六）阴[足乔]脉：阳[足乔]脉起于内踝下的照海穴，循内踝，股内侧，过阴部，循行至胸前，沿喉咙入面部，抵目内眦，再上行至脑（分布见图）。

（七）阳维脉：阳维脉起于诸阳经的交会处、即起于足外踝下的金门穴，上沿股外侧，抵腰侧部，斜上肩胛处，上颈后，分布至耳后，到头额处，再循行至耳上方，到颈后风府穴（分布见图）。

（八）阴维脉：阴维脉起于诸阴经交会处，即内踝后上五寸的筑宾穴，上沿腿、股内侧，进入少腹部，上连胸部，抵咽喉两旁，与任脉会合（原文及分布见图）。

３６、中脉的重要争论

讲到“中脉”，又是一个非常有趣的问题。据我所知，对于这个问题，在“道”、“密”两家之间，都有“中脉”究竟是有形或无形的论辩，以乃“中脉”是否就是“督脉”与“任脉”的疑问。其次，还有认为只有真正修习“密宗”者才能了解“中脉”；原始的道家、本来就不知有“中脉”的存在，所以道家的修法并非究竟等等的争论。

关于“道”、“密”两家对“中脉”认识问题的论辩，实在是一个误解。如果只根据宋、元以后的“丹经”道书来讲，他们言不及“中脉”，那是事实，倘使研究中国自古以来传统道家的方术，便不能忘记《黄帝内经》与《黄庭经》等。《内经》早已有了“冲脉”之说，不过在《内经》上的名称，称它为“冲脉”而已；《黄庭内景经》的中黄，便是以“中宫”为主，只是没有像“密宗”与“瑜伽术”的特别强调“中脉”而已。

了解了这个观念以后，再来研究中国传统文化中正统的丹道，并没有认为“督脉”或“任脉”就是“中脉”的道理。因此，根本用不着非常吃力地去为它辩护了。宋、元以后的“丹经”，许许多多只是一偏之见，一得之论，一家之言，并不足以概括正统道家的全环，这是绝对不可以误解谬认的事实。道家所谓的打通“奇经八脉”如果没有到达“冲气以为和”，乃至“黄中通理，正位居体，美在其中而畅于四支”的实际境界，那就根本全是空言，更无法了解“中脉”真通的景象了。

如果工夫到达“奇经八脉”完全打通，有了“冲气以为和”的境界时，那便有庄子所谓的：“堕肢体（没有身体四肢的感觉），黜聪明（绝对没有妄想），离形去知，同于大通，此谓坐忘。”此时“中脉”的功能发动，首先便有引伸上下通于无际的觉受，自然而然便呈现“万里青天无片云”的晴空境界。甚至，无论白天黑夜，满天繁星呈现眼前，犹如“掌中观庵摩罗果”一般。平常所有的知觉和感觉状态，一起忘却无遗，所有人我是非等等世俗观念，完全远离消散。

但“中脉”的打通，并非就是全部道果的完成。严格说来，打通“中脉”，也只是入道基础的真正稳固而已。从此以往，前途更加微密深邃，更须仔细努力。的确非有明师指点不可。此外，在打通“中脉”之前，当然先由左右二脉的通畅开始，但左右二脉的通畅，也并非只靠“瑜伽”的呼吸气功便可奏效。真正打通左右二脉的人，外形的证明，从头颈的圆满状态，和颈部左右两大动脉管的平满，以及颈有圆圈的象征，可以得知。否则，尽是误人误己的空谈，毫无实义。

关于静坐与“道”、“密”两家气脉的大要原则，到此暂时告一段落。此后再就静坐与修道的种种关系，逐步分解详情，另行述说。

## ３７、为什么气脉会震动

静坐与气脉的关系，以文气脉的变化与生理反应的种种现象大体已如上述。但许多修河静坐的人，生理与气脉的反应，并非完全一致。既然同样都是人身，同样都是静坐，是不是因为入手的方法不同，气机的反应就会有不同的效果呢？这月从两方面来讲：

（一）由正规的静坐与修道来讲，除了经由“任”“督”脉循规蹈矩的

反应以外，实在别无他路。

（二）由体力的强弱、疾病、或年龄、性别的各种不同的因素来讲，气脉与生理的反应，也就各有差别。

至于因入手方法的不同而产生各别的反应，虽然也有一部分的关系，但并非主要的原因。例如：

（一）许多学习静坐的人，往往有身体震动的现象发生，甚至，由内部的震动而变为全身四肢的跳动，或者自然而然会做许多不同的姿势，犹如太极拳一类的动作。在一般重视神秘观念的人看来，就认为是神奇玄妙而不可思议的事。过去有些专门学习“打神拳”的人，便是由这种现象开始。历史上所谓“义和拳”的“神拳”，乃至有人练习翻“筋斗云”的工夫，也是从这种现象而造成误己误人的后果。

实际上，这是“神秘”吗？不是的。这种作用，一半是心理的作祟，一半是生理的关系，而且生理的关系，还是受到自我心理的暗示而来。它所发生的原因，是由于在静坐中，用心太过迫切，因此而引起神经的紧张。再由神经的紧张，反映到潜意识的作用，便使躯体内部神经和肌肉，有了初步抖颤的反应，有了这种反应以后，潜意识自我的昭示，自然而然便进入自我催眠的状态，因此便会促使神经的震动。因为潜意识对自我起了暗示的作用，便很容易使四肢和整个躯体，发出种种类似有规律的动作。但是一般人，有了这种现象以后，百号不得其解，或者受到震动以后的疲劳所影响，深怕“走火火魔’而放弃了静坐或修道。有些人则认为已得“神功”，就乐此不倦，自认为有了得道的基础了。很少有人能够在这种情况中，深思反省这是由于心理意识自我暗示的关系，因此促使神经紧张所造成的效果。而且由于躯体的发生运动；反而使气初；不能进入“任”“督”脉的真正轨道，而只在肌肉和筋络之间流行畅通。

如果批学静坐之目的只东健身强心，或者希求达到如武术“内功”一类的工夫，那也可以由它发展下去。倘使志不在此，那便需要做到自我内心的安静，暗示神经肌肉的松弛，如此方可“更上一层楼”地另外进入静定的境界了。

（二）有些人因为身体已有病苦而学习静坐，如肺病、胃病、肝、肾或各种类似有神经性的病态。当他静坐的过程中，极可能感觉到体内的气机，在每一部位发生滚转的现象。大概说来，凡是肺、肾划分衰弱的人，它所引起的反应，往往会感觉气机在身体左右两边作有规律的旋转。如果是肠胃有问题的，便会感觉在腹部旋转。倘使肝脏或心脏有问题的，很可能就会感觉胸臆之间或横隔膜部分，犹如有物堵塞，好像一个痞块似的。假使能够打通这种痞梗的感觉，便会豁然开朗。不过更有

可能会有大便溏泻，屙出粘液等的情形发生。

总之，例如“因是子静坐法”的著者蒋维乔先生。他便是因少年时期患有脏病而开始静坐，因此自把静坐过程中所得的经验，笔之于书。于是就有气机旋转等等的现象。此书大可提供学习静坐者的参考，但绝不能奉为金科玉律，视如圭臬而一成不变。

３８、打通气脉为什么

除此以外，依循正规静坐的法则，倘若气机通过“任”“督”二脉，则会发生犹如道家所谓的“大周天”与“小周天”的种种景况，而且都有正规而准确的反应。乃至犹如密宗所谓的三脉四轮都打通以后，又应该怎样，才是合于修道的规范呢？这个问题，倒是极为重要的问题。在一般修炼丹道者的立场而言，对于气机通行“任”“督”二脉，运转“河车”而契合于大小“周天”。向来都视为是无上的秘诀。

但是很多人都忘了“河车”运转，转来转去；又转到几时为止呢？须知运转“河车”，气通“奇经八脉”，并非就是静坐和修道的极果。严格说来“河车”运转和气通“奇经八脉”，那只是静坐和修道的开始巩基。它对于健康祛病，不无功效，而对于修道与证道，那只算是开步走向轨道而已。“河车”运转和气通八脉以后，到了某一适当阶段，气机就自然的不再转动。那时由于气机的充盈不动，身体渐感轻灵暖软而达到“忘身无我”的境界。此时才能豁然自省，认得“圆陀陀”“光烁烁”的性命的本元。它确然与后天有形的身体可以分离与和合。然后再把这一灵明的性命之本，重新浑和这个后天的身（炉）心（鼎），继续锻炼，如此才可以使得此身此心，能分能合，而奠定修道与证道的坚固基础，这样才算是有了初步的成果。

关于前者“河车”运转和气通八脉以后的情景，一般丹经道书，只用“璇玑停轮，日月合壁”来作身心空灵浑一的代名词，从来都被视为神秘而不肯轻易泄漏天机。致使后来的学者，举世滔滔，统统陷于迷阵而乏程序和条理以资遵循。古人们如此作法，与他以“渡人”为出发点的心志，究竟是否相合，实在难以辩说了。

关于后者，一般道书，大多只用“重入炉鼎，再整乾坤”等等的形容词轻轻带过。其中应当如何若何的再进一步来确定修证。尤其不肯明言，“恐遭天谴”。事实上，天心有好生之德，如果真正与人为善而又曲遭天谴，亦应“当仁不让”而乐于为人，何必太过自私。

但是在一般学习静坐和修道者而言，能够达到真正的“河车”旋转而气通八脉的，已经绝无仅有。何况过此以往，真能了解身心性命的可以分离、可以凝合的境界，实在万难得一。因此纵使要诚心付授，又有谁

能一闻而悟地承受得下。并且由此以往，都是超越形而下而进入形而上的境界。即使愿意明明白白的细说端详；又有谁能具备超世的智慧与经验可以领会“通玄峰顶，不是人间”的旨趣呢！好了，这些话，可以到此煞住，再说下去，真有可能被人认为是“走火入魔”的疯言疯语了。

３９、静坐与锻炼精神

一般学习静坐的人，归纳其动机与心理意识，大约可分为三类：

（一）具有宗教的情感。

（二）爱好神秘的探讨。

（三）企求长寿与健康。

以静坐的立场而言静坐，所有宗教的意识，神奇的观念，长生不老的希望，统统归之而入于静坐的范畴，也不为过。但无论基于哪种动机与心理，开始学习静坐，总会或多或少，受到道家神仙丹法等观念的影响。所谓道家的神仙丹法，主要理论便是“人身原来有药医”等返老还童的思想。但是这所谓的药。并非专指医药的药。医药的药物在神仙丹法的理论中，叫做“外金丹”。外金丹对某些人，或者修习静坐到达某种情况的时候，是不可缺少的一种辅助。可是以静坐与神仙丹法综合来讲，特别注重于“内丹”的修炼。讲到内外金丹，便会使人联想到中国历史上，许多帝王与名士们，都想“服药求神仙，反被药所误”等自作愚弄而死亡的后果。至于“丹”的正确内容和定义问题，查遍“丹经”道书，均莫衷一是而茫无所从，徒增迷离扑朔而已。我们把这些近乎原则性的理论，也暂时推开不谈，等到将来有时间再加讨论。现在所要讲的，便是讨论明代以后神仙丹法的“三炼”之说，以及它与静坐和气脉的关系。

４０、三炼精气神之说

明、清以来，修习静坐或修炼丹道的人，普遍流行着一种观念，那便是“炼精化气、炼气化神、炼神还虚，”以及最后一句的“粉碎虚空”而归到“大罗金仙”的境界。因此大多认为人体内在的“精”便是“金丹”的“丹母”，凑合“持盈保泰”与“保精养气”等理论。使人重视“炼精”的工夫和方法，便是学仙或“长生不老”的基础。尤其如伍冲虚、柳华阳师弟一派（以后简称伍柳派）的丹诀，完全从这个理论出发，作为丹法的基本依据。清末民初，佛家某大师，力辟炼丹修道为旁门左道之术。甚至，视为邪魔外道的魔子魔孙，不屑一顾。这种观念，未免有“矫枉过正”，和“孤陋寡闻”之憾，而违反了“法门无量誓愿学”的谦冲。老实说，无论学道学佛能够从保养精气、“清心寡欲”作为入门的起手工夫，因此而不犯男女性行为的“淫欲”，对于以“持戒”为宗的“律宗”来讲，反该是件非常良好的善行。如果也并此而辟为邪魔外道，未免有伤“佛门广大”包罗

万象的容德。况且清代以来的出家佛教徒们，叫漏精（遗精）为“漏丹”。对于长坐不卧而精进修行的人叫“不倒丹”（即是倒褡的变称），岂不是早已承认以不漏精为“持戒”（不犯淫戒）的根基吗？问题只是要了解什么才是“真精”？乃至人体内在的精虫与卵子，它与“炼精化气”的“精”，究竟有些什么关系？必须要弄清楚这些道理，才好正式从事“修道”或“静坐”。如果对这些原理不明，一味盲修瞎炼，虽然也可说无伤大旨，事实上却有“十人九错路”的弊病。

４１、修炼的时间和程度之说

同时修炼仙道丹法的人，自明、清以后，从伍柳派的重视和提倡以来，对于修造成仙的过程之说，又非常流行。由此而配合“三炼”的理论，凑泊的如合符节。如说“百日筑基”是“炼精化气”的工夫。“十月怀胎”是“炼气化神”的工夫。“三年哺乳”是“炼神还虚”的工夫。“九年面壁”是“粉碎虚空”的最后一着。而且还有人拿它与密宗的修炼方法相比，证之于木讷祖师（密勒日巴）由修持到成就的经过，在时间上恰又非常相似。因此这种炼养的程序之说，便深植人心，牢不可拔。并且又证以实际的经验，所谓“精满不思淫，气满不思食，神满不思睡”的传述，确定“炼精化气”等对于修养过程上的实际效果。于是明、清以后的学习静坐或修学仙道丹法的人，十之八、九，大都以搬精弄气为学道的入门方法。甚至，还有较伍柳派的丹法更差一筹的道术，专门以“[手力]”“扣”等类似“点穴”“推拿”的手法，自我玩弄精神，认为便是“斩断淫根”的无上秘诀。千奇百怪，牵强附会而著书立说，却甚为风行。

４２、新旧医学养“精”观念的异同

时至现在，医药的发达与医学的昌明，已非过去故步自封的时代可比。对于气血和精神的研究，也已各有专科，不能完全因袭旧说而漠视新知。同时，也不能一律抹煞旧学而盲目地信任新知。所谓科学，它还在“未定之天”的进境中，而正向前迈进，它不象旧的学识，一味妄自尊大地自诩为定论了。

传统道家医学的观念：过去的中国医学和从事炼养“长生不老术”的人们，认为人体内在的“精”子，便是生命最基本的要素。不但道家修炼神仙的丹法，要以“炼精”为主要的修养，所谓医学宗祖典籍的黄帝《内经》，也以养精蓄锐为“祛病延年”、“养生长寿”的基本要务，如说：“两神相搏，合而成形，常先身生是谓精。”又云：“冬不藏精，春必病瘟。夏不藏精，秋必病痢。”等等，便是说明“精”与养生的重要。后来演变到道家的丹法，尤其重视“还精补脑”为“长生不老”的要务。至于如何才能做到真正的“还精补脑”？真正的“精”又是什么东西？总是含糊不清，众说纷纭不一。

现代医学的见解：现代医学对于泄精和性行为的理论，恰恰与道家的观念相反。它认为一个正常的成年人，在相当时间和正常状况下排泄精液，那是并不妨碍的事。如果勉强压制性行为和忍精，反而别身体有害。而且认为由性腺内分泌的化合而产生精虫和卵子，那是生理上的一种自然现象。如果认为压制精虫可以增加自身的健康和长寿，等于一种性变态心理的幻想和无知的谎言而已。这些观念和理论，往往牵涉到“生理学”、“性心理学”、“神经学”、“荷尔蒙”等等学识，头绪纷繁，尚未有综合的定论。不过，一言以蔽之，绝对不会有一个纯净的独身主义者，毕生毫无性行为的泄精（包括遗精、梦遗、手淫等），而能健康长寿地比一般人活得长久。相反的，这一类人，往往因有性变态心理的长期忧郁，多半死于脑溢血或癌等一类病症。因此，所谓“还精补脑，长生不老。”以及“炼精化气”等理论，在现代医学的观念中，简直视为一派胡言乱语。

旁门左道的理论：但在中国三千年来的正统道家医学之外，又同时存在有不同于“清修派”的说法。他们也认为“还精补脑”和“炼精化气”是不易的原理。但是“还精”和“炼精”的方法，却需要有正当而特别方法的性行为，才能真正做到“返还”与“补脑”的利益。他们的理论也根据《易经·系辞传》“一阴一阳之谓道”的名言而牵强附会，说得天花乱坠地搞那男女双修的事情。唐、宋以后道教的火居道士（出家而有家室的道士），和唐、宋以后蒙、藏密宗一派的双身法，都有相同类似之处。至于民间秘密流传有关性行为之医学，和性心理学相近的黄帝《素女经》、《玉房秘诀》等《容成》、《素女》之书，也便成为他们的秘诀之一了。此外，还有专传那些“[手力]”、“扣”精关点穴的手法，普遍流行。结果弄得那些学道的人，陷于性无能而称之谓“断欲”。甚至，因此而得胃病、吐血、鼻衄、脑溢血、神经错乱等症，比比皆是。至于搞得气血混浊，面黄肌瘦而生趣萧索的，还算是不幸中之大幸呢！但是，这些丹诀道书上所说一个人的年龄和精力生长的周期性，以及在那种年龄而可作适当性行为的理论，和现代医学的研究非常吻合。古人说：“是小道亦有可观也已”，站在博学慎思的立场而言，旁门亦门，左道亦道，倒也有不可一概抹煞之处。

４３、认识真精

那么，“还精补脑”与“炼精化气”等说法，完全是子虚乌有的事吗？这又不然！我们必须了解了以上所提这些新旧道家和医学上的观念，再来讨论此事，才能比较踏实。真正道家所说的元精是什么？一言以蔽之，“生命本有的自然功能而已”。老子引用婴儿“不知牝牡之合而朘作，精之至也。”的状态，便是很好的说明。例如一个在成长中的婴儿，当他在睡眠的时候，绝对还没有男女性欲的意识，但是他的生殖器却翘起，那便表示生命本有精气（也可称之谓精力）的散布和生长的功能。到了

孩童的阶段，一旦有了性的需要和性的知识以后，当性器官发动作用时；便会引发心理的性欲观念；或者因为淫欲的冲动，就促使生殖器翘起，心身互相影响，互为先后，并不一定。这个时候；性腺内分泌与脑下垂体内分泌等一系列的荷尔蒙，都会受到性心理的刺激而发生变化的作用。由于心理和生理（神经、血液、荷尔蒙等）互相交变，内分泌通过睾丸子宫的刺激反应，便迅速的制成精虫和卵子。再进而有性行为的交合作用，便会产生泄精的现象。

了解了这个道理以后，所谓“还精补脑”和“炼精化气”的工夫，是指在心理上没有丝毫欲念的状态，但性器官却本能地发生了作用的时候。那时只要做到绝对地清心绝欲，让它依循生理自然的血液循环而归于平淡，就可自然而然达到不还之还、不补之补的境界了。如果有了欲念配合性器官的作用，已经使性腺荷尔蒙和精虫的活动发生作用以后，再来有意去采补回来，控制它而[手力]令回转，便会使膀胱和血液里增加一大堆的废物。轻则迫入膀胱、影响摄护腺等机能的严重负担。重则会使心脏、肺、肝、脑神经等，发生最坏的严重后果。道书丹经上要人认识清楚，“水源清浊”之说，便是对这两种现象的差别而言。

但在事实上，一般修学静坐和修道的人，每每到了这个阶段，几乎无人能够做到“朘作”而不引起丝毫的欲念的。即使偶然一次可以，再接再厉，由于生理的作用压迫心理，就万难清净自守了。因此以“百日筑基”、“炼精化气”的工夫来说，的确便有“学道者如牛毛，成道者如麟角”的慨叹。倘使年老精力衰竭，或者因病，或者因作那些旁门左道的工夫而使性无能，或者性腺根本失去新生的能力，因此而心理毫无欲念的，那是生机已绝，根本谈不上修养锻炼的工夫。但是，以上所说的，也只是从生理的作用而大概一讲有形的精气而已。如果再进一层而追究能生精气的根源，那便要探索佛家所说的“心精”，才是“无上丹法”的‘真精”之至理哩！

４４、静坐与“炼精化气”的剖析

为了要切实认识“炼精化气”的真正意义，首先必须要注意“精神”、“精气”、“精力”、“气力”、“心力”这些名词的连锁关系。本来在中国传统的文化思想中，精和神这两个名词也同“精”和“气”这两个名词一样；完全是独立分开的。后来虽然把“精神”两字连接起来成为一个专有的名词，究竟“精神”一词的内涵意义是指什么，很难下一确切的定论。

到了汉、魏以后的道家手里，特别提出“精”、“气”、“神”三个名词，作为修成神仙不死之药的主要中心；那是根据黄帝《内经》和道家的《黄庭经》而来的。《黄庭经》所谓的：“上药三品，神与气精”，便开启后世修道炼丹者更加重视“精”“气”“神”的先声。经常有人来问“精”“气”“神”这三个名词的明确定义是什么？实在很难解释。但是为

了较易了解，我就引用宇宙物理的“光”“热”“力”来作比方。“精”是生命的“热”，“气”是“力”，“神”便是“光”。人生的生命，如果失去了“光”“热”“力”的功能，那便是死亡的象征。

“精”“气”“神”在人体生命的作用上，的确犹如宇宙物理的现象一样，也是逐段分开，而又互相混合。“神”的主要作用，是在头脑部分；‘气”的主要部分，是在胸腔和胃部；“精”的主要作用，是在肾脏小腹以下和睾丸生殖器等部分。其中“精”的作用，和现代医学所谓内分泌（Endocrine）的整个系统有密切的关系。但是如果认为“气”必然从“精”而生，“神”必然从“气”而有，那是不通之论。如果以“光”“热”“力”的道理来讲，“热”和“力”都是由于“光”的功能所产生。以此类推，“精”和“气”的确也是由“神”而有。如果一个神经颠倒的人，他的‘精”“气”也会自然而然的趋于虚弱了。

其次，必须要了解人体生命的快乐感觉--“快感”，是从“精”而有；意志的坚定和毅力的光明，是从“气力”充沛的功能所发生；智慧的敏捷和超颖，是由“神”的定静而来。佛家重视“修心养性”，从思维的方法改变心地，作为入手修行的根本，它的功效和成果，的确是偏向于“神”“气”二种，犹如道家的上品丹法一样。但自然而然也就融会了“精”的修炼而在其中矣。宋、元以后的道家注重“炼神化气”“炼神还虚”的方法和程序，也等于佛家“持戒、修定、生慧”的三大原则。如果通达了它的内容，实在并无两样。

由此可知专执人体内部性腺内分泌的“精虫”、“卵子”，为修道静坐的基本，那是值得仔细研究的问题。不过，这种观念和方法，对于体力衰弱或已过中年和将近垂暮的人来说，那又须另当别论了。总之，修道和静坐，是一种智慧之学，它并非靠盲目的信仰和固执的偏见，可以贯彻始终的。

人的生命归纳起来，不外是“身”“心”两种的组合。但是生理“身体”的主要功能，归纳起来，又不外是“精”“气”两种作用，它是属于“感觉”的范围。“心”的主要功能，一言以蔽之，都是属于“知觉”的范围。它是“神”的作用。过去所说的。都是依循一般“静坐”和“修道”的路线来讲，所有在“静坐”中有关生理的反应--即是气脉的动相，也都是“感觉”的部分。“感觉”是后天的，而且也是变化不定的。修道的成果，初步是从“感觉”入手而返还“感觉”与“知觉”，进入于浑然一体的境界。但是离开“感觉”，也就无法从事于修道。

所以必须要了解气通“任”“督”二脉，乃至全盘打通了“奇经八脉”，那也只是“感觉”所成就的效果而已。而且在“练精化气”的过程中，自有一番气脉通畅的反应，跟着工夫的进境而反映不同。在“炼气化神”的过程中，又有一番气脉通畅的反应，自然与“炼气化神”的工夫配合，各有

不同的境界。古来“丹经”上所说的“九转还丹”之妙，后世有人硬加牵强附会，把它配合上气脉的关系，如何若何地转通“任”“督”二脉多少次，才算是合于九九之数。虽然有点过分牵强，但是拿来说明锻炼“精”“气”“神”的三部曲，每一层自然有每一层的内涵变化，倒也不可厚非。

上面讲过。我们要认识“炼精化气”的工夫时，首先须要了解什么才是“真精”，切勿完全否认了后天的“精力”作用，或误认后天的“精虫”“卵子”便是“精”的绝对代表。其实，后天的“精力”，也是真精的变化。换言之，新生命的来源，与性腺、甲状腺、脑下垂体，是有绝对的关系的。当性腺充分活动，而丝毫没有配合意识观念上的淫欲时，这时的确是接近“真精”的状态。由此保持不变，由于性腺活力的充沛，久而久之，自然而然产生一股力量，走向脊髓神经的尾根，逐步逐步地向上推移；渐渐就由上而下，刺激了脑下垂体新生的活动功能。这个时候所刺激反应出的唾腺，又促使甲状腺的活动，在感觉上，心胸愉快开朗，莫可言喻。但这种初步现象，应该只能说是“督脉”在“炼精化气”过程中的一种状况，并非说修道的成果，仅止于此而已。功夫踏实的人，一身细胞都会起变化，细嫩透亮，那是不成问题的事。尤其在面部的肌肉和细胞，更加显著，仔细透视，隐隐约约，自然都会是显出充沛的光彩。但如果红光满面，而肌肉的细胞并未发生显著的变化时，那是一种歧途，要当心可能“血压”过高。这是由于心念的执着过甚，或有“相火”游行，夹带有色欲的嫌疑。

过此以往，跟着而来的，便是“任”脉--包括自律神经系统的打通。尤其是“中宫”胃气的充盈，渐渐有沉沉下降的感觉。到此之时，如果能心空清净，静待睾丸和“会阴”（又名海底）的自然收缩，（女的便有子宫收缩，乳房发生反应的现象。）觉着如有一线力量，自前向上婚耻骨之内而上冲到小腹的“下丹田”部分，与“中官”下降的气机相接，陡然之间，促使青春腺（腹部）的活力恢复，发生无与伦比的快感，即使男女两性性行为的快感，也难以相比。同时这种快感，循双腿内股而直透到两足心和两足趾。那时其乐融融，如饮醇酿而恬然舒适，这才算是真正“炼精化气”初步的成就。

至于在此过程中，因为男女老幼、体力强弱、秉赋异同等种种关系。各人的变化和过程中难受的刺激，虽然因人而异，但也是必有的现象，一时说之不尽。而且“静坐”工夫到此，还有随时因事而退堕的可能，如不谨慎小心，又缺智慧的开发和保障，也只等于一番游戏而已。“炼精化气”是打开青春腺之结的一步工夫而已，绝不可得少为足，以此沾沾自喜。而且这种种情况，都是属于“感觉”的状态，只能说是修道的“加行”（加工）的征信，离证道还很遥远。如果真能达到如此境界，那么“返老还童”和“却病延年”，是不成问题的。

４５、炼气和止息

有关“炼精化气”的大概情形，已经略如上说。接着便要讲“炼气化神”的事了。但“炼精”真能化气吗？“炼气”又如何才能化神呢？这些口说，粗听起来，好像都是言之成理，颇足引人入胜。事实上，在在处处都是问题。上文已经讲过“精”非“精液”之精，现在更要说明纯粹的“真气”，也非呼吸之气。真正讲究修炼的人，只须初步借用呼吸的气机，引发人体本自具有的“真气”而已。那么，“真气”究竟是什么东西呢？这真是一个难下定义的问题。尤其对于外国友人来讲（包括西方文化的各个语文系统），更加难以说明。在西方的语文中，提到这个“气”字，便自然要想到瑜伽术（neta）和Prana这个字。但这个字的涵义和道家与真正禅定工夫所谓的“真气”，还是存有小同大异之处，并不完全一样。如果勉强引用现代自然科学的知识来讲，也可以命名它是“人体的生命能”或者比较相近。

一般学习“静坐”或作修道工夫的人，只要在“静坐”的过程中，发生了感觉的反应，大多数便认为是“气机”的发动，已经有了“炼精化气”的作用了。如果因为“静坐”工夫的累积，这种感觉反应蔓延扩张，循着背脊部分延伸，或在胸腹部分也有了感觉，便认为是气循“督脉”上行，已经回转而打通“任”、“督”二脉了。其实，只要身体健康，或者身体衰弱而稍带病态的人，能够长久保持一个固定的姿态而静坐不动，或者很快或者很慢，多多少少，都会有这种感觉的反应。但这绝不是“炼精化气”的真正功效。虽然这种过程中的反应，也是静坐的功效，并非坏事，但对于初步的“炼己筑基”而言，还是未曾打好基础。如果对“炼精化气”来说，更有很长的一大段距离。

４６、气息的神奇和奥秘

真正讲到“炼精化气”的境象，只有借用在静坐的过程中，自然地停止呼吸的境界来做说明，较为确实。不过要做这个说明之先，对于停止呼吸的境界，必须要先作两种必要的解释。首先需要知道在静坐的进度中，所谓自然地停止呼吸，用一般修道作工夫的术语来说，便叫做“止息”。在佛家四排八定的进度中，又叫做“气住”。在瑜伽术的修炼方法中，便是真正“瓶气”的工夫。普通练习瑜伽术的，有意来控制呼吸而使其停止的方法，虽然也叫做“瓶气”的工夫，但并不算是上品的成就。如果静定工夫到达而自然地停止呼吸，那才是真正“瓶气”的境界。所以密宗便另行命名它是“宝瓶气”了。

其次在静坐的进度中。因为心念的太过专一，偶尔也会觉得呼吸近于停止。当这种状态发生时，有时就会感觉全身僵直，稍微带有僵硬的感觉。实际上，这是因为用意太专，渐渐促使全身紧张的关系。这种类似停止呼吸的作用，并非真的是“止息”和“气住”的境界。严格说来，这

是由于神经的过分紧张所致。在培种情况中，执之太过，不能放松返还于自然，往往会弄得心境枯搞，生机木然。甚至，更严重一点，便会使身体和四肢的各个关节，进入僵硬的病态。虽然并非如小说家所谓的走火火魔，但至少已经因此而得病了。如果因静坐而到达这种境界，自我治疗的唯一方法，就是要把自己的身心尽量的松弛，甚至，尽量哈出力气，自我放松，任意进入自然呼吸，就如平常人睡眠时的状态。这样只须很短的时间，便可“更上一层楼”而转进新的进度了。倘使有些用工太久的人，虽然努力施用这种方法，僵持的状态还是依然如故，那就只有用密宗和道家的特别教授法了。

再次，倘使真正由于精力充沛，身心寂静的效果而气定神闲，达到“炼精化气”的境界，必有的第一步现象，便是全身柔软而犹如乏力一样，再进一层，自己便会感觉到“柔如无骨”，浑身气机在毫无觉受的状态中普遍地充满。孟子所谓的：“粹面盎背而畅于四肢。”老子所谓的：“专气致柔能婴儿乎！”的情形，便自然地体验到了。这个时候的境界，真可忘去身心的感受，好像天地人我，都入于浑茫一片的状态。“丹经”道书所谓的“浑炖”，以及庄子所说的：“堕肢体，黜聪明”的实际情况，都可体验得知确为真实，并非假设空洞的理想。如此再静定下去，起初感觉鼻孔的呼吸减弱到了微之又微的程度，而后肺部的呼吸近于停止，小膜内在的“丹田”开始有了翕辟（收缩放松如呼吸）的作用。道家所谓的“胎息”或“内呼吸”，便是这种境象。再次而等到内脏各部分的气机都充实以后，循食道喉管而上达舌尖的一系自律神经，自然的松畅舒适，“丹田”的内呼吸也随之由微弱而渐至于停止的情形。这时久已沉没在腹部的“青春腺”又恢复了活动的作用，犹如童年时期无欲无情的牵连，便自能发生无比快感的“内触妙乐”。生殖器官随睾丸收缩的气机，上循“任脉”而使舌尖自然上翘，封抵了小舌头部分，自然地停止了呼吸。这才算是“炼精化气”初步的真正境象。

４７、变化气质和气的周期

同时在此也可附带的提到有关儒家学说“变化气质”的观念。在一般只讲读书求学问的人来说，能够真正做到读书明理，从人生日常的言语行为和待人处事之间，确切地体会到学问与知识对于修养的实际应用，做到心平气和的，便是学问“变化气质”的最明显造诣。这是由心理入手，改变心性修养的路线，确实有理，一点也没有错。但严格的说来，这还只属于“养气”和“养心”的工夫。气变而质仍未变。所谓质变，必须是连带生理功能的转变。如果只从心性修养，而不配合生理修炼到达上述“气住神闲”的境界，那么，所谓“变化气质”之道，也仅属于一句理念上的名言，而并非实际履践的恺切工夫。

如上所说的种种，我们平常学习佛家天台宗的“随息”“数息”“观息”和道家的“心息相依”，以及一般内家气功的种种修炼方法，对于达

成“练精化气”和“炼气化神”的作用，又有什么关系呢？关于这个问题，说来便会牵连到一般“丹经”造书有关人身呼吸的理论了。许多专为修道、修炼内丹或静坐功夫的书籍上，有关人体气脉的理论，大体都根据原始医学原理的“内经”和“难经”的抽象观念，说明气机或气脉在人体内部的行度和作用。古往今来，有许多学道或修炼静坐的人，便死守这种传述，信以为真，浪费很多宝贵的精神和时间，从事那些不切实际而太过抽象的工夫。现在在此特作声明，以供参考。

我们过去原始粗浅的自然科学观念，往往把许多事物，都纳入古代天文数字或抽象的《易经》象数的数字里去。所以许多“丹经”道书，也随“内”、“难”二经一样，把人体的气脉作用，区分为五候、六气、和三百六十周天度数，或八八六十四卦的观念。因此而使后世进入似是而非、迷离惝恍的影响之谈中去讨生活了。例如古代最早的天文学理之说，认为“周天三百六十五度四分之一。太阳每日绕地一周而过一度，每岁纪三百六十五度零二十五刻。太阳行一周天即是一年。四岁共积盈百刻而为一纪。”云云。人身是小天地，气脉运行之数也同此规则。如说：“人一呼脉行三寸，一吸脉行三寸，呼吸定息，脉行六寸。人一日一夜；凡一万三千五百息（分开一呼一吸而加一倍数，也只等于二万七千息），脉行五十度而周于身。”这等于说：“呼吸气二百七十息，脉行三十六丈二尺为一周。五十度周身，计一万三千五百息，脉行八百十一丈。每日从寅时起复而至于卯。”于是从事修道、静坐的人，便都根据此说而作调息的工夫。其实，这个数字的根本问题，都误在古代测验时辰刻漏方法的不够标准，这种理论和数字，是大有问题的问题，不足据以为信。根据科学事实和准确医学的经验，人的呼吸，平均每分钟十八次。一天廿四小时，平均共二万五千九百二十次。脉搏平均每分钟跳动七十二次，等于呼吸的四倍数。太阳系统的运行旋转，也是二万五千九百二十年为一周期。这个总数也就是各大行星回复到相同相对位置所需要的时间，所以叫做太阳的大周期（TheGreatSiderealYear）。

## ４８、炼气不如平心

一个人的身心能够在绝对静止的状态中，内无思虑妄想忧悲苦恼的打扰；外无动作劳力勉强的加行，不昏昧、不意乱神迷地顺其呼吸的自然，过了一个昼夜的时间，所有体能的精力和气力，便自然而然地恢复到充盈的原来状态，犹如太阳系统各大行星在一周期恢复相同的相对位置。如果能够在这种恢复原来充盈状态的时候，在某一“刹那”之间，呼吸往来的气机，也就自然地“须臾”止息，达到饱和的程度。此时如能“持盈保泰”，配合心理上真正的平静清虚，才可真正做到“炼精化气”和“练气化神”的功效了。可惜有许多修道做静坐工夫的人，不明此理，反而执着“丹经”道书上的旧说，加上“师心自用”的谬见，拼命的在那里一呼一吸地炼气功，一天到晚，哼啊哈啊地“吐故纳新”，认为自己在做“炼化的

工夫”，真是其智可及，其愚不可及也。“由来富贵原如梦，未有神仙不读书。”因此奉劝讲究修养之士，炼气不如平心，然后才或许能收到“穷理各性以至于命”的成果，至于各种有关炼气的方法和工夫，对于健康也有帮助的，种类很多，应当另作专论。

４９、三花聚顶和五气朝元

道家所谓“炼精化气”的气是什么东西？中国医学所谓的“气血”的气和“中风”的风，是否都同道家所讲的这个“气”字一样？这些都是很重要的问题。汉代以后的中国医学，大都把气流的风和人体呼吸的气混而为一，这也是有问题的。不过这些问题都是个别的专论，现在从本题范围会讨论它，一时也讲不完。前文曾经提到，暂且借用现代科学术语的“生命能”，作为解释气的概念。换言之，也就是要学习静坐和修证健康长寿术的人们，不要把人体口鼻呼吸的气，以及大气中的空气，就当作道家或密宗所谓的气。否则，统统落在生理的感受范围，错把神经和肌肉的反应当作是“真气”的流行，那是一个严重的误解。

退而言之，如果只把肺部的呼吸和生理反应的作用，当作炼气的成果，那么综罗道家、密宗、瑜伽术等的各种大同小异的炼气方法，至少有几十种甚至一百种之多。虽然无可否认的，人体生理上的口鼻呼吸，以及部份其他器官和皮肤呼吸的作用，是修炼的基本动作和工具，但不能误认为这就是静坐养生或道家丹法的真谛。

照道家养生的修炼方法，真正达到“炼精化气”的程度，那是什么景象呢？这便须要留意道家所流行的两句术语，所谓“三花聚顶”“五气朝元”。“三花”与“五气”，都是比喻的代名词。三花即是“精”“气”“神”。“五气”，便是心、肝、脾、肺、肾或另用五行的代号，即是金、木、水、火、土等；至于印度的瑜伽术中，却以上行气、下行气、中行气、左行气、右行气等叫做五气。名词不同，实际上都是共通的。聚顶的顶，当然是指头顶的“宫会穴”，也就是道家所谓的“泥洹宫”，密宗所谓的“顶轮”和“梵穴轮”的连带关系。不过朝元的“元”，却有不同的说法：有些根据医学经脉穴道的观念，便说这个“元”是指“关元穴”的部位，也就是一般所谓的“下丹田”，有些人却认为这个“元”是指“会阴穴”，也就是密宗和瑜伽术所谓的“海底”。谁是谁非，从来就无确证，除非真是修炼到家的神仙肯出来当场指证，或许可息此一争端。不过，从学理和中国文字学的诠解，以及经验的求证。我们认为这个“元”字与本源的源字通用。换言之，所谓“元”，便是指原来的本位现象而已，所谓“五气朝元”，也就是说人体内部的腑脏之气，各归原来的本位，充满、和谐、均衡而没有窒塞。我们简略地从学理上解释过这两句话的意义以后，再从实证的现象来作说明。

“三花聚顶”的景象：静坐到达精化为气的阶段。奇经八脉的通畅情

况，犹如以往所说，已一步步获得了实证。从此渐渐到达忘去身体的感觉，周身如婴儿似的柔和轻软，非常安适妥贴，若存若亡。此时，唯一还有感觉的便是头脑的反应。再渐渐的静定下去，眼前的目光便有返照的现象。到此忽然会进入几同完全忘我的境界，只有头顶“泥洹宫”“百会穴”部分，感觉如天窗的开启，如阳光的透射，豁然开朗而呈现无比的清凉之感。犹如乘虚而下的一股清虚之气，下降而遍洒及于全身。道家丹经所谓的“醍醐灌顶”，便是形容这种境界。不过，到此程度，最怕的是学理不明，观念不清，内心如果存有丝毫的幻想，或潜意识中存有强烈的宗教意识，可能便会心神出窍；如果再配合其他的幻觉；便有许多类似神秘性的景象出现了。对此种种境象，必须要一一扫除，不落筌蹄才为究竟。

“五气朝元”的景象：由于以上所讲“三花聚顶”景象的呈现，或者在同一时间，或在稍息之后，忽然感觉呼吸之气自然地完全停止，周身绵软，不藉后天的呼吸而温暖怡适，平时所谓的内呼吸（丹田的呼吸这时也自然的停止了。只是过了很长的一段时间，偶然的需要极其轻微的呼吸一次。此时有如在风和日丽的景象中，微风不动，水波不兴，身心内外，天地人物，无一而非安于“中和”的本位，更不知道有我身的存在或无我身的存在，这些平时的感觉和思想，统统都自然地去得无影无踪了。

静坐或修道的实际工夫，如果真能做到如上所讲“三花聚顶”“五气朝元”的情况。那么，炼精化气的基础工作，可以说是告一段落。不过，这种基础，可不能偶一而止的，必须要“持盈保泰”，恒常如此，而且可以自由作主的要如此便如此才算数。倘使在静坐的过程中，偶然有过一次类似经验、瞎猫撞到死老鼠、一见永不再见，那就不足为是。但从此要进到“炼气化神”的境界，就必须和“道”的观念结合，并非只属于静坐工夫的范围了。

## ５０、炼气与化神

静坐与炼神的关系最为重要，但什么叫做神，必须先要有正确的认识。一般提到神秘学，便很容易和宗教神的观念连在一起，或者就走入神秘的领域。宗教上的神和神秘学，在某些方面也很相近，但在作用上却有差别，尤其对目前的神秘学来讲，它已经进入科学范围，日新月异地正在向前探索。现在纯粹从静坐而接触到修道的境界来讲。必须对中国的医理学和道家、丹道学派的神之观念先有些了解。

## ５１、神是什么东西

《易经·系辞传》上的神之观念：

“神无方，易无体。”“阴阳不测之谓神。”

黄帝内经--太素本神论中的神之观念：

“神乎神，不耳闻，目明，心开，为志先。慧然独悟，口弗能言，俱见遍见，适若昏，照然独明，若风吹云，故曰神。”

司马迁父子所说道家的神之观念：

“凡人所生者神也，所托者形也。”“神者，生之本也，形者，生之具也。”（司马谈）

“神使气，气就从”“非有圣人以乘聪明，孰能存天地之神而成形之情哉！”

除此之外，在汉魏时代后出的道教《黄庭经》，把人体内部所有的官能，都配合上神的奥秘以外，五脏六腑与每一细胞都有一个神的存在。由此而知丹道学术中的神，它是接近科学性的，并非完全宗教性的。

5 2、气化神的境界

在静坐的过程中，如果真正到达了“三花聚顶”“五气朝元”的境界，再进一步，便很自然的要进入炼神的领域了。可是在“炼气化神”的阶段中，其中的岔途，非常的多，比起初学静坐时“炼精化气”的情形，更为微细难辨。而且它与精神病、神经病、心理变态等相似病症，往往互为伴侣。如非真正智慧的抉择，可能就把神经当作神通而自我陶醉，自取毁灭，可是，也不要因此而过分担心骇怕。照理来讲，到此境界，正知正见的智慧应该自会开发，不易走入邪途才对。不过，真正智慧合道的境界，的的确确是靠本身积善的修养功行，如果平时只求个人静坐的效果，并无舍己为人积功累德的力行培养，到此，除了比平日更为聪明以外，真正智慧合道的种子，也很难出现的。总之，讲到气化神的境界．不但从事静坐的人能真够正到达的并不多见，即如道、佛两家的丹经道书上，真正把它明白写出的也不多见，大致描写这种情形的，多半是用隐语或含糊其词的说：过此以往，自有神明来告而已。

现在，我们为了结束静坐与生理反应的变化部分，最后必须对此简要的作一交代，然后才好转入静坐与心理部分的研究，因此，姑且提出炼神过程中一些比较容易体会的现象，贡献给一般修习静坐者的参考。

5 3、炼气化神三问

一、怎样才算是已进入炼气化神的阶段？

在静坐的过程中，如果已经经历过如上述连续所讲的种种经过，真正到达了“三花聚顶”、“五气朝元”的阶段。有关生理反应的变化，除了浑身温暖如春，祥和柔软得犹如无身忘我，只有乐感，绝无任何稍微的苦痛反应。而且身心内外，犹如沐浴在一团光明的景象中，尤其以头部更为强烈。此时，感觉整个的天地宇宙缩小地融于我的范围，我与虚空浑然融成一体而不可或分的时候，便是炼气化神的境界，就要呈现在前了。

二、真有神我出窍的事吗？

所谓神我出窍，一般道家的丹经道书上，都有绘影画形的想象，伊然另有一个自我的婴儿之身，从头顶以上冲天而起。然后又加上“十月怀胎，三年哺乳，九年面壁。”’等等说法。尤其以明、清以后，伍（冲虚）柳（华阳）派的修炼方法，更加煞有介事地强调其词。因此一般人便认为神我出窍是静坐成功者的必然景象。事实上，这种情形，却正是气化神的歧途差异，自己千万不可冒昧自信而使自己上当。

现在为了述说的方便，按照一般丹道派的观念。先来分析神我的界限：

（一）阳神。

（二）阴神。

依照丹道派的理论和原则，真正的神我出窍，是指的“阳神”。所谓阳神，它是可以脱离这个血肉的躯壳，能够变成有形有相的另一自我生命之存在。换言之，就是除了这个肉体以外，另外已经构成一个身外有身的另一生命之存在。一切言行举动，都可自由犹如现在。如果只有自己感觉到另一个生命的形体，或有形相，或无形相而可以出入这个肉体躯壳之外，而别人无法看见，并且也不能接触实体的物质境界的，便叫作“阴神”。阴神犹如梦中之身，但软梦中之身更为明晰清楚而已。倘使按照道家修炼之理论和原则，修炼到真正能出“阳神”，才算是静坐与修道的成果。假使只把出阴神当作究竟，那还是落在普通凡人或鬼神的阴境界之生命中，并不算是究竟。

现在暂不讨论出“阳神”的有无和事实问题，姑且先来讨论一下出“阴神”的情况。这在一般静坐或修道的人来讲。那并不算是什么严重的难题。某些从事静坐的人，很可能在未达到精化气，或气化神的阶段，便有此种相似的经验。而且不做静坐和修道的平常人来讲，如果身体精神衰弱，或有某种重病将近危亡的时候，甚至，精神病或神经病、梦游症或离魂症的患者，随时也有类似这种现象发生。换言之，所谓出“阴神”的情景，那是和精神分裂互相毗邻的状态，绝对不是好现象。如果属

于神经质的人来从事静坐，这种现象很容易发现。事实上，在静坐的过程中，发现这种景象，往往是由心理上潜意识的作祟，配合生理气机上行脑神经时所引起。只要深于心理的研究，能够自我反省检察下意识的作用，便会不被自己所迷惑了。但是世界上的人是很奇妙的，每个人的一生，很少被别人所骗，几乎大部分的时间和作为，甚至思想和情感，都是自己被自己所骗，而且自己骗自己，骗得深深的，牢牢的。入世如此，修习出世法的何尝不如此，说来真可一笑。

三、真实炼神的情况确有其事吗？

我只能说：根据学理的研究，应该是确有其事的。但需要百分之百的自由作主才对。换言之，只要把上面所说的：当自我身心与天地宇宙浑然一体，融化在一片光明净境中之时，那便是正好认识自己神我的初步现象。然后再要进一步凝神聚气，到达有无随心，大小随意，出入自由的程度，才能讲到如何炼神，如何由静坐而进入到修道证道的境界了。过此以往，如非德智两足，福慧圆融的，实在无法再讨论到由形而下，进入形而上的情况。

老生问曰：我家人多，生活空间很小，环境不允许我另辟静室打坐，除了睡觉的那张大床之外，实在找不出更适宜的坐位了，但是不知道是心理作祟，还是另有什么不妥，我老觉得在床上打坐容易腰酸背疼，再不然就打瞌睡。倒是夏天席地而坐舒泰清爽得多，请问是否不得在床上打坐？

答曰：我想你睡的是弹簧床，再不然，就是厚厚软软的海绵垫，这种软底的坐位不适宜打坐。一坐上去，压力不平均，身体为求平衡，下意识地就在紧张中，时间拖久，当然就腰酸背疼，再长期如此下去，毛病更加严重。打坐最好在榻榻米或硬木板上面，这样压力平均，坐得四平八稳，全身才得以放松。如果你要在硬板上铺褥子，更保暖、更舒适，当然也可以。夏天贪凉，直接坐在水泥地上极不好，无形中寒气入侵。对身体还是有害。

问曰：我觉得在有靠背的椅子上打坐比较轻松、舒适！

答曰：打坐时最好不要靠背，如果在散坐时，因生理过于劳倦。非要靠背不可，一定要软的，才不会严重影响气机的发动。你所以觉得背上有依靠比较舒服，可能是你太累了，或者你身体太弱了，再不然就是你太懒了。真正端容正坐的时候，任何靠背都会觉得是累赘的。

再问：打坐时，电话一来怎么办？家里又没有别人代接，不接又担心会错过什么重要的事，坐中开口讲话，又怕气脉出了岔子。武侠小说看多了，下意识的受这种观念影响。

答：打坐当然要坐透才好，就如同煮开水，一定要煮开了才能熄火。但是万事难如人愿，中途岔进来的事情，也不能不应付。开口神气散，是道家吝惜肉身长存的小乘语，事实上并不因通电话而坏了你的道行。只是定力不足因此而增加体的散乱心。倒是你那武侠小说的观念更害人，什么怕走岔了气，什么怕走火入魔，越怕越是真的不行了。

# 附：修定与参禅法要

南怀瑾先生著及门刘豫洪语译（译自禅海蠡测）

佛法中的“戒”、“定”、“慧”是三无漏学，也就是完美无缺的学问。现在只说“定”吧！定”就是“戒”与“慧”的中心，也就是全部佛法修证实验的基础。换句话说，凡是要修学证明佛法的人，都要先从“定”开始。

有了“定”，才能够真正达到庄严的“戒”体，然后才能启发“慧”而达到通明的境界。佛法的八万四千法门都是依“定”力为基础，才能够达到菩提果海。任何宗派的修法，都离不开定，由此可见修定是多么的重要。

不过，所谓的定并不是专指跏趺坐（俗称打坐）而言，在佛学中，把入的日常生活，统归为四种不同的姿态，就是行、住、坐、卧，称为四威仪。在四威仪中，“坐”不过是其中的一个姿势而已。要修定的话，不但坐时要定，在另外行、住、卧三种姿态，也要能够定才行。不过，在修定开始的阶段，以坐的姿态入门，是比较容易罢了。

坐的姿势有很多种，只谈在修定的方法中就有七十二种之多，而依照诸佛所说，在所有的打坐姿势中，以跏趺坐为最好的修定坐姿。

用跏趺坐的姿势修得定力以后，应该注意在另外行、住、卧三威仪中，继续锻炼保持已得的定境，进一步更要达到在处理一切事务及言谈时，都不失掉定的境界，才真正算是定力坚固。

用坚固的定力去证取菩提，就好像攀枝取果一样，相当方便，得心应手；然而，如果见地不正确或不透彻的话，修行很容易走入歧途。

现在将修法的重点和概念，简要叙述于后，如果要探求进一步的奥秘，还需要修习所有经典，尤其是禅观等经典，如天台止观、密宗法要等学，都要详细了解贯通才行，现在先谈坐的方法：

毗卢遮那佛七支坐法

一、双足跏趺（俗称双盘），如果不能跏趺坐，就采用金刚坐（右脚放在左腿上），或者采用如意坐（左脚放在右腿上）。

二、两手结三昧印（把右手掌仰放在左手掌上，两个大拇指轻轻相抵住）。

三、背脊自然直立，像一串铜钱（身体不健康的人，最初不能直立，不妨听其自然，练习日久后，就会不知不觉自然地直立了）。

四、两肩保持平稳（不可歪斜，也不要故意用压力）。

五、头正颚收（后脑略向后收，下颚向内收，轻轻靠住颈部左右两大动脉）。

六、舌抵上颚（舌尖轻轻抵住上门牙根唾腺中点）。

七、两眼半敛（即两眼半开半闭，如开眼容易定就开眼，但不可全开，要带收敛的意味，如闭眼容易定的话，可以闭眼，但不可昏睡）。

注意事项

一、打坐时应将裤带、领带等一切束缚身体的物件，一律松开，使身体松弛，完全休息。

二、气候凉冷的时候，要把两膝及后颈包裹暖和，否则，在打坐时风寒侵入身体，没有药物可以医治，这一点须特别小心注意。

三、最初修习打坐的人，应该注意调节空气和光线，光太强容易散乱，光太暗容易昏沉。座前三尺，空气要能对流。

四、初习定的人，吃太饱时不可打坐，如觉得昏昏欲睡，也不可勉强坐，应该睡够了再坐，才容易静定下来。

五、无论初习或久习，坐处必须使臀部垫高二、三寸，初习打坐的人，两腿生硬，可以垫高四、五寸，日久可以渐渐减低（如臀部不垫高，身体重心必定后仰，使气脉阻塞，劳而无功）。

六、下座时，用两手揉搓面部及两脚，使气血活动，然后再离座，并且应当作适度的运动。

七、坐时要面带微笑，使面部的神经松弛，慈容可掬，心情自然也放松了。千万不可以使面部表情生硬枯槁，变成峻冷，内心就会僵硬紧张起来。

八、最初习坐时，应该采取每次时间少，但次数加多的方式。如果勉强久坐下去，则会心生厌烦，不如每次时间短一日多坐几次才好。

在开始修习禅坐时，应该特别注意姿势，如果姿势不正确，养成习惯，就无法改正了。而且对心理和生理都有影响，并且容易成病。七支坐法的规定，有很深的涵义，非常符合生理及心理的自然法则，应该切实遵守。

人的生命要依赖精神的充沛，所以要培养精神，才能达到健康的生

命。培养精神的方法，首先要使心中常常没有妄念，身体安宁；心中一空，生理机能才会生生不绝。能够不绝的生，另一方面再减少消耗，自然会达到精神充沛超过平时的状态。

人的精神是随着气血的衰旺，而呈现充沛或亏损的现象。如果思虑过度疲劳，气血就浙呈亏损衰弱的现象。所以安身可以立命，绝虑弃欲可以养神，也就是说，身体保持安定状态，生命就有了根，丢掉了思虑。摒弃了欲望，精神就得到了培养。

古代医学认为人的生机是藉着气化而充实的，气的运行是循着脉的路线，这里所说的脉，并不是血管或神经，而是体内气机运行的一个有规则的线路。这个气脉理论是相当微妙的，一般人不太容易了解。

《黄帝内经》中所说的奇经八脉，是从古代道家的说法脱胎出来的。道家认为：人体中“任”“督”“冲”三脉，对于养生修仙是最重要的。西藏密宗的观念，认为人体中的三脉四轮，也是即身成佛的关键。

在密宗法本中有一部《甚深内义根本颂》，在这本颂中所讨论的气脉学说，比较《内经》及《黄庭经》等书，各有独到的地方。

藏密和道家，虽然都主张修三脉，不过道家是以前后位置的任督二脉为主，藏密则以左右二脉为主。修法虽然不同，但两家都是以中脉（冲脉）为枢纽关键的。

至于禅宗坐禅的姿势，采取毗卢遮那七支坐法，虽然没有明白说出来注重气脉，可是，坐禅的功效，实际上已经包含气脉问题了。

两足跏趺坐不但可以使气不浮，并且可以使气沉丹田，气息安宁。这样心才能静下来，气也不会乱冲乱跑，而渐渐循着各气脉流动，反归中脉。等到气脉可以回归流于中脉，达到脉解心开时，才可以妄念不生，身心两忘。这时才能进入大定的境界。如果说一个人的气脉还没有安宁静止下来，而说能够入定，那是绝对不可能的事。

普通人的身体在健康正常时，心中感觉愉快，脑中的思虑也就较少，在生病的时候就刚好相反，又如修定的人，在最初得到定境，开始见到心空时，一定会感到身体轻松愉快，那种神清气爽的味道，真不是言语所能形容的。可见心理和生理两种是互相影响的，是一体两面的。

人体中的神经脉络，是由中枢神经向左右两方发展分布，而且是相反交叉的，所以，在打坐时，两手大拇指轻轻抵住，成一圆相，身体内左右两边气血，就有交流的作用了。

人体内的腑脏器官，都是挂附于脊椎的，如果在打坐时，背脊弯曲

不正，五脏不能保持自然舒畅，就容易造成病痛，所以一定要竖直脊梁，使腑脏的气脉舒泰。如果肋骨压垂，也会影响肺部收缩．所以要保持肩平和胸部舒展，使肺活量可以充分自由扩张。

我们的后脑是思虑记忆的机枢，颈部两边是动脉的路线，由于动脉的活动，能运输血液到脑部，增加脑神经活动。在打坐时，后脑稍后收，下颚略压两边的动脉，使气血的运行暖和，可以减少思虑，容易定静下来。

两齿根唾腺间，产生津液，可以帮助肠胃的消化，所以要用舌去接唾腺，以顺其自然。

心和眼是起心动念的关键，一个人看见色就会心动（听到声音也会心思散乱起来），这是先经过眼睛的机能而生的影响。如果心乱的话，眼睛会转动不停，一个人如骄傲而又心思散乱的话，他的两眼常向上视；一个阴沉多思想的人，两眼常向下看，邪恶阴险的人，则常向左右两侧斜视，在打坐的时候，采取两眼敛视半闭的状态，可以使散乱的心思凝止。

打坐时松解衣物的束缚，可以使身体安适；常常面带笑容，可使精神愉快，这些条件对于打坐修定是很重要的。

所以，禅坐的姿势，对于气脉很有关系，虽然禅坐没有专门讲究调和气脉，但是，这个调和气脉的问题，已经包含在内了。如果专门注意修气脉的话，很容易发生“身见”，更会增强一个人的我执，这个我执和身见，就是证得正觉的大障碍。

静坐的姿势，十分量要，如不把姿势调整好的话，弄得曲背弯腰，常久下去，一定会生病。许多练习静坐的人，有的得了气壅病，有的吐血，使身体害了禅病，说起来都是因为打坐姿势不正确引起的，所以修习静坐的人一定要十分小心注意姿势才是。

如果依照正确的方法和姿势修习，身体本能活动发生作用，身体内的气机自然流行，机能也自然活泼起来，就会有大乐的感受，这是心身动静交互磨擦激荡而产生的现象。

对于这种现象，一概不可以认真或执著，因为现象就是现象，不久会消失而成为过去，如果对现象执著的话，就进入了魔境，就是向外驰求了。

如果修定方法正确的活，自己的心身必会得到利益。譬如说头脑清醒、耳聪目明、呼吸深沉可入丹田、四肢柔畅，连粗茶淡饭也会和山珍海味一样的好吃；如果原来有病的人，也会不药而愈，精力也觉充沛。

修定到了这一步，应该注意减少消耗，如果犯行浮欲，就会造成气脉闭塞，心身都会得病了。

初修禅定入门方法

开始修习定慧之学，最重要的是决心和愿力。在佛学上称为发心。其次重要的就是修所有的福德资粮，大意就是随时随地的行善，以善行的善报，才能做为修行的资本条件。有了愿力和决心，再有了修行所需的条件和环境，才能够入道，才能谈成功。

显教和密宗的修法，都是以四无量心为重，如果一个修学的人没有具备大愿力和大善行，结果一定会误入歧途的，由此可见一个人的成功是以愿力和资粮为基础的。

俗话说，工欲善其事，必失利其器，如果要成功，必须藉有用的工具。修定学禅也是一样需要工具，而修定的工具不必向外找，我们的六根，正是很好的入门工具。

我们的六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）外对六尘（色、声、香、味、触、法），随时都在虚妄中随波逐流，迷失真性。《得严经》中，称六根为六贼，“现前眼耳鼻舌及与身心，六为贼媒，自劫家宝；由此无始众生世界生缠缚故，于器世间不能超越。”现在修行人要依禅定的力量，而返还性真，正好藉用六根作为工具。

如何籍用六根作为工具呢？就是在眼、耳、鼻、舌、身、意六根之中，任意选取一种，把心缘系于选定的这一根，渐渐练习纯熟，就可以达到“初止境”。

但是，每一根尘都可以产生许多不同的差别法门，分析起来是很复杂的。佛说一念之间有八万四千烦恼。“佛说一切法，为度一切心，吾无一切心，何用一切法？”每人的性格、习惯和喜爱都不相同，就是说根器各不相同，所以一定要选择能适合自己的法门，才能籍依这个法门去修习。下面列举通常习知的几种方法，作为修定入门的参考。如要深入了解，应该研习那些显密经论才对（在《楞严经》中有二十五位菩萨圆通法门，已包括了大多数的方法）。

眼色法门可分为下列二类：

一、系缘于物--就是眼睛对着一个物体来修定。这个方法是在眼睛视线范围内，平放一物，或是佛像或其他物件，以能稍发一点亮光者为佳，在练习静坐时，视力轻松地似乎在注视着这件物体。

至于光色的选择，也要配合适合个人的心理和生理，例如神经过敏

或脑充血的人，应该用绿色的光，神经衰弱的人，应该用红色的光，个性急燥的人，应该用青色柔和的光体，这些都要看实际和情况来决定，不是死板固定的，不过，当选择好一种以后，最好不要再变更，常常变更反而变成一件累赘的事了。

二、系缘于光明--这个方法是眼睛对着光明，开始练习打坐时，视线之内放置一个小灯光（限用青油灯）或者香烛的光，或者日月星辰的光等（催眠术家用水晶球光），把光对着视线，但稍微偏一点较好，另外也可以观虚空；观空中自然的光色，或观镜子，或观水火等物的光色等，统统都是属于这个方法的范围。不过，有一点要特别注意，就是对着镜子看自己的方法，容易造成神经分裂的离魂症，不可轻易尝试。

像这些方法，佛道及外道都同样的采用。在佛法的立场上来说，修学的人首先要了解一点，就是说这些方法只是方法种种，都只是为了使初学的人容易入门而已，如果执着方法，把方法当作真实，就落入魔境外道了。因为自己的心如果不能定止于一缘，反而去忙于方法，就会变成混乱，心念混乱自然就不能达到“止”的境界。

在修定的过程中，常常会产生种种不同的境象，譬如在光色的境界中，最容易生起幻象，或发生“眼神通”现象。如果没有明师指导，非常危险，马上会误入魔道。

上根利器的人，若有若无，不即不离地在色尘境中，也有豁然开悟的，这并不是一般常情所能推测的，如释迦看见天上明星而悟道。此外，也有忽的看见一物，就洞见本性的例子。

在禅宗古德中，灵云禅师就是见桃花而悟道的，是非常奇特的例子，他在悟道后的偈子说：“三十年来寻剑客，几回落叶又抽技，自从一见桃花后，直到如今更不疑。”后来也有人追随他的旧路，也有偈子道：“灵云一见不再见，红白枝枝不着花，叵耐钓鱼船上客，却未平地[手鹿]鱼虾。”如果真能做到这一步，自然不会受那些小方法所限制了。

耳声法门又可分内外两种：

一、内耳声法门-一这个方法是在自己体内自作声音，如念佛、念咒、念经等等。念的方法又分为三种，即大声念、微声念（经称金刚念），及心声念（经称瑜伽念）。在念的时候，用耳根返闻念的声音。就是说一边念一边自己向内听这个声音。最初听到的是声声念念，是许多接连断续的念佛或念咒的声音，渐渐地收摄缩小，而达到专心一念一声，最后终归使心念静止。

二、外耳声法门--这个方法是以外面的声音为对象，任何声音都可以。但最好是流水声、瀑布声、风吹铃铎声、梵唱声等。用听外界声音

的方法，最容易得定。在《楞严经》中，二十五位菩萨的圆通法门，以观音的法门最好，观音法门就是以音声法门入道的。故说："此方真教体，清净在音闻。"

当最初心意能够专一在声音的时候，能够不昏沉，不散乱，就是说能够轻松自然地保持这种专一的境界，就是得到了"定"，再经常地这样修习下去，有一天忽然入于寂境，一切的声音都听不到了，这是静极的境象，定相出现了，佛经上称这个静象当"静结"。

在"静结"出现时，不要贪著这个境界，并且应该了解，动是现象，"静结"也是静的现象，要超出动静二相，不住不离于动相和静相。而且要证知了中道，了然不生的中道，这时，就由定而进入"观慧"的领域了。

慧观闻性，不是属于动静的，与动静无关，那是不间断也不连续的，体自无生，是无生无灭的本体。不过，这仍然属于渐修的阶梯范围。祥宗的古德们，很多人并不经过这些渐次的阶梯，而一句话就成功了，在听到声音的那一刹那间，言下顿悟，得到了解脱，所以，禅门入道的人，都认为观世音的闻声法门了不起。

例如在百丈禅师的门下，有一个僧人听到钟声而开悟，百丈当时就说："俊哉，此乃观音入道之门也。"其他还有香严击打竹子而见性，圆悟勤听见鸡飞的声音而悟道，再有圆悟所说的"薰风自南来，殿角生微凉。"又如提到唐人的艳诗："频呼小玉原无事，只要檀郎认得声。"等，这些都是属于言下证入，真是伟大，美不胜收。

修习耳根圆通的人很多，但是，至死不能了解"动静二相，了然不生"的人更是不少。

离开了外境的音声，与外境音声毫不相干，自然能寂然入定，但是这个定相仍然是静境，是动静二相中的静相而已。自己的心身本来就是在动静二相之中。这一点如果不能认识清楚，而把得定的静相当作了本体自性，那就是外道的见解。相反地，如果能超过这个阶段，就可以算是入门了。

鼻息法门--这个方法，就是藉呼吸之气而修习得定，呼吸能够渐渐细匀而静止，就是息。凡是修气脉的，练各种气功的，以及数息随息等方法的，都属于鼻息法门。天台宗和藏密两派，最注重鼻息法门。

这个法门的最高法则，就是心息相依，凡是思虑太多的人，心思散乱的人，用这个法门，依息而制心，比较容易收效。等到得定后，如果再细微的体察一下，就会发现心息本来是相依为命的。

一个人的思虑，是随着气息而生的，气息的作用，就是以念虑表现出来。当气定念寂的时候，就泊然大静了，不过，思虑气息及泊然大静，都是本性功能的作用，并不是道体。

道家认为，先天一气（气或作[上无下灬]）。是散而为气，聚而成形的，一般的外道，把气当作是性命的根本，这是非常错误的。如果认某一物而迷失自己的心，不能了解体性为用的道理，这也是外道与正法内学分歧的地方。

如果能够先悟到了自性，修习工夫渐渐深入达到了心息相依自在的境界，体验了心物一元，才知道一切的法门，不过都是为修学的方便而已。

身触法门--这个法门分为广义和狭义两种，广义的身触法门，包括了所有的六根法门，因为这些方法，都是依身根而修的。再说，如果没有我们这个身体，六根又依附什么呢？所以，诸法都是依身根而修的。

狭义的身触法门，就是注意力专门集中身体上的一点，如两眉中间、头顶上、脐下、足心、尾闾、会阴等处。在打坐修习时，或用观想的方法，或用守气息的方法，或者修气脉等，专注于一点，都是属于这个法门。

身触法门的修法，使修习人容易得到身体上的反应，如某种感受、触觉、凉暖、和软、光滑、细涩等等，有时更会有多种的反应和感受。所以这个法门使人常常会执着于现象，而以气脉的现象，来决定道力的深浅，最后反而陷入了着相的境界。这就是《金刚经》上所说的“人相、我相、众生相、寿者相”。密宗和道家的修法，最容易使人陷入着相的毛病，这也就是法执是最难甩脱掉的。

修行人最难的就是从身见中解脱出来。黄檗禅师时常叹息这件事：“身见最难忘”。在《圆觉经》中也有：“妄认四大为自身相，六尘缘影为自心相。”古今的愚昧人众，都犯这一个毛病，所以永嘉禅师说：“放四大，莫把捉，寂灭性中随饮啄。”

有人也许会说，在工夫没有达到圣人的标准时，怎么能办得到没有自己呢？还是要借假修真，借这个四大假合的身体，去修我们的真如体性，以身为一个方便法门，不也是修行入道一个途径吗？

这个说法也对，只要了解这是个法门，不要迷头认影；把影子当真才是，如果迷头认影那就沉沦难以自拔了。老子说：“我所以有大患者，为我有身。”这句话真不愧是至理名言。所以禅宗的古德们，绝对不谈气脉的问题，以免学人着相，这种作风实在很高明。

意识法门--这个法门．包括了所有一切的法门，扩大的说．就是八万四千法门，大体上，也就是百法明门论中所列具的。前面所说的那些法门，虽然都是与五根尘境和五识的关联，但五识是由意识为主的，五识不过像是五个傀儡上场，后面有牵线的人，这些线的主力，就是意识，而牵线的人，就是心王。

凡所有的法相，都是由心所生的，所以，一切的法门，都是意识所造作出来的，现在又单独提出意识自性，勉强再当一个法门来讨论，举凡观心、止观、参禅等方法，都应该属于意识法门。

观心法门在开始的时候，所观的心并不是自性真心，而是有生灭的念头，也就是意识的妄心，在静坐观心的时候，只要内观这点，向自己的意识内，寻找生灭的妄心，去注意这个念头妄心的开始和消灭，以及来踪去迹。像这样的内观接续不断生灭的念头，直到有一天，念头生灭之流忽然断了。这时前念已灭，灭了就不去理它，后念还没有生，没有生也不去引发它，前念已空，后念未起，当体空寂。这个情景就象香象渡河一样，巨大的香象有巨大的魄力，不论多急的河流，它却不顾一切地横渡而过，身体截断了水流，到了这个境界就是到达了止的境界，佛学上称为“奢摩他”。

可是这个止的境界，并不是彻底究竟的根本，这只是一个相似空的静止境界，要在当体时去观，观到“有”是“空”而起的，“空”是从“有”而立的，“生”“灭”是“真如”所表现的作用，“真如”也就是“生灭’的本体。

能够观到了这个境界，不论任何一边而见中道，最后，边见舍除．连中也丢掉，就是到了观慧的程度，佛学上称为“毗钵舍那”。

止观修成之后，以止观双运为因，修持下去，自然得到定和慧都具有的果实。再一步一步继续修下去，就是十地菩萨一地一地的上进，最后证得圆满菩提。

天台之学、藏密黄教菩提道炬论、中观正见等学，都是属于这个修习的范围。

至于参禅的法门，在初期的禅宗，没有任何的法门教给学人，所谓“言语道断，心行处灭。”哪里还有一个法门给人呢？后代参禅的人，他们的方法却是参话头、起疑情、做工夫，这些不是都属于用意识的法门吗？

不过，禅宗的用意识入门，与其他法门不同，就是把疑情作为“用”。

疑情是什么？疑情并不是观心的慧学，像止观法门一样，也不是百

法明门论所列举的疑。疑和情连系起来，就深入了第八阿赖耶本识，带质而生，此心此身，本来是相互凝合为一的。不过，在没有开悟以前的人，像是胸中横着一个东西，拔也拔不掉，一定要在适当的机会、环境和接引下，才会豁然顿破，所以说："灵光独耀，通脱根尘。""凡所有相，皆是虚妄。"

如果要达到"末后一句，始到车关，把断要津，不通凡圣"的境界，却不是言语文字可以形容描写的，这是踏破"毗卢"顶上，抛向"威音"那边，也就是说涉及了无始以前，就是与千圣一起商量讨论，都难解释的事情，哪里会是我们用思虑讨论所能了解的呢？

定慧影像

佛学中的小乘之学，是由戒开始人门的，能够持戒，才能够进而得定，有了定，才能够发智慧而得到解脱，最后达到解脱知见的境界。

佛法的大乘之学，是由布施、持戒、忍辱、精进为开始，进而达到禅定，最后得到的结果就是般若智。

佛法中所论及的止也好，观也好，都是定慧的因，都是修学的最初情形而已。

用六根的方法修学，演变出来了八万四千法门，所有这一切的法门，开始都是为了使意念静止，意念达到了止就是定，定的程度以功力的深浅而有差别。

修定的方法，有的是从"有"入门，就是藉着有为法，而进入"空"。有的是从"空"开始，就是空掉一切的"有"，而知道"妙有"的用。法门虽多，目的都是一样，为了达到定而已。

现在先来谈一谈定的现象：凡是能够把心念系在一个目标上，控制心意在一处不乱，就是止的境界，也就是入定的基础。

什么是"定"？

定就是不散乱，不昏沉，惺惺而寂寂，寂寂而又惺惺。

也就是说，心念已寂然，但却不是死寂，所以称为惺惺，表示火熄了，但仍有火种埋在灰中，这个惺惺寂寂的境界就是"定"。

"不依心，不依身，不依也不依。"达到了这个境界，心念不依附在心，也不专注在身，连不依不专注也都丢掉，就是"定"。

在开始修定的阶段．往往不是散乱，就是昏沉，或者是一会儿散

乱，一会儿昏沉。其实，我们人天天都是这个样子，一辈子都是这个样子，不过自己不知道罢了，下面先讨论散乱和昏沉这两种现象。

（一）散乱心念粗就是散乱，心念较细的散乱称为‘掉举”。

修定的人，心念不能够系止于一缘，反而妄想纷飞，满脑子都是思想、联想、回忆、攀缘等，不能够制心一处，这就是粗散乱。

如果心念不大散乱，似乎已经系住一缘，但仍有些比较细微的妄念，好像游丝灰尘一样的往来，全然没有什么干扰，但是仍然是一种微细的缠眠，“多少游丝羁不住，卷帘人在画图中”的味道，这种境界就叫做“掉举”。

修习的人，许多都在这个“掉举”境界，因为自己没有认识清楚，所以不了解自己仍在微细散乱的境界，还自以为已经得定了，这实在是大错特错的想法。

最初修习的人，如果是妄念不止，又有心乱气浮的情况，不能安静下来，最好先使身体劳累，譬如运动啦，拜佛啦，先使身体调和，气息柔顺，然后再上座修定，练习不随着妄念乱跑，只专注于一缘，日久熟练自然就可以系于一缘了。

换言之，如果妄念乱心来了，对待它们就好像对待往来的客人一样，只要自己这个主人，对客人采取不迎不拒的态度，客人自然会渐渐地散去，妄意乱心也就慢慢地停止了。

不过，在妄念将停止时，自心忽然会感到以自己将要进入止的境界了，自心的这处感受又是一个委念，这个妄念停止时，妄念又生，这样周而复始，妄念来来去去，就很难达到止的境界了。

在修定的时候，最好不要认为自己是修止修定，待止的境界来到时，不要执着想要入定，反而可以渐渐入于止境。

在禅坐时，妄念常常比平时还多，这是一种进步的现象，所以不必厌烦。这个情况就像把明矾放进浑水时，看见水中浊渣下降，才知水中原有渣滓。又好像透过门缝中的阳光，才会看见空中的灰尘飞动。水中的渣滓和空中的灰尘都是原来就有的，只是平时不曾察觉，而在某种情况下就很容易显示出来。妄念在禅定时似乎更多，其实自己本来就有许许多多的妄想，只是在修定时才会发现，所以这不是问题，不足为虑。

不过，如果妄念太多，散乱力太大而不能停止的话，可以采用数息随息的方法来对付散乱，或者用观想的方法也可，就是观想脐下或脚心，有一个黑色的光点。另外一个针对散乱的方法，就是出声念阿弥陀

佛，在念到“佛”字时，把这个最后的“佛”字拖长下沉，好象自己的心身都沉到无底的深处一样。

（二）昏沉粗的昏沉就是睡眠，细的昏沉才叫做昏沉。

身体疲劳就需要睡眠，心的疲劳也会使人有睡眠的欲望。在需要睡眠的情况下，不要强迫自己修定，必须先睡足了，再上座修定。如果养成了借禅坐睡眠的习惯，修定就永远没有成功的希望了。

在昏沉的时候，心念好似在寂寂的状态一样，但是既不能系心于一缘，也不起什么粗的妄想，只有一种昏昏迷迷，甚至无身无心的感觉，这就是昏沉。

在昏沉现象初起的时候，有时会有一种幻境，就象在梦中差不多，换句话说，幻境都是在昏沉状态中产生的，因为在昏沉时，意识不能明了，而独影意识却产生了作用。

修定的人，最容易落入昏沉的境界，如果不能了解这是昏沉，而自以为是得定，实在是可悲的堕落，宗喀巴大师曾说过，若认为这种昏沉就是定境的话，命终以后，就会堕入畜生道，所以不谨慎还行吗？

克服昏沉的方法，也是用观想，观想脐中有一个红色的光点，这个光点由脐中上冲，冲到头顶而散。另外一个方法，就是用尽全身的气力，大呼一声“呸”，或者捏住两鼻孔，忍住呼吸，到忍不住的时候，极力由鼻孔射出。或者洗一个冷水澡，或者作适度的运动。一个练习气功的人，可能不容易有昏沉的现象（有人认为昏沉就是“顽空”境界，那是不对的，“顽空”是木然无思念，类似白痴状态）。

当散乱昏沉没有了，忽然在一念之间，心止于一缘，不动不摇，这时一定会产生轻安的现象。有人是从头顶上开始，有人则是从脚心发起。

从头顶上开始的人，只感觉头顶上一阵清凉，加醍醐灌顶，然后遍贯全身，心念在止境，身体也感觉轻软，好像连骨头都融化了。这时身体自然挺直，好像一颗松树。心念及所缘的外境，都是历历分明，十分清晰，也没有任何动静或昏沉散乱的现象。到了这个轻安的境界，自然喜悦无量，不过，时间或久或短，轻安现象还是容易消失的。

另一种从脚心开始的，先感觉暖或凉，渐渐上升到头顶，好像穿过了天空一样，从足下开始的轻安，比自顶上开始的，更容易保持，不易消失。

儒家说，静中没物，皆有春意．“万物静观皆自得”，这个境界就是

从轻安中体会出来的。

到达了轻安的境界后，修习的人最好独自居住在安静的地方，努力上进，如果又攀结许多外缘事物，不能继续努力，轻安就渐渐消失了。

如果继续努力修习下去，会发现在不知不觉中，轻安的现象变得淡薄了。事实上这个现象并不表示轻安消失了，而是因为长久在轻安中，不像初得轻安时那么明显而已。就好像吃惯了一种味道，再吃就不会像头一次那样新奇罢了。

从这个轻安的境界，再继续用功，不要间断，定力就坚固了，这时会感到清清明明，全身的气脉也有了种种变化，如感觉身体发暖发乐等，难以形容的微妙感觉，这就是“内触妙乐”之趣了。到了这个程度，才可以断除人世间的欲根。

当体内气机最初发动的时候，生机活泼，体内阳气周流全身，如果忘记了把心念“系缘一境”的话，性欲必定旺盛起来，这是十分危险的事，要非常谨慎自处才行。过了这一步险路，再往前迈进就发生了“顶”相，也就是超过了“暖”地更进一步。此时，气息归元了，心止境寂。因为这是三昧戒不许说的范围，很难用言语文字说明。并且，修习过程中的各种身心变化，都需要知道对付的方法才能成功，这是属于避戒范围，在此也不加讨论。

修定的人到了这个程度，可能有气住脉停的现象。其他学说对于气住脉停的现象，都有详细的描述。邵康节的诗中说：“天根月窟常来往，三十六宫都是春”。这个境界听起来很容易，但真要能够达到这个程度，却不是一件容易的事。

如果真的达到了这个境界，再继续位于定中，就可以发生五种神通，在五神通中，眼通是最难发起的，一旦发起了眼通，其余四种神通也就相继的发起了。不过，也有因根器秉赋的不同，或者只发一种神通，或者同时并发，都不是一定的。

眼通发起的时候，无论开眼闭眼，都可以清楚地看到十方虚空，山河大地，微细尘中，一切都像透明琉璃一样，丝毫没有障碍，并且，凡是自己要看的事物，只要心念一起，都可以立刻看到。其他的神通，也是一样情形。

修行人在定心没有到达顶点，智慧没有开发之前，忽然发起了神通，就很容易跟随着神通而妄念流转，反而失掉了本性，弄得修证的目标也丢了，如果再用神通去迷惑人，就是进入魔道了。所以修习的人如果把定当作最后目的地的话，等于黑夜行路，最容易落入险途，这是魔外之道的三岔路口，不能不特别小心。

有些人也许不发神通，但定心坚固有力，可以控制自己的心身，随意停止气息或心脏的活动。如印度的婆罗门、瑜伽术及中国的练器合一之剑术等，都是到达了这个定境，用控制身心的方法去震惊世人，造成奇迹。不过，能达到这个程度，非排除一切外务，经过很多岁月的专心努力，是不能成功的，绝对不是侥幸可成的事情。

佛法的中心定慧之学，以定为基础，在得到定以后，连这个定的念头也要舍弃，而住于一种“生灭灭已，寂灭现前。”的境界。这时一切的生和灭都灭掉了，连身心都没有了，何况心身所达到的境界，当然也都灭掉了，因为这个可得的境界，就是“心所”所生的，是属于生灭的范围；既然是生灭范围，当然就是虚妄。所以《楞严经》中说：“现前虽得九次第定，不得漏尽成阿罗汉，皆由执此生死妄想，误为真实。”

若能舍掉定相，位于寂灭之中，“性空”就呈现了，这是小乘的目标果位，破除了我执，而达到“人空”的境界。

修习大乘菩萨道的人，连小乘所达到的这个空寂也要舍弃，转回来反要去观，观一切假有实幻的生灭往来，缘起无生，成为妙有之用。最后还是要不住不着于任何境界，也就是说，既不执着“空”，也不执着“有”，更要舍离“中道”，不即不离，而证到等觉和妙觉的果海。

证得了等妙二觉之果，才知道一切众生本来就在定中，根本用不着去修证这个空。佛所说的这一大藏教，就是这个问题，用不着再多罗嗦了。

话虽如此，如果没有定，就失去了基础，只会说理，不能亲证这个理，只能算是“乾慧狂见”，只能随着水顺流，而不能返流，也就是说自己不能做主，都也是虚妄不实的。许多人学问通达古今，嘴上说得头头是道，好像舌头上生出一朵莲花一样美妙，可是却没有半点工夫。如果只会说理，就算说得顽石点头，也没有用处，只不过是赞扬自己，毁损别人，那里是什么佛心？古德说：“说得一尺不如行得一寸。”所以学佛的人，必须痛加反省，戒除这个只能说不能行的毛病，要按照五乘阶梯之学而努力，这是必需的步骤，愿与大家共同勉励努力。

参禅指月

参禅这件事，并不是禅定，但也离不开禅定，这其中的道理，在前面禅宗与禅定、参话头等各章中已大略谈到了，这里再画蛇添足，作补充说明。

参禅的人，第一重要的就是发心，也就是个人的坚定志愿，并且要认清一个事实，就是如果想要直超无上菩提达到顿悟的话，绝不是小福德因缘就可以成功的。举凡由人天二乘而到大乘，五乘道中所包罗的六

度万行的所有修法，一切修积福德资粮的善法，都要切实遵行去修才行。换言之，没有大的牺牲和努力，但凭一点小小聪明福报善行，就想证入菩提，那是绝对不可能的。所以达摩初祖说：“诸佛无上妙道，旷劫精勤，难行能行，非忍而忍，岂以小德小智，轻心慢心，欲冀真乘，徒劳勤苦。”

如果能诚挚真切的发心，再积备了福德圆满，在适当的机缘到达时，自然就会有智慧去选择正途而成功，所以说：“学道须是铁汉，着手心头便判，直取无上菩提，一切是非莫管。”

除了有此心胸见识的条件上，另一个重要的事，就是找真善知识，也就是老师。要找的老师，一定是一明道而有经验的过来人，跟随着这个老师修习，找到自己的柱杖，就可以直奔大道。如果不生反悔的心，这一生不成功，可以期待来生，坚定信念，有三生的努力，没有不成功的道理。所以古德曾说：“抱定一句话头，坚定不移，若不即得开悟，临命终时，不堕恶道，天上人间，任意寄居。”

要知道，古德中的真善知识，对于因果深切明了，绝不会自欺欺人的，这些真善知识们所说的话，是不可不信的！

话头就等于入道的拄杖，真善知识老师，就像一匹识途老马。参禅的人，手拿拄杖，骑着良马，见鞭影而飞驰，听见号角而断锁，重视自己，也重视别人，在良师细心指导下，一旦豁然开悟，才知道自己本来就没有迷，哪里会有什么悟呢！

如果把“起疑情”、“提话头”、“作工夫”和参禅相提并论的话，只能说起疑情、提话头和作工夫对参禅有影响作用，这影响作用并不是实际的“法”“与人有法还同妄，执我无心总是痴！”如果把这些法当作尺度去测量别人，审验自己，就是把牛奶变成毒药了，如果为此丧身失命，实在罪过。但是如果过分轻视起疑情、提话头、作工夫等观念，认为完全是不对的，不是参禅的真实法门，那便成了叶公的好龙，一旦看见真龙来了，反而骇怕，岂不成了笑话。所以说起疑情、提话头、作工夫等道理，究竟是不是参禅的正法，或者是可用不可用，应该如何去活用，都交替说得很多了。如果自己还有不明白的，笔者也没有别的办法了。

青原惟信禅师，上堂说法时道：“老僧三十年前未参禅时，见山是山，见水是水。及至后来，亲见知识，有个入处，见山不是山，见水不是水。而今得个休歇处，依前见山只是山，见水只是水。大众，这三般见解是同是别？有人缁素得出，许汝亲见老僧。”所以参禅的人，一定要真参，悟的话也一定要真真实实的悟，不是随便说说就能算数的。“参要真参，悟要实悟”，这句古德的话，就是这个道理。

参禅深入，经过一番大死忽然大活，悟境出现在眼前，心目在动定之间，寻觅身心，都是了不可得，身心已不存在了，古德说："如在灯影中行"，是一个实际的状况。到了这个"灯影中行"的境界，参禅的人夜睡不会做梦，就可以证得了"醒梦一如"的境界。就像三祖所说："心如不异，万法一如，眼如不寐，诸梦自除。"这是他自身的体验，绝对真实，并不是表诠法相的话，陆大夫曾向南泉禅师说："肇法师也甚奇特，解道天地与我同根、万物与我一体。"

南泉指着院中牡丹花说："大夫，时人见此一株花，如梦相似。"

南泉所指的与梦相似，以及经教中所说的如幻如梦的比喻，都是与事实相吻合的。

修行人到了醒梦一如的境界，要看个人程度的深浅，应该维持保护这个已达到的境界。就像雪岩禅师用斗笠作比喻教导道吾，嘱咐道吾戴上斗笠遮盖，以免渗漏，就是教道吾保任已得到的工夫境界。

覆盖保住的道理，在百丈禅师对长庆所说的话中，也可以表达："如牧牛人执仗视之，令不犯人苗稼。"否则有了工夫，如果不小心保住，工夫仍会失掉。

许多参禅的人，都曾达到过这个境界，但却不是勤修而未的，而是碰上的，就是"如虫御木，偶尔成文"，实际上是瞎猫碰上死老鼠偶然碰巧而已，并不是自己有把握的事。如果修行人像牧牛人一样，能够保任，工夫自然就会深入进步。

修习人在刚到达这个境界时，容易发生禅病，变成欢喜无比，这也是要小心应付的。韶山曾警告刘经臣居士说："尔后或有非常境界，无限欢喜，宜急收拾，即成佛器，收拾不得，或致失心。"黄龙新对灵源清说："新得法空者，多喜悦，或致乱，令就侍者房熟寐。"

可见初得法空境界的人，常会欢喜欣悦而散乱，要切实注意，不可散乱，要随时避免尘俗而保任，培养这个新得的圣胎，等到道果成熟，再在出世入世两方面实行，"一切治生产业，与诸实相不相违背。"

道果成熟了，不论出世或入世，修行人都是能说能行，说得到就办得到的，是属于悟行合一，不是只会说而做不到，或者有任何边见偏差。大义应当做的事，赴汤蹈火都要去做，这样继续锻炼，在念而无意之间，就自在运用了。

到了此时，还不是彻底的程度，这个无实相的境界，还要舍离，如果不能舍离，就要执着法身。涅[上般下木]果实，还远隔重关，必须要经过几番死活，达到心物一如的境界，才能够到达心能转物。

前面所谈的境界，如能到达纯熟自主，此心好像清净圆明的一轮皓月一样，但还是属于初悟的境界。曹山说过一句话，其含意很需要仔细推敲：“初心悟者，悟了同未悟。”所以在南泉赏月的时候，有僧人问他：“几时得似这个去？”南泉说：“王老师二十年前，亦恁么来！”那个僧人又问道：“即今作么生？”南泉不理，就回方丈房了。

为什么说到了这个境界，还须打得心物一如，才能转过重关呢？对于这个问题，引用下面几个古德的话来解释：

归宗说：“光不透脱，只因目前有物。”

南泉说：“这个物，不是闻不问。”

又说：“妙用自通，不依旁物，所以道通不是依通，事须假物，方始得见。”又说：“不从生因之所生。”’

文殊说：“惟从了因之所了”。

夹山说：“目前无法，意在目前，不是目前法，非耳目之所到。”

这些古德的话都说明了，并不是明白了理就行。而是要能行才算数，既然达到了这个境界，又必须抛向那边，不可住于这个境界，就像灵云法语所记载：“长生问：混炖未分时，合生何来？师曰：如露柱怀胎。曰：分后如何？师曰：如片云点太清。曰：未审太清还受点也无？师不答。曰：恁么含生不来也？师亦不答。曰：直得纯清绝点时如何？师曰：犹是真常流注。曰：如何是真常流注？师曰：似镜长明。曰：向上更有事也无？师曰：有。曰：如何是向上事？师曰：打破镜来与汝相见。

然则打破镜来，已是到家否？曰：未也。到家事毕竟如何耶？曰：岂不闻乎：‘向上一路，千圣不传。’虽然如此，姑且指个去路。曰：最初的即是最末的，最浅的就是最高深的，诸恶莫作，众善奉行。”

以上简单所述，都是事理并至的事实，实相无相，都是有影响作用的说法，到底哪一样是法，哪一样不是法，只好个人自己去挑选了。

上根利器的人，根本不会被别人的话所惑乱，但是，一个人更不能嘴上随意说禅说道，能说不能行，一点没有证到工夫境界，只是有知解，还自以为了不起。

有人认为，古德曾说：“大悟十八回，小悟无数回。”他自己已经身心皆忘，什么都不知道，顿然入寂了，并且大死大活过几次，可是仍然没有达到那最高的成功境界，为什么我们说得那么简单呢？

这个问题可以照下面的话来回答：古德所说大悟小悟，所指的并不是证事相，所指的只是悟理的入门而已。古德这句话，固然对后学是一种鼓励，可是也实在误入不浅。

因为一般所说的顿寂，以及大死大活无数回等，统统是功用方面的事。就好像曹洞师弟所说的，是功勋位上的事情。这一切属于工夫方面，属于功用的事，并不是禅宗所称的实悟，而只是悟后的行履，悟后的实践而已。

“不异旧时人，只异旧时行履处。”这句话就是形容一个人在开悟后，虽然仍是从前那个人，但是行为却与以前不同了。行履功用就是功勋，修行人虽不执著功勋，但也重视功勋。

上根利器的人，可以直探根源，直接透入问题的根本而开悟，如贼入空室之中，赤条条来去无牵挂毫无障碍，事与理都解决了，都不成问题。

话虽如此说：到底也要出一身冷汗才行。并不是像画眉毛或擦胭脂一样的，只顾表面就可以了，一定要经过奋斗流汗才行。对于出一身汗这句话，也不能执着，也有人是不出汗而大悟的。不过，没有经过一番甘苦，到底不踏实，如：

龙湖普闻禅师，唐僖宗太子。眉目风骨，清朗如画，生而不茹荤，僖宗百计移之，终不得；及僖宗幸蜀，遂断发逸游，人不知者。造石霜，一夕，入室恳曰：祖师别传事，肯以相付乎？霜曰：莫谤祖师。师曰：天下宗旨盛传，岂妄为之耶？霜曰：是实事耶？师曰：师意如何？霜曰：待案山点头，即向汝道。师闻俯而惟曰：大奇！汗下。遂拜辞。后住龙湖，神异行迹颇多。

灵云铁牛持定禅师。太和[石番]溪王氏子，故宋尚书赞九世孙也。自幼清苦刚介，有尘外志．年三十，谒西峰肯庵剪发，得闻别传之旨。寻依雪岩钦，居槽厂，服杜多（头陀）行。一日，钦示众日：兄弟家！做工夫。若也七昼夜一念无间，无个入处，所取老增头做舀屎勺。师默领，励精奋发，因患痢，药石浆饮皆禁绝，单持正念，目不交睫者七日；至夜半，忽觉山河大地，遍界如雪，堂堂一身，乾坤包不得；有顷，闻击木声，豁然开悟；遍体汗流；其疾亦愈。且诣方丈举似钦，反复诘之，遂命为僧。（续指月录）

五祖演参白云端。遂举问南泉摩尼珠语请问。云叱之，师领悟。献投机偈曰：山前一片闲田地，叉手叮嘱问祖翁，几度卖来还自买，为怜松竹引清风。云特印可。……云语师曰：有数禅客自庐山来，皆有悟入处；教伊说亦说得有来由；举因缘问伊，亦明得；教伊下语，亦下得，

只是未在！师于是大疑，私自计日：既悟了，说亦说得，明亦明得，如何却未在？送参究累日，忽然省悟，从前宝惜，一时放下，走见白云，云为手舞足蹈，师亦一笑而已。师后曰：吾因兹出一身白汗，便明得下截清风。

上面所举的几个例子，很有亲切感，使人觉得极为方便快捷，如果执着于“大死大活”、“枯木生花”、“冷灰爆豆”、“[外囗内力]的一声”、“顶上一声雷”等等，形容和比喻的字眼，把这些形容词句，当作了实在的法门，认为一定有具体的事显现出来，那么，禅宗的无上心法，就连作梦都不会找到了。只是令内行人失笑而已。但是，如果把这些形容词句，纯粹当作比喻来看，与事实毫无关系，也是等于痴人说梦，不知道说梦的就是痴人。

参禅开悟后的人，是不是仍要修定呢？

对于这个问题可以说修与不修，是两头的话，用两句偈语来说明：“不摘不纵坦然住，无来无去任纵横。”天天吃饭穿衣，没有咬着一粒米，没有穿着一条线，就如飞鸟行空，寒潭捞月一样，得不到任何真实的事相。

如果到了这一步，仍没有稳固，则一切的法门，都与实相一样，都可以任意的揣摩，不妨一切都从头做起，临济圆寂时的偈子说：“沿流不止问如何，真照无边说似他，离相离名人不禀，吹毛用了急须磨。”

如果要问是否仍须坐禅？

回答是：这叫什么话！在日常生活的行住坐卧四威仪中，自然要随时随地能定才行，不能说只有坐禅才是定，也不能说坐禅不是定。如果是明心见性悟道的人，自然知道如何用功，“长伸两足眠一寤，醒来天地还依旧。”又有什么地方不是呢？黄龙心称虎丘隆为瞌睡虎，不是没有原因的。又如：

临济悟后，在僧堂里睡，黄檗入堂，见，以拄杖打板头一下。师举首见是檗，却又睡；檗又打板头一下。却往上间，见首座坐禅，乃曰：“下间后生却坐禅，汝在这里妄想作么？”

铁牛定悟后，值雪岩钦巡堂次。师以楮被裹身而卧。钦召至方丈，厉声曰：“我巡堂，汝打睡，若道得即放过，道不得即趁下山。”师随口答曰：“铁牛无力懒耕田，带索和犁就雪眠，大地白银都盖覆，德山无处下金鞭。”钦曰：“好个铁牛也。”因以为号。

但是，在石霜的参禅团体中，二十年来学众之中，有许多是“常坐不卧，屹若株杌”，这些人只在禅坐，从不睡下，就像枯树根一样，但是，

当时虽骂这些人是枯木众，也并不表示睡下才对，并不是说睡下才算是道。

玄沙看见死去的僧人，就对大众说：“亡僧面前，正是触目菩提，万里神光顶后相，学者多溟滓其语。”又有一个偈子道：“万里神光顶后相。没顶之时何处望，事已成，意亦休，此个来踪触处周，智者撩着便提取，莫待须臾失却头。”这其中的道理，须仔细切实的参究，不能随便草草，落入断见或常见的不正确见解中。

至于禅门中的禅定，在六祖《坛经》中，以及祖师们的语录中，都曾谈到过了，这里不多引举，只录南泉的话，以作结束。

据说十地菩萨，住“首楞严”三昧，得诸佛秘密法藏，自然得一切禅定解脱，神通妙用，至一切世界，普现色身，或示现成等正觉，转大法轮，入涅[上般下木]；使无量入毛孔，演一句经。无量劫其义不尽；教化无量千亿众生，得无生忍，尚唤作所知愚，极微细所知愚，与道全乖。大难！大难！珍重。

《金刚经》中说：“我所说法，如筏喻者；法尚应舍，何况非法。”前面所述的种种一切，读者只当作梦中话听好了。如果当作实法去了解，就把醍醐变成毒药了，说的人无心，听的人可就上当了。

附图（缺）：

跏趺坐正面

跏趺坐侧面

金刚坐正面

如意坐侧面

正襟危坐

吉祥卧

狮子坐

仙人坐

六灶坐

菩萨坐

跨鹤坐

跨鹤坐（之二）

舌抵上腭

三脉七轮

督脉

任脉

冲脉

带脉

阳[足乔]脉

阴[足乔]脉

阳维脉

阴维脉

庄子讲记

南怀瑾讲

序言

今天，我们开始讲《庄子》。《老子》与《庄子》从中国文化整个体系来讲，占的份量非常重。熟悉这两本书的人很多，而且历代注解《庄子》的人也很多，因感受的不同而各有不同的观点。我们现在重新对《庄子》做一个研究，先把《庄子》在中国文化历史上的位置，它所占的份量，特别地提出来。

我们都晓得，在春秋战国的时候，所谓诸子百家的学说，是非常的蓬勃发达。我们拿两个人物来作代表，在春秋的末期是孔子，在战国时期是孟子。春秋与战国正是中国历史上天下大乱的时候，先后乱了三、四百年左右。在这个很动乱的历史阶段，对于学术思想来讲，却是最发达自由的时候。可是青年同学们有个观念要搞清楚，并不是说那时的学术思想是真自由的时候，这个名词不是那么讲法的，那个时候无所谓自由，也无所谓不自由。各种思想的蓬勃发展，究其原因，是我们这个国家民族在春秋战国的时候，文化没有完全统一，文字也没有完全统一，有些甚至是互相抵触的，尤其政治的体制，是每一个诸侯各霸一方，那么，所有的学术思想也各有所不同，但都是在同一个中国文化的体系下来的。

我们看到《庄子》这本书中，并没有攻击过孟子，在《孟子》一书里也没有攻击过庄子，但攻击过墨子、杨子。我们晓得，墨子和杨子的思想，都是由道家的思想脱胎演变而来的。墨子的主张，“摩顶放踵，以利天下。”从头顶一直到脚底，都可以放弃自己而去为别人谋利，是彻头彻尾的牺牲自我，以利别人。而杨子，杨朱的思想，则与墨子绝对相反，他主张“拔一毛而利天下，不为也。”但并不是我一毛不拔，而你却该全部给我。他是主张天下每一个人都是这样一毛不拔，都能不妨害他人的利益，才是为自己的利益着想。这两个思想，一个是绝对为公，大公无私，忘掉了自己；一个是绝对为私，个人主义，自由主义。这是一个最初思想的大问题。依墨子的思想，要想天底下的人，人人都牺牲自我，做到真正的大公无私，可以说，没有一个人做得到的。譬如现在这个地方是十一楼，我们照应了自己这个楼层上的人，上边下边楼层里的人作什么，就没有办法照应，这个公啊，就在这个范围。扩大一点，扩大了我们照应到台北市，没有办法照应到整个台湾，照应了台湾，没有办法照应到整个世界。所以这个公宇都是比较的，有范围慢慢地扩大，绝对为公很困难，有这个理而很少有这个事实。那么依杨子的思想，普天之下，每一个人都只为自己利益着想，绝对不为别人的利益牺牲一根

毫毛，那是否做得到呢？也不可能。人类可真是奇妙的动物，固然自私的心理人人免不了，但若要自私到“拔一毛利天下而不为”的程度，却也没有人做得到，更不可能全人类都这样做。

那么，孟子攻击墨子和杨子，也是攻击这两种极端相反的主张。绝对的口号唱得很高，但绝对为公做不到，绝对为私也不可能。所以孔孟的儒家思想，客观地为“公”，适当地保留个人自我，适当地保留一点自私；专走中间路线，中庸之道，这会有助于社会的安定。我们看到，孟子对墨子和杨子有所攻击，但没有看到攻击过庄子。所以有人可以怀疑说，《庄子》是在《孟子》之后还是之前，这属于历史时代的考证范围，很难确定。

不过，有一点我们可以确定，孔孟的文化思想以及文章，乃至他们所代表的一切，是周朝齐鲁文化的系统，也可以说是北方文化系统，具有北方朴实敦厚的气质。我们作为中国人，都念过《四书》，尤其像老一辈的读书人，为了要学好文章，必须要背《孟子》、《庄子》。苏东坡再三讲，《孟子》、《庄子》、《史记》，这三部书的文章背得了以后，文章会写得很好。但是你看《四书》的文章文字风格，跟《老子》、《庄子》是两回事。可以说，孔孟的文章章法，是北方文化系统的文学味道，很温柔，很敦厚，很严谨，也很风流。这个风流不是现在讲的浪漫，观念不要搞错了。

《老子》、《庄子》的文章，则代表了南方的文化思想，它的文学境界同《四书》完全不同，后世认为它代表了道家。中国所谓道家的思想，同儒家思想迥然不同。在《庄子》之后，代表南方楚国的文学，便有著名诗人屈原《离骚》、《楚辞》的出现。这一类文章都是同一个系统，其文字境界潇洒而有韵律，非常空灵、洒脱，文章气势也不同。表面上看像一个神经病在说话，东一句，西一句，就像《庄子·齐物论》里讲的“吹”，那的确是在“吹”。现在我们青年人讲话说的“吹”，这个“吹”字字眼的用法，是从《庄子》里面窃取而来的。但是，庄子“吹”得非常有味道。

研究历史文化，需要了解当时不同地区的文字风格的趋势。楚辞，以及词赋等华贵美丽的文学，作品，出于南方。后代思想的发展，老庄、禅宗皆在南方，尤其长江流域一带最为盛行。这一点，青年同学们在研究中国文化，重新整理中国文学、哲学时，有必要加以特别注意。一般来说，北方民风，温柔敦厚，朴实无华。方方正正，顶天立地的仁道文化，往往由北向南发展。而思想高明、空灵优雅的文化，则诞生于南方之地。这几乎成了一个定律。我常以此观念，研究欧洲历史，美国历史也一样；欧美方面，北部出来的人物，或文化思想，就与南方不同，北部的人们，行为笃厚，气质浑厚，南方出来的人物，像卡特就很有问题。这很奇怪，只由于东、西、南、北地区方向的差别，冥冥中影

响山川人物以及文化的异同问题，和《易经》的象数法则又大有关系。

千古以来，许多大文学家、大思想家，表面上都在骂《老子》、《庄子》，实际上都在偷偷地学。只有到了清朝，有个怪才的文学家、思想家金圣叹，提出了六部“才子书”：《左传》、《史记》、《庄子》、《水浒传》、《三国演义》、《西厢记》并且提出，如果你懂了“六才子”书，所有的文章技能都具备了。那么，有没有道理呢？也有道理。

我们现在说回来，《庄子》的文章思想在当时是那么汪洋博大，可是在代表齐鲁文化的孔孟著作里没有提到过。《庄子》里头倒有很多提到孔子的地方，表面上看起来都是在骂孔子，骂得很厉害，实际庄子都是在捧孔子，捧得很厉害。这就是文学技巧，有时候看起来反面的文章，实际上是正面的。《庄子》这部书，影响了后来几千年的文化，甚至到现在。每一个知识分子，每一个文学家，每一个思想家，受它的影响都很大。它内在的潇洒，讲人生境界，对东汉一直到南北朝三四百年间的思想起了很大作用，我们读这三四百年的历史很有意思。

譬如我们举一个例子，大家都知道，《三国演义》中的诸葛亮身兼文武，出将入相，但是史书上说他也好，小说描写他也好，唱戏表演他也好，他没有穿过什么军服，始终穿一件八卦袍，头上挽一个逍遥巾，名士派书生的帽子，手里拿着鹅毛扇，优哉游哉的。这个人物塑造得非常美。诸葛亮在前方指挥部队作战时，总是坐个车子叫人推着，四川人叫鸡公车，一个轮子的，推着声音比四轮大卡车还糟，“嘎唧嘎唧”地响、坐在上面也真真是很逍遥，这个风度很好。所以杜甫描写他的名诗：“万古云霄一羽毛”。事实上这个风度在几百年间，不管是政治，军事，社会，教育，哪一方面的风气都形成了。它受了什么影响呢？老庄思想的影响。不但是诸葛亮一个人有这个风度，南北朝时候很多人都一样，又譬如晋朝名将羊祜，他在前方当大元帅的时候，是历史上有名的从容，他指挥军队作战，“轻裘缓带”，“轻裘”，穿着长袍，就是冬天的棉袍，不穿军服，“缓带”，古代文官武将腰里拴一根带子，松松地在肚子上挂下来。你看京剧里唱关公啊，周瑜啊，就是这个样子出来的，都是一边穿的是窄袖子，另一边是大袍子，这个窄袖子是准备拿刀拿剑作战的。要知道戏台上这么一个人物出来，在中国文化中他代表了文武双全。那么古代的衣冠是不是照这个样子穿法呢？是这样穿法，所以很多读书人外面穿的是长袍，结果碰到要打仗的时候，长袍一脱，里面就是武装，身上都带剑的。那么他露一半，表示要打仗，我也可以来，要读书嘛，我也会写，就这个味道。

我们读一读南北朝的历史，会觉得很有趣，甚至在前方作战，都有些优哉游哉的味道。尤其历史上很有名的谢安石，他在淝水之战中，直至打败了符坚的八十万大军的时候，还在下棋呢。前方打了胜仗的消息

报告给他，他下棋动都不动。实际上他听了高兴得不得了，但表面上要表示《庄子》的逍遥，认为要轻松，其实下来跑得疯快，那个皮鞋跟都跑掉了。等于我们现在说，假如当选了议员的话："嗯，没有什么了不起，我睡觉要紧。"实际上呢，高兴得也是不得了。

还有一个故事。在前清的考试时代，民间相传一则笑话，有一个老童生，每次考试不中，但年纪已经步入中年了，这一次正好与儿子同科应考。到了放榜的一天，这个当老子的很紧张，就关在房里洗澡，轻松轻松。儿子看榜回来，知道已经录取，赶快回家报喜。儿子敲门大叫说：爸爸，我已考取第几名了！老子在房里一听，便大声呵斥说：考取一个秀才，算得了什么，这样沉不住气，大呼小叫！儿子一听，吓得不敢大叫，便小心翼翼地轻轻说：爸爸，你也是第几名考取了！老子一听，便打开房门，一冲而出，大声呵斥说：你为什么不先说。他忘了自己光着身子，连衣裤都还没穿上呢！这个道理呀，中国古代的考试说来都很紧张，看了过去好多的考试故事，那是假的从容啊。不管是真的从容还是假的从容，都受《庄子》的影响非常大。

我们手里拿的《庄子》这本书，分《内篇》《外篇》和《杂篇》，翻目录一看就知道，《内篇》只有七篇。在学者们的考据中，认为《内篇》真正是庄子写的，《外篇》跟《杂篇》靠不住，认为是后世人假托庄子的名义乱加上的。《内篇》是非常有名的，但是大家不要忘记了，对中国文化影响最大的是《外篇》与《杂篇》。做皇帝的帝王之术，军事上的用兵之道等，真正能够运用到《庄子》的，历代每一个大政治家，乃至聪明的帝王，聪明的人物，都受了《外篇》的影响。可以说，《外篇》是所有的谋略学的始祖。同时，《外篇》《杂篇》给我们人生的启发，修道的启发也非常大。这个是要特别注意的。

庄子讲记·逍遥游

《庄子》在中国文学中非常有名。下面我们开始研究《内篇》的第一篇，《逍遥游》。

在中国文化里头，逍遥这两个字是庄子最先提出来的。庄子讲的逍遥，不是西门町那个逍遥池的意思，那是洗澡的地方，不过也许有一点取《庄子》里逍遥的意味。我们现在说人生要逍遥逍遥，这个逍遥常常是修道的人的理想，等于学佛的人要求解脱。结果我们看修道的人，又吃素又守戒，又这样又那样，认为这叫做道。看他一点都不逍遥，越看越苦。学佛修道要求逍遥解脱，人生既不逍遥又不解脱，这个人生是很苦的。

《逍遥游》，我们看了这个题目要特别注意，逍遥是逍遥，游是游，因为逍遥了才可以游，不逍遥不能游。借用佛家的观念，人生解脱了，才能够得游戏三昧，在人生的境界里面游戏。所以拿这个观念讲，什么叫人生？我们可以作一个答案：痛苦的累积叫人生。人生可以解脱痛苦，就一定得到逍遥自在。

我们现在首先要对《逍遥游》做一个纲要，大家要把握这个纲要。《逍遥游》全篇的内涵都指导着我们的方向。第一个主题，就是人生要“具见”，见地具备，就是普通讲的见解，再普通一点讲，就是眼光、思想。一个没有远见的人，见解都不行，要想成功一个事业，或是完善一个人生，是不可能的。所以庄子提出来“具见”，具备见地，才能够脚踏实地，从基本做起。因此后来的禅宗，首先讲一个人一定要“具见”，具备高远的见地，见到道才能够修道，不能见道还修个什么道。假如说我们见到了眼前有一块黄金，然后想办法把它拿起来，你没有看到黄金，在那里瞎想有什么用？所以庄子第一个提出，真正的要见道才能修道。换句话说，人修道也好，作人也好，要真正地了解了人生，才能够懂得人生。那么具个什么见呢？《逍遥游》就告诉我们：解脱的见。人生不要被物质的世界，不要被现实的环境所困扰。假如是被物质世界、现实环境所困扰了，那么人生的见解已经不够了。所以能够具备了高远的见解以后，那就不会被物质的世界所困扰，不会被人生痛苦的环境困惑了，自然会超越，会升华。这一篇《逍遥游》，它的内涵就是如此。

世界上最高深的道理，同人的最深厚的感情一样，语言文字是没有办法表达的，不管什么中文、英文、法文、日文，没有办法表达。语言文字如果能如实地表达人的思想，那人與人之间就不会有误会了。譬如怎么表达哭，只有哭了才晓得，就是这个道理。但是也有最高明的人，不能表达的东西，可以转个弯来表达，那就是用比喻来表达。所以世界上最高明的大宗教家就善于用比喻，释迦牟尼佛最善于用比喻，如用莲

花的比喻等；耶稣也很会用比喻；庄子也常用比喻。因为有时候不用比喻讲不出来，譬如我们恭维一个人很漂亮："你比杨贵妃还漂亮。"杨贵妃究竟有多漂亮，大家也没有看到过，不过拿来比喻来说明漂亮的程度。所以《逍遥游》里面有两个大方向，在很多关键的地方用比喻，来告诉我们人生和修养的方法。哪两个大方向？

第一个方向告诉我们"物化"，这是中国文化中道家的一个大标题。宇宙中所有的生命，所有的一切外物，都是物理的物象变化，物与物之间互相在变化，所以叫"物化"。譬如我们人也是"物化"变出来的，一个男的，一个女的，彼此有变化，就变了那么多人；人生命活动中所需要的牛奶、面包、米饭、青菜、香肠等，经过变化又变成了人；人所排泄的汗、口水，大小便，又变成了肥料；肥料再变成万物；一切万物又互相变化，而且非变不可，没有一个东西是不变的，"物化"。在道家的观念里，整个宇宙天地就是一个大化学的锅炉，我们只不过是里面的"化"物，受"化"的一个小分子而已。要如何把握那个能"化"，能"化"的是谁呢？把那个东西抓到了就得道了，就可以逍遥了，不然我们终是被"化"的，受变化而变化，做不了变化之主，造化之主。要把握住造化之主，才能够超然于物外，超出了万物的范围以外，所以庄子告诉我们"物化"的自在。那么，庄子同时在这个观念里头也告诉我们，人也是万物之一，人可以"自化"。如果明白了"具见"，见到了"道"的道理，我们人可以"自化"，我们这个有限的生命可以变化成无限的生命，有限的功能可以变化成无限的功能。第二个方向就告诉我们，真正的变化是什么？人的变化。我们人，可以把自己升华成超人。这个超人怎么变呢？超人就在最平凡中变。我们做到了《逍遥游》这两个要点，才真正达得到逍遥。

我们先从人的这个高度来讨论。

我想在座诸位先生、同修读过《庄子》，研究过《庄子》的很多，不过我报告我的意见。

北冥有鱼，其名为鲲。鲲之大，不知其几千里也；化而为鸟，其名为鹏。鹏之背，不知其几千里也；怒而飞，其翼若垂天之云。是鸟也，海运则将徙于南冥。南冥者，天池也。

《齐谐》者，志怪者也。《谐》之言曰："鹏之徙于南冥也，水击三千里，抟扶摇而上者九万里，去以六月息者也。"野马也，尘埃也，生物之以息相吹也。天之苍苍，其正色邪？其远而无所至极邪？其视下也，亦若是则已矣。且夫水之积也不厚，则其负大舟也无力。覆杯水于坳堂之上，则芥为之舟；置杯焉则胶，水浅而舟大也。风之积也不厚，则其负大翼也无力。故九万里，则风斯在下矣，而后乃今培风；背负青天而莫之夭阏者，而后乃今将图南。

鲲鱼化为大鹏鸟

北冥有鱼，其名为鲲。鲲之大，不知其几千里也。

中国文化中，道家讲地理学由《山海经》开始。现在美国很流行《山海经》，最近在拼命地研究它。根据《山海经》的证明，我们的祖宗大禹治水到过美国，现在美国人在承认。如果研究《山海经》，我们老祖宗大禹治水不但到过美国，还到过欧洲，中东，红海，地中海一带。所以研究大禹治水的历史，简直有些不可思议。在九年当中，大禹就把长江，黄河打开了，把洪水放到大海里去了。根据《山海经》记载，东南亚各国大禹都到过的，他怎么走的？又没有飞机，道家讲他当时骑在龙背上，要到哪里龙就飞到哪里。那些神话就多了。大禹开黄河上游那个龙门，符咒一画，天上神人就下来了，然后大禹请神人帮忙，神人就把手放在华山上，两脚踏着黄河的对岸，头一仰，这么一推，龙门就打开了。当然很快，几分钟就开了。我们现在听了蛮好玩的啊，科学神话。仔细一想，这个里头有很多问题。上古连机械都不发达，不要说打开龙门了，以全国的人力拿来挖长江、黄河的一截，几十年也作不到，为什么大禹九年就把洪水治下去了？所以这些资料，你们要哪里找呢？在中国《道藏》里，你看大禹的传记。

《山海经》越看越神怪，里面记载世界上的人类有个贯胸国，人生来胸部这里有个洞，和背对穿的。贵人都有洞，不是贵人大概没有洞或洞要小一点。吃了饭要走路，两个人拿杆子往洞里一套就抬走了。《山海经》中还记载有各种各样的国家，各种各样的人类。现在倒不是我们中国人在研究，是外国人在研究，研究来研究去不得了，最近发表的论文证明，大禹是到过美国的。所以有个美国同学问我："老师，台湾买不买得到《山海经》？"我说买得到啊，在哪里我告诉你。他说买得到正好，还准备要研究。

"北冥有鱼，""北冥"，这本书上"冥"字没有三点水，别的书有三点水，尤其道家的书上都有三点水。根据《山海经》一书，中国上古讲的"北冥"，等于现在讲的地球北极。道家的学说，在上古的时候，观念比现代人宽，学术思想境界比现代人大，反而后世的人，把"北冥"说成中国的渤海，范围被缩小了。中国的道家修道，什么是"北冥"呢？我们身体丹田海底之下叫做"北冥"；什么是"南冥"呢？头顶上。修道炼精化气，炼气化神，炼神还虚，练到了头顶上，佛家叫化身千百亿，就是讲这个道理。先把这些知识介绍给大家。

庄子说"北冥"，有一条鱼，叫做"鲲"，这个"鲲"有多大呢？"不知其几千里也。"不晓得有几千里大。注意了，庄子说那条鱼不晓得有几千里大，经常看到年轻同学写文章：庄子说那一条鱼就有几千里大。错了，庄子是"不知其几千里也"，你硬是确定为只有几千里，你已经把这一句

错定啦，所以你变成庄子的老师了。庄子讲“不知其几千里也”，等于印度的佛经翻译过来的八万四千，不可知，不可见，不可量，无量无边。结果学佛的人打起坐来，都把它变为有量有边，坐着就是那么空，好象空起来就只有我那么大，这不是有量有边吗？曲解了佛学。

化而为鸟，其名为鹏。鹏之背，不知其几千里也。

庄子说这条鱼古怪了，突然一个变化，从海里头飞上天，就变成鸟啦，叫做“大鹏鸟”。这个大鹏鸟的背，也“不知其几千里也。”

这个很怪了噢，先讨论这个问题，这就是中国的科学。年青人听了一定笑，你们乱扯科学。中国的科学是是中国的范围，实际上我们晓得，讲科学，我们强调自已老祖宗的文化，中国从来在世界的科学史上是领先的，当我们有科学的时候，西方文化还没有影子哩，当然现在落后了，几千年不肯求进步。中国文化还有许多理论科学，你要看了会笑死人，但是真是假还不知道，不要轻易笑。譬如，我们晓得台湾有鹿，它有些是鲨鱼化成的，鲨鱼到了年龄会跳上海来，在沙滩上打个滚，就跑到山里变成鹿了。你信不信？信不信由你，讲不讲由我。有一些东西的确会变的，苍蝇、蚊子是寄虫变来的，飞蛾是蠹虫变的。这是“物化”的道理。我们人也是变来的，精虫变来的，对不对？所以根据中国道家的说法，唐代有个神仙谭峭，有一部道书叫做《化书》，专门讲“物化”的道理，什么变成什么，什么又变成什么。其实，万事万物都在变，人也在变，你看，每一个人思想、年龄在变，男女到了更年期，一个老实人突然变成刁钻古怪神经病。照心理学看，人都变坏啦，病院里头好人变病啦，对不对？我们坐在这里，大家都在变，过去是妈妈手里抱的小婴儿，现在已经这么大了，我呢，头发也变白啦。都在变，你不要忘记了自己也在变。

所以庄子说深海里头有条鱼，突然一变，变成天上会飞的大鹏鸟。这个问题很大，提出了两个东西，“沉潜飞动”。沉伏下来，潜伏在深海里的鱼，突然一变，变成了远走高飞的大鹏鸟了。深海里本来有生物哦，告诉你们知识要渊博一点，你们至少要看“动物世界”。深海里的生物多得很，都很庞大；深海很黑，那些生物本身都带光、带电，头上都有亮光。《逍遥游》开头告诉了我们一个人生的道理，一个人在年轻的时候，或修道还没有成功的时候，或者倒霉得没有办法的时候，就要“沉潜”在深水里头，动都不要动。修到相当的程度，一变，就升华高飞了。我们至少要明白这个意义。

怒而飞，其翼若垂天之云。

鲲变成了大鹏鸟，大鹏鸟怎么飞啊？让我们写一定很简单：它要飞就飞了。庄子这里写“怒而飞”。这个“怒”不一定是发脾气，它是形容

词，等于努力的努字，表示鼓足了气，充满了气。生命到了最高点，“怒”，才能起飞，否则飞不起来。跟飞机要滑翔到最高速才起飞一样。

庄子说鲲变成大鹏鸟后，比原来还厉害，为什么？做鱼的时候“不知其几千里也”，变成了大鹏鸟，那个背就“不知其几千里也”，没有算两个翅膀哦。现在加了两个翅膀，那两个翅膀一展开啊，像天上的云一样，把天两边都盖住了，把东半球、西半球都遮住了。你说有多大？！如果我们写白话文，要加三个字：“我的妈！”如果不加这三个字形容不出来有多大。唐代有名诗人杜甫的诗：“语不惊人死不休”，一个人写文章做诗啊，做出来要吓人，就成功了。如果做出来，大家看了连喷嚏都不打一个，这个文章就不值钱。杜甫的诗是“语不惊人死不休”，要说话说得惊人，就要数庄子，他一吹就那么大。

大鹏鸟奋力一飞，翅膀张开，大概太阳都被遮住了，那我们连衣服也没办法晒了。等于佛经上讲阿弥陀佛说法的时候，舌头一吐，遍覆三千大千世界。唉哟！不知道有多长！我看经，到这里一合掌：阿弥陀佛你不要说法了，要是舌头一吐出来，我们的衣服就没办法晒了。

是鸟也，海运则将徙于南冥。南冥者，天池也。

这是要特别注意的关键。“海运”不是做官，也不是交通部门的海运公司，它是庄子造的名词，代表一个大观念，宇宙间有一个动力，生命里有一个动能，就是“大运”。这个动力在佛家叫轮回。“海”是形容它的范围大得不得了；“运”，它永远在转动。这个动力一转动，生命非变不可，所以鲲鱼变成了大鹏鸟。大鹏鸟“怒而飞”，它飞到哪里去？由于这个动力的推动，大鹏鸟飞到“南冥”，南极去了。这句话，大家常常轻易地读过去，根据道家的解释，人修道，身上的气脉由海底发动达到头顶，就超越升华了。但这一步很难，必须有个帮助，你气脉成就了，它就会来。

“南冥者，天池也。”“南冥”与“北冥”不同，“北冥”是地球的根，“南冥”是虚空中跟太空接起来的，叫做“天池”。现在科学发展了，世界的科学家都联合起来到南极探险，至于对北极的考察，也只有些影子，真正的情况还远远没有搞清楚。老实讲没有办法，飞机只要到了北极的上空，指南针都要失灵。因为那里是旋的，也就是“海运”。科幻小说讲北极有个地方，飞机到了附近就不得了，要被吸进去的。这个洞像我们吃东西一样，嘴巴一吸进来，通过肠子，就从另外一边出来了。科学小说是这么幻想的，中国的小说早就那么讲了。

《齐谐》者，志怪者也。

庄子说你不信啊？那我引证一段古书，以证明我说的话是真的，不是假的。《齐谐》，齐国人记载的笔记小说。《齐谐》专门记录古代那些神奇的事情，等于我们现在看的《山海经》。“志”就是记载。

《谐》之言曰：“鹏之徙于南冥也，水击三千里，抟扶摇而上者九万里。去以六月息者也。”

《齐谐》书上是这样讲的：大鹏鸟要到南极去时，两个翅膀一展开来，海水就飞上三千里高空去了。吓人吧，赶紧得去发台风警报。然后乘着风，一下冲到九万里高空。我们都看不见了，只能看到天空变黑，太阳给它遮完了。“抟”，好象在跟风浪搏斗；“扶摇”，古代人给大风起的名字。

生命之息

接下去庄子讲理由：

“去以六月息者也。”问题来了，大鹏鸟飞那么远干什么？跟我们相同，大鹏鸟夏天六月放暑假，要到南方去凉快凉快。这话古人看了一定不相信，六月南方热得要死嘛，怎么还去南方凉快呢？现在人都知道，南极的气温不知道零下多少度，冻得要死。大鹏鸟觉得这个世界发烧了，于是飞到南极的大冰山里去。还有个问题，为什么“六月息”？五月、八月不可以，七月半也不可以，一定要六月？学过《易经》就知道了，十二卦中，六月夏至阳极阴生。十二卦代表一年十二个月，来表示地球气候、气运的旋转，以及地球物理的变化。什么叫“息”？要注意中国的文字，“息”不是息灭是成长。所以消息两个字，消是消耗，是放射完了；息是充电，是成长。大鹏鸟六月到南极去是休养补充。

野马也，尘埃也，生物之以息相吹也。

“野马”不是一匹马喔，“野马”就是佛经上讲的“阳焰”，太阳光的幻影，古书叫做“海市蜃楼”。航海过程中，有时忽然会看到海中间，好象前面到了某个地方，有城市，有来往的行人；沙漠地带也常常出现这种情况。假的，什么都没有。太阳照在海面上，就会看到海面不再是海，而是海岸的城市了，如果当真走进去，就会掉到海里去了。在高热和极冷的地方都容易发生这种现象。其实只是太阳光反射的一种投影。“尘埃”就是灰尘。讲最细小的物质，佛经常用“微尘”两个字。庄子说，一切物理的，生理的状况，大的像鲲和大鹏鸟那么大的生命，小的比一粒灰尘还小，它们存在于世界上靠的是什么呢？“生物之以息相吹也。”自然的生命靠一个力量活着，叫做“息”。也就是修道人讲的气。这个气不是空气的气。生命有了气，就会像小孩子吹泡泡糖一样，完全充实了。气不够自然苍老了，最后死亡了。气吹大了呢？“怒而飞”，就鼓起来，可

以升华了。

庄子的文章看起来，东一下西一下，毫不相干，其实处处相干，文章是呵成一气的，中间没有间断的。

天亦非天

天之苍苍，其正色邪？其远而无所至极邪？其视下也，亦若是则已矣。

庄子提了三个问题：

“天之苍苍，其正色邪？”我们仰头看天，当天气晴朗得一点云都没有的时候，空中颜色青青的，那叫“苍”，我们现在认为那是蓝天。庄子他说我问你，天真是蓝的吗？你爬到天上看过啊？假如那个蓝色就叫天，那夜里这个黑色叫不叫天？早晨空中白白的一点曙光，那也是天啊？你看庄子多科学，多逻辑。换句话说，你不要搞错了，天究竟是什么颜色，你没有办法断定它，因为它是空的嘛，没有一个固定的颜色。所以读《庄子》这本书要注意，问号的反面还有很多的内容。

第二个问题：“其远而无所至极邪？”你认为宇宙是无限大吗？远得没有办法再远吗？是远得没有边的吗？那么我们站在这里，也算是宇宙一个起点喽！我还摸得着啊，宇宙就在这里啊，你怎么说它没有边呢？这是一个逻辑问题。

第三个问题：“其视下也，亦若是则已矣。”当站在高空，所谓上方世界的人站在上面，看我们下方的世界，也是这样的吗？很多人坐过飞机，到了几千尺高空往下看台湾这个海岛，好象小孩子作业里画的图案一样，不再是站在地面看到的高楼建筑的样子了。立场不同，观点自然两样。

庄子提出问题来，他自己不说一个确定的答案。后世认为中国的禅宗完全受了庄子的影响，其教育方法是永远不给你答案。在这里，庄子并没有批判任何人，然而他已经把我们所有的境界推翻否定了。你不要认为你的知识够了，都是错误的观念。

且夫水之积也不厚，则负大舟也无力。覆杯水于坳堂之上，则芥为之舟；置杯焉则胶；水浅而舟大也。

庄子举出一个事例，里面包括有几层的道理。如果水不深厚、不充满，就没有办法承受大船，除非像大海一样的深厚、广阔，才能载起几千吨、几万吨的大船在上面飘来飘去。我们在厅堂里挖个小坑，然后舀一玻璃杯的水倒在里面，使它刚好不溢出来，把小芥子放在水里面，就

可以当作船一样行驶；如果把杯子放在上面，一下就胶住了，浮不起来，为什么？水太浅，杯子当船太大了。我们看庄子多会说话，学会了《庄子》我们就会参禅了。庄子明白地告诉我们，每一个人的气度、知识范围、胸襟大小都不同。如果要立大功成大业，就要培养自己的气度、学问、能力，像大海一样深广才行。要够得上修道的材料，也要像大海一样汪洋才行。佛经上形容“如来如大海”，讲阿弥陀佛的眼睛像四大海那么大，我们的眼睛小得很，有时候连眼白还看不见呢！

风之积也不厚，则其负大翼也无力。故九万里，则风斯在下矣，而后乃今培风；背负青天而莫之夭阏者，而后乃今将图南。

大鹏鸟要飞到九万里高空，非要等到大风来了才行，如果风力不厚，它两个翅膀就没有办法打开，飞不起来。风力越大，起飞就越容易、快速。懂科学的同学都知道，如果遇上风向不对，气流很乱，飞机就不能起飞，不然很危险。庄子用这个道理比喻人生，修道想成功也要借助于风力。一个人想成大功立大业，或者修道也好，做生意也好，要有本钱啊，本钱就是你的风。很多年轻人老是想：要是我呀，就要怎么样怎么样。想了半天，有没有本钱啊？一毛钱也没有。没有风，还飞个什么？所以青年人要想做一番事业，你的能力才智都要去培养才行。风力不够，没你的事，本钱积累厚了，才可以飞上九万里的高空。那时候，俯视天下万物，你不会觉得自己伟大，已经没有伟大可言了，一个个都很藐小。你到了高空上面，如果下面有个英雄拿个大刀在玩，很了不起，你一看，会好笑：哎！这个小孩子在干什么？你想想这个境界，人生被那么一讲啊，看看我们还有什么意思？一层一层道理还很多，都是禅宗的话头。

大鹏鸟飞起来，背对着青天，青天有多远呢？“莫之夭阏”，无量无边。在这样一个空灵的环境，它才可以到达南极。道家讲南极是长生不老之地，所以寿星叫做南极仙翁。庄子告诉我们，要达到空灵的境界，才能有大的成就。一个人，思想气度不空灵，太小气，就永远不会认识这个宇宙，得不到逍遥。他得到的是“消摇”，消耗完了只好发抖了。

读了《庄子》这本书，我们的心胸自然就会扩大了。我有个朋友，地位很高，当年我们叫他“哼字号”，譬如问他好，他就：“哼”；到了台湾就变成“哈字号”了，你一问他，他就“哈”。所以人称“哼哈二将”。一天他来看我，“哎呀，我烦恼得不得了，你怎么叫我打坐啊？打坐也解决不了问题，怎么办？”我说：“拿一本书你回去看。”“哼哈二将”很听话，果然回去读《庄子》了。后来他告诉我：“我懂了《庄子》，舒服之极，现在也不哼也不哈了。”《庄子》确实处处都是解脱境界。

蜩与学鸠笑之曰：“我决起而飞，抢榆枋，时则不至而控于地而已矣，奚以之九万里而南为？”适莽苍者，三餐而反，腹犹果然；适百里

者，宿舂粮；适千里者，三月聚粮。之二虫又何知！小知不及大知，小年不及大年。奚以知其然也？朝菌不知晦朔，蟪蛄不知春秋，此小年也。楚之南有冥灵者，以五百岁为春，五百岁为秋；上古有大椿者，以八千岁为春，八千岁为秋。而彭祖乃今以久特闻，众人匹之，不亦悲乎！

境界大小的差别

蜩与学鸠笑之曰："我决起而飞，枪榆枋，时则不至，而控于地而已矣。奚以之九万里而南为？"

"蜩"就是蝉，也叫知了。知了夏天在树林里叫得很好听的，秋天到了要蜕壳，蜕壳了以后，自己变化走了。壳留下来就是蝉蜕。蝉蜕是一种中药，它有清火作用，可治疗喉咙沙哑。"学鸠"是小鸟。

一只小鸟一只小虫，没有看到过大鹏鸟，因为大鹏鸟一飞起来，它们看都看不见，只不过听人家说有这么一件事，听了就笑：那个大鹏鸟多事，何必飞那么远？像我呀，"决起而飞，"什么是"决起而飞"？"嘣"一下跳过去了，这形容飞出去不远嘛；大鹏鸟是"怒而飞"，飞得很远，这之间何止天壤之别。小鸟小虫自已也很得意，"枪榆枋，"从这棵小树飞到那丛草上来，很远嘛，也很痛快。"时则不至，"时间不够，万一我飞不到掉下来怎么办？"而控于地而已矣，"不过掉在地上，也不会跌死。这个叫做飞啊？老母鸡被我们赶急了的时候，"咯咯咯咯"的，它也会"嘣"地一下飞个两步，就到前面去了，它也觉得自己很了不起啊。这就是人生境界的不同。所以它们笑大鹏鸟：这个老兄真是多余，飞到南极去干什么呀？

下面一句话庄子都不讲了。

世界上这样的事情很多。有些了不起的人，当他没有出来的时候，你东笑西笑，最后自己变成小鸟了。譬如历史上南唐的朱温没有当皇帝之前，可怜得很，妈妈带他三兄弟给人家帮工，他自己也要去干活。老板一天到晚骂他："你这个家伙个子大大的，活懒得干，还光吹牛。"他实在给骂气了，就说："你们这些人都是乡巴佬，光知道盖房子，置财产，我们大丈夫做事，你懂得个屁啊！"老板很生气就要打他，老板的妈妈说："不能打，这个孩子将来前途无量，要好好对他。"老太太问朱温："你这个不肯干，那个不肯干，究竟想干什么？"他说："我想借杆打猎的枪，到山里给你打打猎，弄点好菜给你吃吃。"老太太说："好吧，你要什么都帮忙。"后来朱温当了皇帝，对老板的妈妈好得很，把她同自己的妈妈一起接来，很感谢她。看到那个老板恨不得把他宰了："你这个家伙，眼光那么小，看人看不起。"大家看人眼光放大一点啊，不要像这个小鸟小虫。庄子没讲的，我把它补充说出来了。

适莽苍者，三餐而反，腹犹果然；适百里者，宿舂粮；适千里者，三月聚粮。

“适”是走路。天空早晨的颜色叫“莽”，晚上的颜色叫“苍”。南北朝有一首诗：“天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊。”那是西北地区傍晚的景色。还有一种解释：“莽苍”指近郊的草木之色。所以“莽苍”代指较近的地方。到近郊的草木间去，一天在那里吃上三顿，回来了肚子还饱饱的；假如走一百里路呢？就不同了，得带一点干粮，算不定要两三天才能回来；如果走一千里路，那就要准备带两、三个月的粮食了。庄子好象很喜欢旅行一样，告诉我们出门该怎么准备，实际上他讲的是人生的境界。前途远大的人，就要有远大的计划；眼光短浅，只看现实的人，他抓住今天就好了，没有明天；或者抓住明天，不晓得有后天。有一种人今天、明天、后天都不要，他要永远。庄子就是告诉这个东西。因此说：

之二虫又何知？

这两个小动物又懂什么？它们的知识范围有限啊！

小知不及大知，小年不及大年。

如果一个人没有眼光气度，就会看不远，那他的前途就有限。有远见有大见的人，他就有千秋的事业，永远有他的伟大。这是智慧大小有别。一个人寿命的长短，看你能不能把握。有些人活了几十年就死了，不晓得把握它。所以说：“小年不及大年。”

“物化”的作用，就是关于一切的生物互相变化，所以鲲鱼变成了大鹏鸟的观念，第一个要点是“沉潜飞动”，庄子用寓言，也是用事实来说明。这属于中国古代的科学，不要拿现代科学的观念来说，至于它的对与不对，需要另加求证。第二个要点，一切万有的生命之所以变化，中间有一个东西，这个东西庄子提出来一个名词，叫“息”。中国后来的道家，取了一个名称叫“气”，万物皆是气化。说到气化，庄子文章写作的方法，和他讲话表达的方法不同，说到这里，恐怕人家不相信，他就提出来，我们抬头看天，究竟这个天是不是我们眼睛所看到这个样子？假如我们到了高空，例如坐飞机，倒过来看这个地球，地球等于在我们头的上面，那个时候看这个天又是什么颜色呢？这就说明一个道理，等于佛学所讲的：人世间一切的学问知识，都属于“比量”，不是“现量”的境界。所谓“现量”，就是呈现出来那个真实的东西。我们现在借用了佛学名称，就能了解庄子所说的道理。人类的见解、知识和生活经验都是“比量”，不是真实的。同样一个气候，同样一个空间，一个时间，一个颜色，因人而产生的感受各异。譬如说热，热到什么程度？每个人的感受都不一样。因此，冷热一切等等，都是比较的，不是绝对的真正的知

识。所以，庄子拿大海作比喻，水不深不能载船，水要很深，面积也要很宽，大船才能行驶。然后讲大鹏鸟从北向南飞的时候，必须要等待大风，要有大风的风力，才能超越九万里的高空。

下面又提到小鸟和蝉。小鸟和蝉笑这个大鹏鸟，为什么要费那么大的气力？为什么一定要飞到南极去？等于讲，为什么要看尼加拉瓜瀑布？到我们新界看看那个流水，也是瀑布，差不多嘛？还要买飞机票出国。就是这个味道。这就是谈到境智“比量”的不同。每一个东西境界的大小，智慧的深浅，观念等等是完全两样。因此庄子提出来，小鸟和蝉的境界小，智慧浅，所以看大鹏鸟远大的高飞，不可想象。我们生活的经验，一辈子在艰难困苦中过惯了的人，看到那个富贵和特别伟大的场面，自已就觉得路都走不动，也不晓得如何自处了。这就是说明境界大小的不同。所以庄子跟着提出来：“小知不及大知，小年不及大年。”智慧的深浅，寿命的长短，小的境界和大的境界相比较，差别太大。活了二百岁的人，他所经历的人世间的经验，同只活了二十多岁的年青人，这个中间差别很大。这种境智的不同，犹如佛经的一句话，叫“循业发现”。每一个人根据他自己的生活经历、思想见解、智慧境界等，看一个东西的观念都不同。

因为《庄子》文章太美，看起来东说一句西说一句，如果你把全篇的逻辑贯穿起来了，是非常有条理的。中间都是申述理由。庄子并不是用纯逻辑、纯理论性的方法，抓到一个主题，死死地在那个牛角尖上钻下去。庄子用文学境界的方法，从各种方面旁敲侧击，喜笑怒骂，正面反面地写来，所以《庄子》本身有他的文学境界的逻辑。

奚以知其然也？

那怎么样知道这个道理呢？“奚以”，是当时古文的写法。后来一直到秦汉唐宋元明清，许多人学古文的人，都用这个方法来写文章。“奚以”就是何以的意思，等于白话文的那怎么样。

朝菌不知晦朔，蟪蛄不知春秋，此小年也。

现在我们讲香菇、小菇，有些野生的香菇不叫做香菇，叫小菌类，尤其夏天下大雨以后，阴暗潮湿的地方，第二天一早，看墙边或树根上，都镶了一些白色的小菌，这类由细菌化生的生物，“不知晦朔”。“晦”，每个月的月底叫晦；“朔”，每个月的初一叫做朔。“朝菌”这种东西，寿命不到一个月，两三个礼拜就没有了。所以，假设它每个月初三开始生长的，不到三十号就死亡了，它不晓得人世间有一个月的时间。“蟪蛄”就是蝉。蝉分两种，有一种夏天生，一到秋天边上就死亡了；有一种叫寒蝉，我们形容一个人不大说话，或者在某一种环境中不敢说话，不敢反对也不敢赞成，哑巴一样发不出声音，像冷天里的蝉叫

不出声来，用中国文学比喻就叫“噤若寒蝉”。所以这两种蝉，有些生在夏天，遇一阵就死亡，蜕变。庄子说它们不知道一年当中有春天和秋天，“此小年也。”

拿生物界的寿命来作比方，这是庄子所讲的，比较的，他举出来我们人知识范围所看到的。还有一些生物，如细菌等，几秒钟的寿命，或者几分钟、半天的寿命，我们人以为它们可怜，认为自己活了五六十年、七八十年就蛮伟大的。其实，那些生物活了几秒钟，它也很快活，也觉得自己活了一辈子。感受的境界各自不同，每个生命都不同。因此，庄子说小的我们人还容易懂，大的就不大容易相信了：

楚之南有冥灵者，以五百岁为春，五百岁为秋。

“冥灵’，是什么东西呢？实际上是一种大乌龟，有些书上解释“冥灵”是一种植物，这是不恰当的。乌龟有很多种种类，“冥灵”就是乌龟的一种，这种大龟像海里的玳帽，尤其在长江以南比较多，所以叫“楚之南”。有的乌龟千年可以不死，因为它们可以食气，有时候也吃一点小细菌。墙下压一只乌龟，它几十年上百年不吃东西，也死不了。它有时候把头伸出来，或者有小飞虫到它前面吞一口，吃一个小飞虫等于我们到大馆子吃了一顿大餐，也就够了。然后它饿了，头伸出来，吸一口气，可以憋很久，活得很长。所以我们给人家做寿，不是送乌龟的标记，就是送白鹤的标记，这两种生物寿命都活得很长。所以庄子提出来“楚之南有冥灵者”，它可以活一千年，以五百岁为春天，五百岁为秋天。以我们来看，乌龟的寿命已经很了不起了，庄子说，还不足：

上古有大椿者，以八千岁为春，八千岁为秋。此大年也。

中国传统的道家思想，“上古”有一种树，叫“大椿”，“以八千岁为春，八千岁为秋。”它的生命一万六千年。这在道家看来不稀奇，所以中国的道家说，人练气养气的功夫修成功了，可以与“天地同修，日月同寿。”“修”就是长，跟天地一样的长，跟太阳月亮一样的寿命。后世有些学者认为，“大椿”的生命一万六千年，不敢让人相信，他们的著书注解上，什么叫“大椿”呢？“椿”的拆字：木字拆成十、八，春字拆成三、八什么的，随便加一个数字一拼凑，然后认为，“大椿”是庄子假设的，不需要去考证它。你管庄子说的是假的还是真的，反正树木的寿命，譬如我们阿里山的神木就活得很长。自己的知识经验有时候不到，因此把古人的许多东西曲加解释。庄子现在讲“大年”，由时间的比例，提到了动物和植物，然后讲到人：

而彭祖乃今以久特闻，众人匹之，不亦悲乎？。

“彭祖”是中国有名的一个长寿者，他的名字叫钱铿，南方楚国人，

据说活了八百岁。我们普通的小孩子都会讲彭祖年高八百寿。彭祖是尧时候的人，在上古讲来，这个寿命不算小，不过也不长，跟老子比起来并不算长，在中国道家历史上，老子不晓得活到多少岁了，因为每一个时代他都出现，每个时代都变一个名字，我们现在所讲的老子是他周朝时期的名字，实际上不晓得他活了多少岁。

我们都晓得彭祖活了八百岁，不过中国人有个笑话，有一个老太爷祝寿，有人恭维说："老太爷，您真有福气啊，您跟彭祖一样会长寿。"老太爷回答："你拿彭祖来跟我比，那你小看了我。"这个人脸红了，老太爷不接受恭维，于是问："老太爷究竟要活多少岁呢？""我活一千岁啊！彭祖活八百，他少了两百年。""那很难办了，历史上找不出这样的比方啊？""那你读书才少呢，你不晓得'好人不长命，祸害遗千年'，哈！我就是祸害。"这位老太爷很幽默。

"众人匹之，不亦悲乎！"以彭祖活了八百年的年龄来讲，叫我们一般人跟他来比比，自己太渺小了，活了几十年，已经是老太爷，老太太了，很可怜，而且可悲。

这一段说明寿命时间的长短，是根据人的知识"比量"来的。庄子说一条鱼怎么变成大鹏鸟，不过中间插了那么多故事，就说明一个东西：你们不要不相信，因为人的知识范围有限，没有那么高的见地，所以境界、智慧的"比量"不同。那么庄子下面就说明大鹏鸟由北极向南极飞的这一件事情，他又回转来，在下一段里头要作结论，当然不是全篇的结论。我们这样一研究，就晓得庄子的文章不是散漫，古人不是批评而是赞扬，四个字"汪洋徜徉"，就是博大，是形容庄子的文章看起来简直像大海一样伟大，像大海里的波浪，不晓得有多少波浪，但是归结起来还是大海。庄子的文章我们看起来好象很散乱，东一下西一下，所以读《庄子》，读到后面忘了前面，不晓得他讲到哪里去了。但我们把这个逻辑抓住了以后，就知道《庄子》非常有规律的，还是在说一个主题——宇宙间一切的生命都是"物化"。下面庄子就引用古代例子做一个说明。

汤之问棘也是已：穷发之北，有冥海者，天池也。有鱼焉，其广数千里，未有知其修者，其名为鲲。有鸟焉，其名为鹏，背若泰山，翼若垂天之云，抟扶摇羊角而上者九万里，绝云气，负青天，然后图南，且适南冥也。斥鴳笑之曰："彼且奚适也？我腾跃而上，不过数仞而下，翱翔蓬蒿之间，此亦飞之至也，而彼且奚适也？"此小大之辩也。

南北两极相通

汤之问棘也是已：穷发之北有冥海者，天池也；

我们先把它截断，文章其实是连着的。商汤问当时很有学问、很有道德修养的“棘”，“是已”，有这件事情可以来证明，并能说明庄子自己讲的“北冥有鱼”，突然变成大鹏鸟向南飞，这件事情是真的，不是假的。什么叫“穷发”？“发”，地下的头发是什么？草！“穷发”，没有草。中国上古什么地方叫做“穷发”呢？苏联到北极一带。这要研究《山海经》与中国的上古史。所以中国上古时叫北方的民族，北方的人类，譬如叫俄国人为“穷发之民”，就是这个意思。因此，在这一段文章里头，深切地证明庄子所讲的“北冥”就是北极。“穷发之北”有个地方叫“冥海”，就是《庄子》开头所提到的“北冥”。我们注意，《庄子》前面提过，大鹏鸟向南飞，到了南极“天池”，现在又转过来，为什么讲北极又是“天池”呢？

研究中国上古的科学物理思想，我们早就知道，由北极到了极点，一直再往北走，走到了头就是南极，南极走到了头就是北极，南极跟北极连着的，因为地球像个皮球一样是圆的。不过没有一个人敢去走，也许有人走到了，据说走到的人到地球中间去了，他永远不死，不回来了。但是真到了北极、南极那个地方，你回不来了，地心有一个吸风把你吸进去了，出不来了。据说地球内部很闹热的，还有个世界比我们还好，进去了以后永远长生不死，还不止活一万六千年。传说，中国甘肃我们老祖宗黄帝的坟后有一个洞，从那里可以到地球里面去，西藏高原里和四川以及陕西华山，也有可以达到地心去的这种洞。

我们不管那些神话，可是，庄子在本篇的文章里头确实提到，“北冥”叫“天池”，“南冥”也叫“天池”，猛然一看，冲突了。如果我们了解了中国上古文化的地球物理的思想，晓得南极與北极相通，就一点都不稀奇了。那么，这段文章看起来是在重复运用，什么意思呢？庄子上面是讲人的知识有限，寿命有限，经验不够，小境界不知道大境界，说了半天以后，然后说，用现在话讲：你不相信啊，我用考古的经验，引用历史证明，在我们上古时，商汤当年就向棘问过这个问题。可见上古就流传这个大问题。

有鱼焉，其广数千里，未有知其修者，其名曰鲲；有鸟焉，其名为鹏，背若太山，翼若垂天之云，抟扶摇羊角而上者九万里，

重复上面的故事。“广”就是宽，“修”就是长，这一条鱼不晓得几千里大。“扶摇”是上古大风的名称，是从海底里面出来吹遍了大地的风，现在叫做台风一类的；“羊角”也是风，不是现在生病昏了过去，躺在地上嘴歪手脚抽搐的“羊角疯”，“羊角”是龙卷风一类，由地下冒出来向上旋转，形状长得像羊角；这两种风不同。“抟”，把风裹进来谓之“抟”，不是搏斗，搏斗是跟风斗争。大鹏鸟的翅膀把大风都包裹了，超过了九万里的高空。

绝云气，负青天，然后图南，且适南冥也。

大鹏鸟到了最高处，大气层都在它的下面，所以叫“绝云”。高空上面没有云，到了太空的边缘，连空气也没有了，“绝气”。但是太空上面还有的，在中国文学中叫“青天”，也叫“青冥”。讲到这里，我们想一想，中国的文学与上古的文化很妙，怎么妙呢？现在科学发展到人类可以到达月球，在超过地球以外时，有一段黑暗，其实不是黑暗，它什么都没有，是空的，这是地球与其它星球之间，就是中国上古所讲的“青冥”、“青天”。“然后图南，”“图”是企图，大鹏鸟准备向南极飞，它到南极去干什么？乘凉休息去。

斥鴳笑之曰：“彼且奚适也？我腾跃而上，不过数仞而下，翱翔蓬蒿之间，此亦飞之至也。而彼且奚适也？”

“斥鴳”就是小鸟。这只小鸟笑了：大鹏鸟何必到达南极去呢？何必飞得那么辛苦呢？像我一样，一跳，跳了几丈高；一飞，飞了几丈远；好得很了嘛！就是飞下来，在那个“蓬蒿之间”，乱草之间一站，这不也是飞吗？也飞得很痛快了。这个大鹏鸟，何必要飞那么高那么远到南极去呢？

那么庄子在这一段的结论：

此小大之辩也。

我们要是用逻辑看这篇文章，《逍遥游》第一句话是“北冥有鱼”开始的，到这里一段，做了一个结论，说明“物化”的观念，讲给一般人听会不相信，为什么不相信？“此小大之辩也”。智慧境界大小不同，所以不大相信这个道理。

提到《逍遥游》，整个宗旨说明一个观念，人可以解脱物理世界的束缚，而找到自己生命的真正自在与自由，同时也说明，人民人世界不管做任何，乃至修道，第一个要见地高超，所谓要有远见，才能有真正的成就。一个人见解不高，他有所成就也有限，不是讲他没有成就，也成就，也同这个小鸟一样，腾飞跃个几丈高，在乱草上一站，随风摇啊摆啊，也很舒服嘛。你要来抓我，“咚”地一跳，就跳到那棵树上去了，岂不是优哉悠哉。人生的境界也是如此。所以眼光小，知识范围低，他活了一百岁，活得很快活，就像小孩子一样，茶杯里丢一片小小的树叶，或者弄一点黄豆壳壳在上面漂漂，“你看我的船，开到哪里了？唉哟，开到纽约了，你看靠岸了，靠岸了。”然后用嘴“呼，呼”地把它吹动，“嗬，大风来了！”两个小孩子这样可以玩上一天。他那个境界与做生意发了一千万美金的财，舒服的境界是一样的啊。如同爱吃辣椒的人，吃下去辣得满头大汗，那个舒服境界都是一样。

《庄子》这篇文章，影响了中国文化很深远，小而言之，人们取名字都用它。如岳飞的字叫“鹏举”，就是引用大鹏鸟来的；宋朝的神仙陈抟，为什么叫抟呢？取“抟扶摇而上者九万里”之意，陈抟的号叫“图南”，也是从《庄子》里来的。古往今来叫图南的，叫飞的，叫鹏的，不晓得有多少。人家有出门读书的，我们送给他“鹏程万里”四个字。《庄子》影响之大，这里我们举一个例子，南唐时代有一位文学家叫高越，在他没有得志的时候，文学境界很好。南唐在中国历史上是五代时期，天下很乱，军阀各霸一方，这个称王，那个称帝。高越当时在湖南，湖南有一位姓李的称王，看到高越很有学问，很有前途，就想把女儿嫁给他。如果是普通的青年还真是求之不得，一个小国王把公主嫁给自己，那鹏程万里，前途无量啦。可是高越不干，他看出姓李的有这个意思，就套用《庄子》里的典故写了一首诗：“雪爪星眸凤鸟归，”他形容像鹰、大鹏鸟一样，爪是白的，一个任何的生物，寿命活得很长，变白了；“星眸”，眼睛像天上的星星，亮得不得了。“摩天抟带锦毛衣，”就是庄子所讲的：“抟扶摇羊角而上者九万里，绝云气，负青天。”这样的飞，文学上叫做“摩天而飞”，跟青天相摩擦。“虞人不漫张罗网，”你不要想布好网，把我这个大鹏鸟抓住。“虞人”是中国古代管山林，管动物的官职，相当于农林局局长兼野生动物园园长。“未肯平原迁草飞。”老实告诉你，你这个地方太小，还不够我翅膀一展开，我不想在这里飞。换一句话：你不要找我做女婿，我也不会干。这一首诗表达了高越非凡的志气。一个青年人都应该有这样的志气，所以倒霉一点没有关系，将来反正“绝云气，负青冥。”

中国文化很多都同《庄子》有点关系。有古人画了一幅画，画上是一只鸟站在一根树枝上面，嘴巴闭着不动。讲到中国画，画的境界一定要配上文学，自己会题诗，会写字，这画就够得上文人画了。这么一幅画，题一首诗，怎么题法？这就是难题了。有人拿起笔来一题，把这幅画题绝了：“世味尝来浑是蜡，莫教开口向人提。”人世间的经验多了，实在是一点意思都没有，人生的味道像吃白蜡一样。人的一切艰难困苦，不要向朋友诉说，也不必向别人埋怨，像这个鸟站在这里闭着嘴巴一样，连屁都不放，最高明了。“世味尝来浑是蜡，莫教开口向人提。”这是真的。你说你肚子饿了三天，没有饭吃，你给人家讲，人家不一定同情你，或许还会笑你。你只有自己想办法去找面包吃就是了，没有面包找渣子吃。像这一类的文学境界的故事，从《庄子》里头钻出来的很多，如果你读书多了，看中国文化，很多地方同庄子的《逍遥游》都有密切的关连，尤其是关于大鹏鸟。

《逍遥游》现在由“物化”，物的变化，讲到了“人化”，人的变化。换句话说，上面提到物理世界万物自己的变化，下面提到人精神世界心的变化。

故夫知效一官，行比一乡，德合一君，而徵一国者，其自视也，亦若此矣。而宋荣子犹然笑之。且举世而誉之而不加劝，举世而非之而不加沮，定乎内外之分，辩乎荣辱之境，斯已矣。彼其于世，未数数然也。虽然，犹有未树也。夫列子御风而行，泠然善也，旬有五日而后反。彼于致福者，未数数然也。此虽免乎行，犹有所待者也。若夫乘天地之正，而御六气之辩，以游无穷者，彼且恶乎待哉！故曰：至人无己，神人无功，圣人无名。

四等人材

故夫知效一官，行比一乡，德合一君，而征一国者，其自视也，亦若此矣。

现在青年同学要挑起中国文化的重担，就要对中国文字特别留意。近年以来，对同学们的文字教育太差了，差得已经没有办法再革命，因为没得命了，不需要革了。所以现在要把文化的命根重新培养起来。这一段很简单，我们很容易懂，但每一句、每一个字都必须要留意。“故夫”，就是白话文的那么，是虚字，没有实在的意义。为什么一定要用虚字呢？古文是要念读出声的，念的时候声音像唱歌一样，平抑音韵，铿锵朗然，要唱着下去，中间就必须换气，所以加上虚字，既可以换气，又可以增加文章的气势。如果不加上虚字，就念不下去了，那就成了吵架一样，那就不对了。文学境界是柔和、很美的音乐。所以庄子拖长音韵，那么那么来了，因此加上了“故夫”。

“知效一官，”注意这个“效”，有些人的知识范围有没有用处呢？有用处，用处就是成效，效果。他的学问知识及天生的才能，可以做一个官。官有大有小，有些人的智慧知识，行为效果，当一人之下万人之上的宰相还可以，但不能当皇帝。历史上很多人当宰相时了不起，结果给他当皇帝就当不好啦。有些人做小官，味道真好，做大一点就完啦，把他压死了。有些人做个公务员，很有效；有些搞学问写文章的人，如果叫他去修一个坏水管，他会把事情搞得更糟，他没有办法做实际的事情。

“行比一乡，”重点在“比”字。你看庄子绝不用重复的字，“知效一官”。写古文，写白话文一样，每个字逻辑思考要清楚，下的定义要准确，下不准确不行，尤其是写书面文章。绝非新闻报道，马上机器在动了，下一分钟就要出来，管他什么话，报道出来看清楚了就算了，反正五分钟寿命，因为大家看过了报纸就丢嘛。要写流传久一点的文章，就不能马虎了。

有些人的行为，可以在乡邻里比较比较。我们到地方上，任何时间任何地点，中国外国都一样，你到一个地方打听一二，哪个人最出名，

不管他是一个绅士也好，流氓也好，他的行为在这个乡村比起来呱呱叫，真可以做一个领导作用。所以他的行为可以“比”，在一个乡村里比起来，他是老大，是顶尖人物。当然在一个乡里是顶尖人物，拿到国内比起来就不行啦，因为人材更多了。

“德合一君，”古代的“德”字，不光指道德好，而且一切思想行为，做人做事都好。有的人德性刚好和皇帝合得很好，他两个在一起，可以搭档二十多年，如果换了一个人，怎么都用不好。这是人生历史的经验。你看古今中外历史上的人物，有汉高祖就有萧何，萧何不碰到汉高祖，换上其它两个人就合不来，合不好。等于男女之间，有的夫妇就配合得那么好，虽然天天吵架，但是吵得很艺术，没有他们这样吵啊，就不会过一辈子。你不相信？有这种人啊，夫妻之间吵来吵去，要是去了一个，另一个也活不长了。另外找一个来，吵得都不是对象，吵得都没有味道，打得也没有味道，这就是“合”的道理。做生意也一样，老板有一个忠心的帮手，他当董事长就配合得好，假如换了一个，就搞不好了。

“而征一国者，”“征”，经验，效果。有的人治理国家当领袖，或者当第二号人物，他的聪明智慧能够发挥，如果叫他下来开小店，他绝对受不了，他光会大的，小的干不好。

这是“人化”，所以下面庄子加一句话：

“其自视也，亦若此矣。”每个人的知识境界，“比量”不同，自己看自己都了不起。都像那个小鸟一样，你大鹏鸟飞那么高那么远干什么？有什么了不起？我“咚”地一声，就跳到那个树上去了，我这样还不是也在飞。所以用中国文学来批评就是：“自视甚高”，自己看自己很高。我们拿镜子照照自己，都是越看越有味道，越看越漂亮，越看越伟大，没有一个人讨厌自己。由此你可以了解人生，人看自己都很可爱，看别人都是觉得不行，这是一定的。偶然做错了事，脸红一下，过三个钟头一想，我还是对的，格老子，一定是他错了。

出格的高人

而宋荣子犹然笑之。

上面提到了“知效一官”，“行比一乡”，“德合—君”，“而征一国者”这四等人材，而且都是领袖人材。什么叫领袖？出人头地，比人家高明一点。你看有的人做小老板蛮好，像我有个同乡的朋友，开馆子发了大财，慢慢他要开大公司，结果不到三年就一蹋糊涂，什么都没有了。还有一个人，爱国奖券中了二十万，我说你要小心啊！可是他一下要做大生意，还不到八个月，二十万光了，最后还要去坐牢，所以他的命就

是二十万。因此这四等人，他们的范围就是如此，这些人“其自视也，亦若此矣。”自视甚高，可是碰到另外一个高人，这个人叫“宋荣子”。这一类的高人，古代称为出格的高人，超出了人格范围以内，因为他没有个格，没有范围可以范围他。“犹然笑之，”就笑这四种人，看不起他们。

庄子在下面就提倡了一个隐士思想，他不是有意在提倡。中国文化的道家思想推崇一种特殊的人，这在中国文化中非常特殊，影响了我们的历史。在拨乱反正的时代，国家民族到了最艰难困苦的时候，这一类隐士，在幕后都起了大作用。《论语》上也提到，孔子碰到几个隐士，如楚狂接舆等，每个都把孔子骂得晕头转向，最后孔子只有赞叹一番：“鸟兽不可以同群”！实际上孔子的思想，对隐士非常崇敬。什么叫“鸟兽不可以同群”？鸟类是高飞的，它要高飞就高飞去吧；野兽是生活在山林里的，自然就在山林过他们的生活。这些高人，该飞的飞了，该住山的跑了。而我们呢？既不能高飞，也不想入林，还是规规矩矩在人世间做个人吧！这是孔子捧隐士的话。而后世儒家就引用这句话，解释为孔子在骂那些隐士是禽兽，这是完全把书读错了。孔子只讲“鸟兽不可以同群”，他没讲这些隐士是禽兽啊！这是后世儒家乱加的，这就叫读书不老实。

下面标榜了一个人格，普通人可以通过修养变成什么样的人呢？

且举世而誉之而不加劝，举世而非之而不加沮，定乎内外之分，辩乎荣辱之竟。斯已矣。彼其于世，未数数然也。

这里提出了第五种人格。“且举世誉之而不加劝，”全世界的人都恭维他：你了不起！喊万岁，跪下来捧他，他理都不理。他既不想了不起，也不想起不了。“举世非之而不加沮，”全世界的人骂他、反对他，他决不改变自己的方向。达到这一种人格很难了，在古今中外历史上都很难找到这样的人。孔子在《易经·文言》里对“潜龙勿用”的解释，“确乎其不可拔，潜龙也。”就是要有特立独行的修养，不受任何时代、环境所影响。可见儒家和道家思想是同一个道理。只是庄子的文章笔法华丽飘逸，汪洋惝恍，显得更美一点，孔子只说了一句，温柔敦厚，方正朴实。这就是齐鲁孔孟文章与老庄南方楚国文章不一样的地方。“定乎内外之分，”“分”是份量。什么是我？什么是他？什么是物？什么是心？他对自己做人的道理看得很清楚。“辩乎荣辱之竟。”他对于人世间什么叫做真正的光荣，什么叫做真正的耻辱，看得很清楚。自己遭到了耻辱，绝不因为现实社会的影响而有所改变。生活中钱多了当然很光荣，倒霉了谁都看不起，他一概不管，因为这个现象与他本身独立的人格不相干，所以他能辨别得很清楚。“斯已矣。”这些人了不起啊。儒家标榜的圣人、贤人、君子就做到了这种程度，庄子也非常佩服。

“彼其于世，未数数然也。”这句话妙了，可以作两种解释：一方

面，历史上的高人隐士不是屡时有的，不容易看得到，可能几百年才出一个；第二种解释，这些高人隐士对于这个世界还有一些地方不同意。“数数”，没有常常认为都同意了。就像现代西方的民主政治思想里的，既不赞成也不反对，可以保留这一票不投。

说到隐士思想，在这里我们插一段题外话。挂在这儿的这幅对联，是道家的陈抟写的。陈抟道号希夷，他早已被道家推为神仙的祖师。一般民间通称，都叫他陈抟老祖。他生当唐末五代的末世，一生高卧在华山修道。五代末期有个皇帝，历史上称为周主，很了不起很精明，当时周主几乎统一了中国，可惜三十九岁就死掉了。周主曾经找陈抟帮忙，陈抟婉言推辞了。陈抟有一首名诗：“十年踪迹走红尘，回首青山入梦频。紫绶纵荣争及睡，朱门虽豪不如贫。愁看剑戟扶危主，闷听笙歌聒醉人。携取旧书归旧隐，野花啼鸟一般春。”从这首七言律诗中，很明显地表露陈抟当年的感慨和观感。“十年踪迹走红尘，回首青山入梦频。”陈抟生当乱离的时代，在他少年或壮年时期，何尝无用世之心。只是看得透彻，观察周到，终于高隐华山，以待其时，以待其人而已。“紫绶纵荣争及睡，”周主请他当宰相当军师都不干。“紫绶”，古代做大官，穿紫袍，系玉带，我们看戏就知道，戏中的大官出来，在腰里挂那个带子，好象有水桶那么大，这并不是为了把衣服捆紧，而是拿来做官阶的装饰。“朱门虽豪不如贫。”富贵人家的房子门口，都是用最好的红油漆粉刷的。可是陈抟认为世界上最享福的是穷，一无牵挂。接着是他当时看到的情况：“愁看剑戟扶危主，”因为陈抟生在唐末到五代的乱世之中，几十年间，这一个称王，那一个称帝，都是乱七八糟，一无是处。但也都是昙花一现，每个都忙忙乱乱，扰乱苍生几年或十多年就完了，都不能成为器局，所以才有“愁看剑戟扶危主”的看法。同时又感慨一般生存在乱世中的社会人士，不知忧患，不知死活，只管醉生梦死，歌舞升平，过着假象的太平生活，那是非常可悲的一代。因此便有“闷听笙歌聒醉人”的叹息。因此，他必须有自处之道，“携取旧书归旧隐，野花啼鸟一般春。”高卧华山去了。这是隐士思想的代表作。我们小的时候都晓得：“彭祖年高八百岁，陈抟—睡一千年。”他老人家睡醒了一问：“我那个老朋友彭祖呢？”“已经死掉了。”“短命鬼，才活了八百岁就死了。”你们看，这幅字就是他写的，很有神仙味道。实际上陈抟是介乎道家和儒家之间的人物。宋朝的大儒邵康节，从他那里接受了《易经》的学问。他高卧华山，等到宋太祖赵匡胤陈桥兵变，黄袍加身，当起皇帝来了，他正好下山，骑驴代步，一听到这个消息哈哈大笑，笑得从驴背上跌到地下来，人家问他怎么搞的？他说从此天下太平了。他是万事都有未卜先知之明的。这一类人物，就是“彼其于世，未数数然也。”你懂了这种历史，就会对“未数数然也”一句，有臭豆腐一样特别的味道了。

虽然，犹有未树也。

即使这样，他还没有建树，还没有得道呢。

这—段；庄子提出来的是“人化”。也就是人的真“比量”的境界。但这还属于俗谛，还不属于真谛。

御风而行的列子

夫列子御风而行，泠然善也，旬有五日而后反。彼于致福者，未数数然也。此虽免乎行，犹有所待者也。

第六种人了不起了。庄子的老师“列子”，“御风而行”，他是会飞的，到达了地仙之份。列子在空中飞了多久呢？他挺凉快挺舒服地飞了半个月，就又飞回来了。人修到地仙这一步也很好啊，活得蛮有趣味的。“彼于致福者，未数数然也。”你们一般人天天吃素，天天拜佛求佛保佑，求菩萨赐福，你能求得到这个境界吗？你不信，去拜一万年佛，看看能不能拜飞起来。

“此虽免乎行，犹有所待者也。”一般人认为这很了不起，但是庄子并没有认为他有什么了不起，飞起来不过是不需要走路而已嘛，还是相对，还要依靠一个东西：风，没有风你飞个什么啊？同鸟没有空气就飞不了一样。这仅仅是佛法中的一种小乘境界。修得神通具足，会飞了，没有什么了不起，要是被庄子看见了，会马上把你拉下来。像我们打坐，只有个空的境界，就是相对，就束缚在里头了。

真俗不二

第六种人也没有什么了不起，第七种人妙了：

若夫乘天地之正，而御六气之辩，以游无穷者，彼且恶乎待哉？

这种人没有看见遇，不过满地都是，他是大乘境界。“乘”的是什么？“乘”的是“天地之正气”，气是我加上的。什么叫“正”？我们坐着也很正，并不歪啊，也算“乘天地之正”吧？要参！勉强套用孟子一句话，就是“浩然之气”，即天地正气。这一类人也不要飞，也不要作怪，普普通通。“而御六气之辩，”哪六种气呢？有两种说法：拿中国的医学来讲，阴阳风寒暑湿六种气；还有一种说法，《易经》的十二辟卦把一年分成十二个月，六个月属阴，六个月属阳。由乾坤两卦开始变化，五天一候，三候一气，六气一节，所以一年有二十四个节气，气候变化都不同，影响我们的生命活动，因此而产生生老病死的现象。如果有修养的人懂得了修道，物理世界起什么变化，他心理和生理都会有所准备，因为他本身“乘天地正气”，有了很高的修养功夫，他就不受物理世界的支配，而且可以支配物理世界，就可以驾御控制“六气之辩”。“以游无穷者，”他活在这个世界上很好玩，—切都在游戏三昧中，优哉游哉。游到

哪里呢？游到“无穷”，无量无边的时间空间不能限制他，因为他已经超越了物质世界的束缚。

“彼且恶乎待哉？”人生提升到这样一个境界，是绝对的，没有什么相对。等于佛家释迦牟尼佛生下来说的：“天上天下，唯我独尊”。这个“我”不是指释迦牟尼这个人，并不是指这个小我，而是说人的生命有一个“大我”，超然而独立，超越了物理世界。庄子是用另一个方法来表达“恶乎待哉”？宇宙间一切都是相对的，要超越了一切物质世界，才能达到真正的绝对。

庄子所讲的大乘境界，什么道理呢？这里我们姑且安一个佛学名称：“真俗不二。”“真”是真谛，“俗”是俗谛。不要离开现实的世界，他自己就超越了这个现实，世间与出世间“不二”，“不二”就是不二法门，就是“一”。那么怎样才能做得到“真俗不二”呢？下面庄子点题了：

故曰：至人无己，神人无功，圣人无名。

这是老子讲的真正的“无为”，不过老子只讲原理、原则。庄子提到了“至人”，“至者，到也。”人要是做人做到了头，能把握自己的生命，叫“至人”。如果我们没有做到，没有达到这个境界，不算“至人”。怎么才能成为“至人”呢？“无我”。“至人无己”，没有我自己。这个难了，人生要达到无我很不容易。睡觉睡着了不叫无我，那叫昏头；死了的人可以做到无我，那不算。我们坐在这里活着的人，谁能做到无我？无我不光是理论，它也是工夫啊！什么工夫呢？道家讲：能够“乘天地之正，御六气之辩，以游无穷者”，才能做到“至人无己”。

“神人无功，”比“至人”更进一步的是“神人”。我们这里参考佛学思想，到达八地以上菩萨境界，叫“无功用地”，一切都无所用功了。也就是老子所讲的“无为”。无论上帝也好，耶稣也好，菩萨也好，他救了世界的众生，人看不到他的功劳。他并不认为自己有功劳，也不需要人跪下来祷告礼拜感谢，他觉得你应该感谢自己，与他毫无关系。真到了“神人”，是“无功”，无功之功是为大功，如同太阳一样，永远给天下光明，而不需要任何感谢。

“圣人无名。”叫“圣人”只是勉强加一个代号，真正的“圣人”，他不需要“名”。世界上圣人菩萨很多，我经常发现社会上很多普通的人，做了好事，甚至做了很了不起的事，别人都不知道，所以我常常看到“圣人”，而且是真的“圣人”。像我们这些只是“剩人”，多余的人。

庄子提出了第七种人，这是真正的榜样，比那些飞起来的神仙高得多了。但是他在哪里呢？在最平凡当中！越是这样的人，越是平凡。所以了不起的人在哪里找？就在现实世界最平凡中去找。因为“圣人无

名”嘛。菩萨、神人绝不挂一个招牌说我是菩萨，我是神人，如果挂招牌，那是广告公司的事情，与他没有关系。这是《逍遥游》的第四个重点，“人化”。人化有三个原则：“至人无己，神人无功，圣人无名。”尤其明白了“圣人无名”这一句，我们就可以了解老子所讲的“圣人不死，大盗不止。”一般人粗浅地读过去了，认为老子是骂圣人，不错，是骂圣人，骂哪一种圣人？其实老子骂的是标榜自己是圣人的圣人。真正的圣人非常平凡，绝不承认自己是圣人。如果觉得自己有道，那是贴标语，喊口号，没有用的，这已经不是圣人了。所以，“圣人无名”。无所谓圣人不圣人，最伟大的在最平凡里头，能够做到真正的平凡，“无己”、“无功”、“无名”，功盖天下而自己觉得没有做过事，道德修养才能达到圣人的境界。因此庄子下面举中国历史上的一个事实来说明。

尧让天下于许由，曰：“日月出矣，而爝火不息，其于光也，不亦难乎！时雨降矣，而犹浸灌，其于泽也，不亦劳乎！夫子立而天下治，而我犹尸之，吾自视缺然。请致天下。”许由曰：“子治天下，天下既已治也，而我犹代子，吾将为名乎？名者，实之宾也，吾将为宾乎？鹪鹩巢于深林，不过一枝；偃鼠饮河，不过满腹。归休乎君，予无所用天下为！庖人虽不治庖，尸祝不越樽俎而代之矣。”

尧让天下

尧让天下于许由，曰：“日月出矣而爝火不息，其于光也，不亦难乎？时雨降矣而犹浸灌，其于泽也，不亦劳乎？夫子立而天下治，而我犹尸之。吾自视缺然，请致天下！”

我们中国历史上相传有这么一件事，这是上古的史料记载的故事，正史里没有的。上古史料非常重视这个问题，尧、舜、禹几位都让过天下。中华民族的上古老祖宗是公天下，天下不是属于哪一家的，德者居之。三代以后变成家天下，封天下了。

尧年纪大了，觉得要让位了，于是想找个继承人。当时有几个了不起的人，最有名的是许由，另一位是许由的好朋友巢父。尧就到山里找到许由，说我年纪大了，你是圣人，国家需要你出来接皇帝的位。许由一听，当然推辞了，推辞的话各书所载不一，然后把尧送下山去。许由觉得听了让位当皇帝的话很脏，心烦得很，就跑到溪边去洗耳朵。刚好巢父牵了一头牛过来，就问老兄你今天怎么在这里洗耳朵？许由讲了原因。巢父说你把清水给洗脏了，那我的牛就不在这里喝水了。于是把牛牵走了。这是历史上有名的故事。我们的中华民族的历史文化，为什么那么推崇古代隐士的这种思想和做法呢？其实这些高士、隐士走的就是“至人无己，神人无功，圣人无名”的路线。历史变乱到了极点，他们出来拨乱反正，等国家天下太平了，又一个个都溜掉。

我们现在回到原文：尧让位给许由的时候，当时有一套说辞：你老先生要知道，太阳与月亮出来了，在阳光和月光下还点蜡烛，拿纸捻子烧火，“其于光也，不亦难乎？”这个光明藐小了，这是很难过很讨厌的事情。尧是推崇许由象太阳月亮一样伟大，像我嘛，太阳下面一枝小蜡烛，不算什么。第二个比方：“时雨降矣，”夏天热的要命，结果大雨倾盆，街上满都是水，就是“时雨”。“而犹浸灌，”大家却觉得不够，还从水井、水沟里打水。“其于泽也，不亦劳乎？”天上那么大的雨水下来了，结果还到水沟去打水，那点水算什么啊！

这两个比方很有道理。一个比方了不起的人，就是日月的光明；一个比方人在社会上有功德，就像天上下的大雨。在历史上经常用这个来恭维人。在我们的历史文化上，无论正史还是小说，都把适时的下雨比方给予别人的恩惠。《水浒传》上就写到梁山寨上当土匪头子的宋江，他的外号叫“及时雨”。《水浒传》你们注意，每个外号都有哲学。“及时雨”？夏天热得要命，下来的雨多好啊，结果这个家伙“宋江”送到江里去了，这个雨没用了。军师是“智多星”吴用，智多星好啊，智慧那么高，办法又多，象天上的星星一样，他的名字叫“吴用”智多星无用。看完《水浒传》人物的绰号同他的本名，你就会哈哈大笑了，加上小说描写的人物的个性、人品，是非常有意思的。

尧作了两个比方之后，接着说：“夫子立而天下治，”古代尊称别人为“夫子”，相当于后代的先生。他说先生只要在那里一站，不需要讲话，天下就太平了；“而我犹尸之，”“尸”就是尸体，换句话说代表傀儡。我好象给人捧起的傀儡一样坐在上面当皇帝，实际上白吃了世间一辈子的饭，象尸体一样站在这里。所以我反省自己，自己缺点太多；想你出来当皇帝治理天下。

越俎代庖

许由曰：“子治天下，天下既已治也，而我犹代子，吾将为名乎？名者，实之宾也。吾将为宾乎？鷦鷯巢于深林，不过一枝；偃鼠饮河，不过满腹。归休乎君，予无所用天下为！庖人虽不治庖，尸祝不越樽俎而代之矣。”

许由答复尧：你把国家治理得很好，很太平，现在叫我来接班代理，我为了什么？求些虚名吗？“名者，实之宾也。”这个道理要注意，真正的“名”是实际行为成果的一个附属品，所谓主与宾之分，功劳是主体，有功劳因此就有大名。譬如一个人真有道德，接受了奖赏，那是名与实相同，如果没有事实而只有名，文学上就称为虚名，假的。许由的意思说：真正的名要有事实，要有功劳。天下如果没有治好，我出来为你抬轿子还有一点功劳，你现在已经治好了，连轿子都不用人抬了，我还出来干什么？

下面许由也作个比喻：“鹪鹩巢于深林，不过一枝；偃鼠饮河，不过满腹。”小鸟在森林里，只要有一条树枝给它立足就很高兴了。风一吹过来，一摇一摇的，鸟在那里又唱又闹，两个眼睛滴溜溜到处转，它觉得整个天地都是属于自己的，非常自由自在。像我们青年同学联考过后，出了考场，到山里头找一块大石头躺下来，那个时候，爸爸妈妈都看不到，谁也不过问，就会觉得整个天地都是我的，很伟大，跟这个小鸟一样的，不过一上课堂就要命了。“偃鼠”是田里的老鼠。“偃鼠”口干了跑去喝水，它只要喝一点点水肚子就胀了。这个比喻是说小人物，小境界，只要自己觉得满足就可以了，再找一个环境去满足是不必要的。

你们年青人境界看得少。我们当年在大梦山游玩的时候，有些高的山坡爬都爬不动，有些地方爬一步，爬第二步膝盖就要提起来，路又特别窄，两边是万丈悬崖，看都不敢看，看了人要发晕的。像我们这些自认为了不起的，到底还是起不了。这些地方我们当然不行，就找本地人背着走，有男的也有女的，他们都是山里头的人，背着箩筐一样的东西挂在肩膀上，我们是反过来坐在上面，当然我们坐在上面，只能拿一句话去形容：惭愧惭愧。这些人就背着我们上去了，我们坐在后面反过来看，像《封神榜》上的申公豹一样，申公豹的头是歪的，后脑在前面，脸孔在后面，我们那时觉得自己变成申公豹了。开始专门只看来路，两边不敢看，坐着看着，觉得真舒服啊，人在半空中，下面都是白云，云层里有些亮光走来走去，配合着“嘟噜咙咚”的声音，其实下面在打大雷，我们走在雷的上头，天空太阳朗照，风景很好，两个截然不同的境界。有时他们背累了，我们也坐累了，大家就停下来休息，我们在树林里找石头坐下来看风景，他们呢，不大坐的，拿个木头横起来那么一靠，然后点一支叶子烟，一毛钱不晓得买好几支，烟吸进来一吐，看那个的神情啊，那时候尧来请他当皇帝都不干。他们劳累过后，到了庙子就可以拿到钱了，然后买馒头一吃，肚子吃得饱饱的，舒服得很，像当了皇帝或是发了大财一样。所以人生境界不同。

许由说：我只需要现在过的境界就满足了，“归休乎君，”古代人穿大袖子，我们可以想象到许由的样子：把袖子一拂，“你回去吧。”有唱京戏的味道。“予无所用天下为！”有道之士，何必干这个事呢？“庖人虽不治庖，尸祝不越樽俎而代之矣。”“庖人”是厨师。“祝”是祷告的意思。什么叫“尸祝”呢？古代的巫师，相当于现在天主教的神父，佛教的法师，回教的阿訇这一类人。厨师不在厨房里做菜了，当神父当法师的总不能把他的位置占了，替他去做菜吧。

为什么庄子引用厨师来作比喻？我们中国人自古以来是讲究吃的，历史上也出过好几个名厨师，有好有坏。第一个好厨师是伊尹，商汤的宰相，他没有当宰相以前，故意请求做厨师，以便有机会跟皇帝见面。他的菜做得非常好，据说做出的好菜要有十个条件才行，不但味道好营

养高，而且想胖吃了就能胖起来，要瘦吃了就能瘦掉，简直吹神了。像过去卖梨糕糖的吹牛一样：老太婆吃了梨糕糖就长生不老，年青人吃了马上长高，赶考的人吃了马上就考上了，要考不起的吃了梨膏糖一个字也写不出来，效果就有那么神奇。伊尹后来当了宰相，使国家兴旺。我喜欢吃，也晓得做厨师的确很难，虽然能够使大家吃了都满意，可他在厨房里可够苦的，累得汗流浃背，一般人吃饱了，还不知道厨师是怎样辛苦做出来的。所以名厨师喜欢吃一点酱瓜，一点稀饭，因为好菜做出来他自己都吃不下了。治理天下国家也一样。看到政通人和，社会安定，也不晓得上面的人是多辛苦治理好的。所以古人有句诗："洛阳三月花如锦，多少工夫织得成。"宋朝的首都洛阳，三个月来整个变成花都了，我们只欣赏它的成果好看，却不知道创业的艰难。

许由说，尧，你做了几十年厨师，天天做好饭菜给天下人吃吃，自己苦死了，热死了，你现在想不干，对不起，我不会做饭，光会念经，只晓得"南无南无……"或者祷告上帝，"啊！圣母玛丽亚……"菜我不会做，没有办法来管厨房，管不好的，只有各人干各行。所以，庄子用厨师来作比喻，这一段包含了很深的意义。

要做一个自我超越的人，就必须摆脱世俗的枷锁，否则很容易为名利所困，名利所困是很难解脱的，这是事实。所以许多人讲："我什么都放得下来，生活嘛，有什么办法？"一听好象是真理，不一定。实际上我们做了一辈子人都没有为自己在生活，都是厨师，做了半天饭，都是做来给别人吃的，或者做给子女吃的，或是做给别人吃。因此必须要解脱了世俗的枷锁，才可以不为名利所累，做到"圣人无名"。

许由连皇帝都不想当，我们看起来已经觉得很高了，但是庄子告诉我们，人超越升华到这个地步，也只是世俗的解脱而已，还没有达到出世的解脱。下面他引出出世解脱的来了。

肩吾问于连叔曰："吾闻言于接舆，大而无当，往而不返。吾惊怖其言犹河汉而无极也，大有径庭，不近人情焉。"连叔曰："其言谓何哉？""曰'藐姑射之山，有神人居焉。肌肤若冰雪，淖约若处子；不食五谷，吸风饮露；乘云气，御飞龙，而游乎四海之外；其神凝，使物不疵疠而年谷熟。'吾以是狂而不信也。"连叔曰："然，瞽者无以与乎文章之观，聋者无以与乎钟鼓之声。岂唯形骸有聋盲哉？夫知亦有之。是其言也，犹时女也。之人也，之德也，将旁礴万物以为一，世蕲乎乱，孰弊弊焉以天下为事！之人也，物莫之伤，大浸稽天而不溺，大旱金石流、土山焦而不热。是其尘垢秕糠，将犹陶铸尧舜者也，孰肯以物为事！"

宋人次章甫而适诸越，越人断发文身，无所用之。尧治天下之民，平海内之政。往见四子藐姑射之山，汾水之阳，窅然丧其天下焉。

藐姑射之山有神人居焉

肩吾问于连叔曰：“吾闻言于接舆，大而无当，往而不返。吾惊怖其言，犹河汉而无极也。大有迳庭，不近人情焉。”

这段文章很美，不过看起来别别扭扭的，孔孟文章的章法就不会这样写。我们打个比方，孔孟的文章温柔敦厚，方方正正，就像线条中的直线；老庄的文章华丽飘逸，汪洋惝恍，就像很出色很漂亮的曲线。“肩吾”是人名，《神仙传》上说他叫“施肩吾”。“连叔”也是神仙。一天，肩吾问连叔说：我听到“接舆”乱讲话。“接舆”也是人名，《神仙传》说他姓陆，叫“陆接舆”。这个人，我们在哪里见过呢？在《论语》上，又称他为“楚狂接舆”，是楚国有名的疯子狂人，孔子挨过他的骂。这个接舆的话：“大而无当，”吹牛啊吹得大得没有影子了。“往而不返，”他的话不兑现的，光说，话说过了回不来的。我听了觉得晕头转向，“惊怖”并不是说害怕，等于讲听得头都昏了。“犹河汉而无极也，”像天上的银河一样没有边际。“大有迳庭，”“迳”是门外面的路。“庭”是门内的客厅。客厅同外面当然两样。肩吾说，接舆的话同我们的观念完全不同，总而言之，那个家伙说些不近人情的疯话。

连叔曰；“其言谓何哉？”曰：“藐姑射之山，有神人居焉；肌肤若冰雪，淖约若处子；不食五谷，吸风饮露；乘云气，御飞龙，而游乎四海之外；其神凝，使物不疵疠而年谷熟。吾以是狂而不信也。”

肩吾把接舆骂了一顿，连叔等他骂完了问：他给你讲些什么呢？接舆他说：“藐姑射之山，有神人居焉，”“姑射山”，历来的注解认为在山西，至于在山西哪里谁也讲不清楚，实际上它是个假托的地方。“藐”是指很遥远，从那里往西方走。中国、印度的文化很怪，神话里所有神仙住的地方，都是从某一个地区开始向西走的，不管你住在地球哪个角落，都是如此，这就是个大问题，非常妙的东西。我们古代道家的神仙住在西方的昆仑山顶，这里讲“姑射山”上有一个“神人”，注意喔，“神人”也是人变的，人修成功，神化了，就叫做“神人”。

“肌肤若冰雪，”皮肤又细又白又嫩，比冰霜里的那些雪还要好看。身材之苗条，三围之标准，“淖约若处子；”像十二四岁非常健康的童子，活活泼泼的，永远是个童子的相。这已经是很了不起了。“不食五谷，”他不吃饭的，大米、大豆、麦子、高梁，什么都不吃，那吃什么？“吸风”，吃西北风，“饮露”，也不喝茶，而喝天上的露水。他怎么出去玩呢？“乘云气，”高兴的时候手一招，天上的白云就来了，当然黑云也可以，然后“乘云”随便玩玩。想走远一点呢？“御飞龙，”要用摩托车了，手一招，天上的龙来了，龙是他的摩托车，骑在龙背上说去哪里，龙就飞到哪里。“而游乎四海之外；”古人也晓得地球有四大海，到哪里玩呢？四大海的外面，拿现代观念来讲，超过地球到太空外面玩去

了。他的生活很舒服。“其神凝，”注意啊，他的精神始终很凝定，不乱，一望就是个菩萨、神仙。我们这些人啊，多看一眼的话，眼睛就眨呀眨的眨起来了，不然就是各种表情来了。他始终是入定的，精神凝定不散的。“使物不疵疠而年谷熟，”他在那里一站，这个地方都太平了，所以万物接触到他的范围，都会自然地和顺安定，不管气候也好，庄稼也好，一接触他的神光，大病小病都没有了。“疵”是小毛病，“疠”是大毛病。人们不需劳作，谷子、稻子都能自然长出，成熟。换句话说，谁要见到他，就可以逃脱生老病死。这个描写就像佛经上讲的另一个世界北俱庐州一样，人们思食得食，思衣得衣，非常富足，舒适。肩吾对连叔说：接舆给我讲这些话，我越听越觉得他是疯子，尽说些疯话，叫人怎么相信呢？世界上绝对没有这种人。

连叔曰：“然。瞽者无以与乎文章之观，聋者无以与乎钟鼓之声。岂唯形骸有聋盲哉？夫知亦有之！”

连叔听完肩吾的报告说：对的。第一句话还蛮好听，下面就开始骂人了。连叔说不是你讲的对，接舆的话是对的。我告诉你，一个瞎子，没有办法让他欣赏世界上的文彩，艺术。“文”是文彩。“章”是大自然构成的美丽图案。我们后世把用文字组织起来的东西叫做文章。一个聋子，没有办法让他听到最好的音乐，即使打钟打鼓打雷他也听不见。你要知道，一个人形体上有瞎子和聋子，世界上最可怜的人是知识上的聋子和瞎子。你看这些神仙骂人的艺术多高，他们骂人是不带脏字的，但把人全都骂完了。

庄子这里提出“神人”。庄子的文章有个重点：他强调说明有这么些人可以做到。其实每个人都可以做到，之所以做不到，是由于自己学问上的不够，知识上的聋盲。下面接着讲一个道理：

是其言也，犹时女也。之人也，之德也，旁礴万物以为一，世蕲乎乱，孰弊弊焉以天下为事？

连叔说：接舆当时告诉你的话，老实讲是对你而说的。换句话说，你的知识范围太低，他当时比较客气，我就告诉你，他没有把话讲完。“之人也，”那个人呀，就是接舆告诉你姑射山上的那个“神人”，他的成就到了什么程度呢？“将磅礴万物以为一，世蕲乎乱，”“磅礴”为形容词，用现在的话来讲，就是融化的意思。也就是说，“神人”在那里一站，就可把万物融化了，与万物变成—体。你说他是人也可以，你说他是万物也可以，你说他是心也可以，他和万物融为一体。不是万物把他融化为一体，他能融化万物为一体，也就是“心能转物”。“蕲”就是安定，他在那里一站，这个世界就自然安定起来。所以像这样一个人，怎能“弊弊焉以天下为事！”“弊弊焉”，就是很轻视、渺小，谁还愿意很渺小地只是想出来治理一个国家？治理一个天下？那是小事一件，他使整

个世界人类安定下来还不算数，他能够融化了万物，使万物都安定了。这里是讲“神人”的成就。

之人也，物莫之伤，大浸稽天而不溺，大旱金石流、土山焦而不热。

连叔说：你要知道，接舆告诉你的这个“神人”，物理世界任何东西没有办法伤害他。“大浸稽天而不溺，”假使北极冰山熔化了，整个地球都变成洪水滔天，对于他来说，不过觉得像在水龙头下，正好洗个澡。“大旱金石流、土山焦而不热。”碰到这个世界大旱天的时候，地球的矿物质，整个都融化了，矿物质都变成液体流汁，“土山”都烧焦了，变成煤炭灰一样了，他觉得是暖气开了，烤烤正舒服呢。

庄子这里讲的，看起来都是些神仙境界的神话，不过佛也讲过类似的神话，是关于打坐修禅定的。所谓禅定的道理，就是庄子上面讲的“其神凝”三个字，这个“凝”就是定。所以我们大家修瑜珈、修道，没有做到“其神凝”都谈不上定。佛告诉我们，一个人修禅定，“其神凝”是有程序的，有初禅、有二禅、三禅等。佛讲得最清楚，这个地球是要毁灭的，那时候会出现三灾，也就是三劫。地球的大劫，第一个是水劫。水劫来的时候，地球北极的冰山溶化了，整个地球被水淹完了。水淹到什么地方呢？淹到初禅天到二禅天之间。如果水劫来了，得了初禅定的人还是怕的，怕被淹死了，他在那里打坐入定也没用，也把你泡掉了，这就是初禅天。所以我们打起坐来要流汗啦，身上生疮啦，有时动感情啦，或产生欲念的冲动啦，遗精和荷尔蒙的分泌也是跟这个水有关。这都是人体上欲界的水灾。第二个劫就是火劫，火劫来的时候，天上不止一个太阳，相当于十日并出的力量照射地球，整个地球火山爆发，地球燃烧起来了，一直烧到二禅天到三禅天之间。水劫来了二禅天的人不怕，但火劫一来他就抗不住了。我们打坐修道也一样，身体都要经过火劫，人会热得受不了，简直都要爆炸了。第三个劫就是风劫。风劫来了的时候，气流产生变化，地球就像一股空气一样自己就化了，其实并不是风，是气。三禅天还怕风劫。三禅天再高一点，超过四禅，三灾八难都不能到达。

庄子那个时代，佛法并没有进入中国，可他也讲到了初、二、三、四禅，水劫（初禅天）、火劫（二禅天）伤不了“神人”，实际上庄子晓得有个风劫（三禅天），也害不了他，因为“神人”可以“乘云气，御飞龙”。如果研究这个道理，这就很奇妙了，那时候中国文化和印度文化并没有交流，我们再扩大地研究世界几个古老国家，如埃及等的文化，所讲上古那些神人也达到这个层次，乃至西方的神秘学也有类似的说法，这就很奇怪了。可见人类不分人种地区，最初的老祖宗，根据上一次地球的灾劫，从同一文化而来，一开始就晓得人生命的价值有这样高，就看你自己做不做得到。

是其尘垢秕糠，将犹陶铸尧舜者也，孰肯以物为事？

“秕糠”，我们吃的谷子，壳剥下来就是米糠，这里等于讲是麦子的麸皮。我们看过济公和尚的小说，济公和尚是一天不洗澡的，人家生病了，他就在脊肋骨上把他的汗垢一搓，搓成一陀油丸，别人拿去吃了就好。人家问他这个是什么药？他说是伸腿瞪眼丸。吃下去两腿一伸，眼睛一瞪就会死的，看你敢不敢吃，结果人家吃了都好了。这里讲“神人”把身上的“尘垢秕糠”拿出来，人吃了这些“尘垢秕糠”，“将犹陶铸尧舜者也”，都可以造就尧舜这样的入世的圣人，治世的帝王。因此你想想看，“神人”的生命价值升华到如此之高，他哪里会把物理世界一切东西看在眼里呢？

肩吾本来告诉连叔，想博取他的同情，骂接舆是狂人疯子，随便吹牛。结果他反而让连叔骂了一顿，世界上本来有这样的人，你自己真是聋子瞎子。骂完了，又说了一个道理：

宋人资章甫而适诸越，越人断发纹身，无所用之。尧治天下之民，平海内之政，往见四子，藐姑射之山，汾水之阳，窅然丧其天下焉。

“宋人资章甫而适诸越，”这里为什么做生意要提到宋国？怎么不提鲁国也不提齐国？因为宋人是殷商之后，是代表殷商的文化。战国时候宋国文化最高。孔子也是宋国人。“资”是贩卖，“章甫”是礼帽礼服。宋人当时带着礼帽礼服到越国去做生意。越国是现在的江苏、浙江、福建等地，在当时是野蛮蝦开发之地。“越人断发”，相当于当代人，头发是剪短了的，所以我们现在就是“越人”本色。古人讲“身体发肤受之父母，不可毁也”，中国文化是要留长头发，要梳起来的。不像西方文化，野蛮文化留短发。“纹身”，身体上都刺花的，裸体的。宋人把礼帽礼服带到没有文化的地方去卖，结果都卖不出去。把高度文明的东西，带到最原始的地方当然没有用。

庄子的文章是东一下西一下，看起来好像毫无头绪，没有连带的关系，但一看下文能懂得他的意思了。最近这两天，我告诉几位老头子朋友说：我们写的东西不行，要让年轻人写，因为他们写得比我们好，现在年轻人写文章，也是东一句西一句，看了半天都不懂，直到看完才明白他的意思“庄子式的文章”。所以情愿大家不要学这种“庄子式的文章”。

“尧治天下之民，平海内之政，”尧治理了天下海内，几十年国家太平，那真是千古万世圣明的帝王。“往见四子，”尧跑去看四个人，哪四个人不知道。不过后来各家注解《庄子》，把《庄子》里说的怪人都拿出来充数，说许由是一个，许由的朋友巢父也算在内，再找两个也很容易。不过文章没有写出来哪四个人是个妙事。“藐姑射之山，汾水之

阳，”尧在山上往西方一看，有这么样的四个神人，“窅然丧其天下焉。”尧看看这些神人，感觉自己简直太渺小了，治好了天下又算什么呢？

我们学到《逍遥游》第六节，就晓得庄子把生命的价值直接指出来了：“神化”。人本身就具备精神这个“神”，可以自我地去变化物质，精、气、神三者都是“心”的作用。换句话说就是：“心”可以使自己生命的功能超神入化。“神化”了以后就可以作入世的圣人，“修身齐家治国平天下”，小事一件，最后再出世。大家要注意，我们中国的历史，中国文化开始就是那么标榜的，如黄帝，我们这位老祖宗平天下治国家，安顿了万民以后，在鼎湖乘龙而上天，入世而后出世。上天以后把他左右的干部、大臣都带走了，只有几个小干部，没有抓住龙胡子，一下从半空掉下来。但是这几个人到汉朝、宋朝还在，宋朝以后就不知道了。“攀龙附凤”这个典故就是这样来的。我们要特别注意，透过中国远古时的神话，证明我们中国文化的中心，始终把人的生命价值提高到两个阶段：一是作入世的圣人，人可以作到入世的圣人，这是入世最高的文化价值；然后由入世的成功，再“功成、名遂、身退，天之道”，成为出世的圣人。这是我们中国文化的中心。这段文章庄子已经把要点点出来了，“神化”。不要忘记了，庄子首先讲到“物化”：鲲鱼化成大鹏鸟，由北极飞到南极，这里面没有什么稀奇，是宇宙当然的道理，是一种自然法则。宇宙间每一个生命，都有“神化”的功能，可惜我们自己的智慧不够，把这个功能丧失了。庄子接着再谈到，人这个生命的“神化”的修养，“神化”的功能。庄子在下面一段文章要做结论了。

惠子谓庄子曰：“魏王贻我大瓠之种，我树之成而实五石。以盛水浆，其坚不能自举也。剖之以为瓢，则瓠落无所容。非不呺然大也，吾为其无用而掊之。”庄子曰：“夫子固拙于用大矣。宋人有善为不龟手之药者，世世以洴澼絖为事。客闻之，请买其方百金。聚族而谋曰：‘我世世为洴澼絖，不过数金。今一朝而鬻技百金，请与之。’客得之，以说吴王。越有难，吴王使之将。冬，与越人水战，大败越人，裂地而封之。能不龟手一也，或以封，或不免于洴澼絖，则所用之异也。今子有五石之瓠，何不虑以为大樽而浮乎江湖，而忧其瓠落无所容？则夫子犹有蓬之心也夫！”

惠子谓庄子曰：“吾有大树，人谓之樗。其大本臃肿而不中绳墨，其小枝卷曲而不中规矩，立之途，匠者不顾。今子之言，大而无用，众所同去也。”庄子曰：“子独不见狸狌乎？卑身而伏，以候敖者；东西跳梁，不避高下；中于机辟，死于罔罟。今夫斄牛，其大若垂天之云。此能为大矣，而不能执鼠。今子有大树，患其无用，何不树之于无何有之乡，广莫之野，彷徨乎无为其侧，逍遥乎寝卧其下。不夭斤斧，物无害者，无所可用，安所困苦哉！

不龟手之药

惠子谓庄子曰：“魏王贻我大瓠之种，我树之成而实五石。以盛水浆，其坚不能自举也；剖之以为瓢，则瓠落无所容。非不呺然大也，吾为其无用而掊之。”

这里举出一个与庄子同时代的人，惠子。惠子是当时的“名家”。古代文化讲“名家”，这个“名”就是逻辑，所谓“名理”，表示名称、思想和观念的意思，任何一个思想、名称和观念，都要合乎条理才行，即后世西方的逻辑学。惠子是当时的“名家”，讲逻辑，讲论辩，他和庄子非常好。惠子有一次告诉庄子说：魏王送我一个大瓠瓜的种子，我就种起来，结果长了一个大瓠瓜。有多大呢？“五石”，大概比我们这个讲台的桌子还大三四倍，如果我们现在拿来做菜，这里满堂也都够吃了。古人在农村里常常把瓜切开，晒干了当水瓢用。惠子说：如果我拿它来作盛水用，又拿不动；如果我把它剖开了晒干作舀水用的水瓢，水缸又没有那么大。这个东西大是大，但是大得没有用。

庄子曰：夫子固拙于用大矣！宋人有善为不龟手之药者，世世以洴澼絖为事。客闻之，请买其方百金。聚族而谋曰：‘我世世为洴澼絖，不过数金，今一朝而鬻技百金，请与之。’

庄子对惠子说：你这个逻辑专家，当然比博士还要博，比教授还要会教，可是你光讲空洞的理论，不会实际去用。庄子接着给惠子讲一个故事：宋国有一个人，家里有个不裂手的秘方。在大陆北方天冷的时候，手很容易冻裂的，乡下的人就晓得用些羊油、猪油擦在手上，就不再裂开了。天冷一下子走到房间里烤火，千万不要摸鼻子，一摸鼻子就会全掉下来，也不觉得痛的，等身上暖和起来了，血液流出来才会觉得痛，像鼻子掉了，耳朵掉了，那都是真实的事。宋人有了这个家传的秘方，能在冬天里涂在身上，不生冻疮，手上皮肤不会裂开来，所以这家人，凭了这个秘方，世世代代漂白，都不会伤手。现在年青人没有看过，我们小时候,自己家里的布织了以后要漂白，染布也要漂，漂布要站在流水中漂，人光着脚在水里站上半天一天的，要是冬天冻都要冻死。所以漂布有这个“不龟手之药”太好了。在南方还有一种药，冬天了吃过这种药后，可以脱光衣服跳到深海里，几个钟头都不觉得冷，然后上来穿衣服正好，如果吃了药不到冰冷的水里泡着，人是要烧死的。这个故事讲另外一个人经过这里，听说这家里有这个秘方，要求以“百金”——也许相当于现在一百万美金的价值，购买这个秘方。于是这家人开了一个家庭大会议，认为保存了祖传的秘方也没有什么了不起，最多给人家漂布，靠做苦工吃饭，而且每个月做下来也不过几千块钱，只够生活而已。现在一下子就卖了一百万美金，全家人从此都发财了。于是就把秘方卖了。

客得之，以说吴王，越有难，吴王使之将。冬与越人水战，大败越人，裂地而封之。能不龟手，一也。或以封，或不免于洴澼絖，则所用之异也。

这个人买了秘方以后干什么呢？到南方去游说吴王。吴越地在海边，打仗要练海军作水战，他游说吴王成功，做了吴国的海军司令，替吴国练兵。到了冬天，和越国作战，吴国的海军涂了他的药，不怕冷，不生冻疮，大败越国，因之立了大功，“裂地而封之”。古代打仗有了功劳，要分封一块土地归他收税，叫“裂地而封”。你看同样一个秘方，有智慧的人能够利用它不生冻疮，不裂皮肤这一点而封侯拜将，名留万古。而这一家人却只能用这同一个方子，世世代代替人家漂布。同样一个东西，就看人的聪明智慧，怎样去运用，而得到天壤之别的结果。因此一个人，穷困潦倒了不要怨天尤人，要靠自己的智慧去想办法翻身。所以任何思想，任何制度，不一定可靠，主要在于人的聪明智慧，在于能否善于运用，“运用之妙，存乎一心。”

今子有五石之瓠，何不虑以为大樽，而浮乎江湖？而忧其瓠落无所容？则夫子犹有蓬之心也夫！

讲完这个故事，庄子就批评惠子：你现在家里头有这么一个大瓠瓜，太好了，怎么怕没有用处呢？要知道春秋战国时期，交通很不方便，要找一只船都是很难的事。庄子说你把大瓠瓜晒干了挖空，像坐在大船里一样，也不买船票，到处都可以玩。结果你还担心瓠瓜太大了没有用。“夫子犹有蓬之心也夫！”这句话不仅骂了惠子，还骂了古今中外的天下人，就是说你心里乱作一团，大草包一个，是个大笨蛋。后世的文学家经常骂人“蓬心”，其典故就是这么来的。

这是《逍遥游》第七节。我们借用佛学的观点给它做个小结论，即智量境界的异同。世界上的事物，本来就没有大小和好坏之分，一个人智量大，见地高，境界应用高，就能把一个不相干的小事情用来“齐家治国平天下”。修道也是一样的道理，一个不相干的方法可以使他达到超凡入圣的境界。如果智量境界应用的见地不够，即使再了不起、再高明的东西，到了他手里也会没有用。像庄子他本身很高明，写了一部《庄子》，结果呢？留给我们后来的学者作为拿学位的论文资料而已，把《庄子》用小了，也变成惠子的瓠瓜，很可怜。

无何有之乡

惠子谓庄子曰：“吾有大树，人谓之樗。其大本臃肿而不中绳墨；其小枝卷曲而不中规矩；立之途，匠人不顾。今子之言，大而无用，众所同去也。”

我们看到这里可以想象成，这是当时谈话记实的剧本。庄子跟惠子素来是好朋友，也是死对头，碰到就抬杠。惠子跑来看庄子，说他有个大瓠瓜，庄子就说你不知道用大瓠瓜，真是一个大傻瓜。惠子挨了骂，没有生气，接下来他反而把庄子给骂了。惠子说，我还不止只有那个大瓠瓜，我家里还有棵大树，叫“樗树”。樗树在南方都有，福建很多，比榕树还容易种，但根部非常的臃肿，外面有很多瘤。“不中绳墨，”“绳墨”是古代，甚至几十年前木匠都在用的工具“墨斗”，现在做木工的很少用了。用墨斗把一条墨线拉起来，两边绷直扯好，用手一弹，木上就留下了一条笔直的黑线，锯子沿着这条黑线就可以锯下去了。但是“绳墨”对于那个大树根却没什么办法，树根中间到处鼓起包，无法使弹出笔直的黑线。这种樗树的枝条歪歪曲曲，不合乎规矩标准；长在路上，木材行的大老板看都不看。而且这种樗树，还有一股臭味，不好闻，因此没人看得上。

惠子骂人也是不带脏话的，他刚才挨了庄子的骂，这里又回转骂过来。他说老兄你的话“大而无用”，你也光吹大牛，像那棵树一样，既无用又讨厌，还发臭，谁看到你都要头一歪走掉的。

庄子曰：子独不见狸狌乎？卑身而伏，以候敖者，东西跳梁，不辟高下，中于机辟，死于罔罟。

你看他们两人骂架多有艺术，决不骂“格老子”，“你混帐”之类，两人光在说故事，但不知不觉就把对方给骂了。庄子说：这有什么稀奇啊！你有没有看到遇“狸狌”？狸是狸，狌是狌，两种不同的。狌跟狐狸差不多，我们普通在南方看到的多半是狌，不是真正的狐狸，假狐狸谓之狌，也叫野干。所以研究《庄子》，植物，动物都要用到，很麻烦。庄子为什么说狸狌，而不提出狼狗呢？庄子这里骂人是转弯的，因为狸和狌，这两样东西是有名的狡猾，心性多猜疑。中国文学中常把那些多疑，狡猾，有头脑的人形容为“狐疑不定”。

狸狌独走路矮着身子，“卑身而伏”，偷偷地慢慢地过来，不让人发现。它以为自己聪明，别人不知道，结果高明的猎人都晓得它这个毛病，就在它易常进出的路线上，一下子把它抓住了。狸狌就是这样，喜欢玩小聪明。有时候它也觉得自己很伟大，在树上屋顶上跳过来跳过去，“东西跳梁，不辟高下，”它觉得自己跳得高，很有本事，所以胆子很大，也不害怕。但是人聪明啊，把机关已经埋在那里了，等它一跳，“咚”的就掉进去了，“中于机辟，死于罔罟。”那些抓它的机械、罗网都布置好了，它怎么能逃得掉？你看庄子并没有当面骂惠子，这个家伙小聪明，鬼聪明，就像狸狌一样，你以为你有多了不起啊？他没有这样骂。如果是我们骂架会很笨蛋，一定骂得很难听，最后说不定还要打起来。他们两人一边喝酒一边谈，舒服得很。

今夫斄牛，其大若垂天之云；此能为大矣，不能执鼠。今子有大树，患其无用，何不树之于无何有之乡、广莫之野？彷徨无为其侧，逍遥乎寝卧其下。不夭斤斧，物无害者。无所可用，安所困苦哉！

庄子说惠子：你呀，简直是小家把式，你以为你逻辑讲得好，知识就是那么高，你看那个“斄牛”伟大得不得了，有什么用？连老鼠也抓不住。中国的大牛有好几种，斄牛出在中国的西边，陕西过去靠近青海西康一带，那里的大牛叫斄牛，也叫牦牛。庄子开始先骂惠子像狐狸一样狡猾，自以为聪明能干，被人家抓住了，现在骂你以为你伟大？像那条大笨牛，连老鼠也抓不住。

庄子说：惠子你家里不是有棵大树吗？有了大树，又有大瓜，有什么不好？你真是个大傻瓜。你把大树栽在一个地方，哪个地方我告诉你：“无何有之乡”，什么都没有，了不可得，“本来无一物”的那个地方。“广莫之野”，无边无量，万物都看不见的地方。你把大树栽在那里，一天到晚在那里优哉游哉，逍遥自在。那棵树，晴天当斗笠，可以挡太阳，下雨可以当雨伞，什么都管不到你。你睡在下面，谁也不来砍它，万物都不来扰害你。因为看到没有用嘛，蚂蚁都怕臭，不来做窝的，什么都不理你。然后你才真的自在，真的逍遥。《逍遥游》点出了最后的结论，“无何有之乡”。

所以，大鹏鸟飞了半天，不是真逍遥，庄子说的真逍遥是“神化”。“神化”到哪里去了？到了另一个世界，就是极乐世界。极乐在哪里啊？在那个看不见，摸不着，什么都没有，但是那里又的确有个东西的地方。你到了那个“了不可得”的境界里头，就可以得逍遥。我们借用佛学的观点就可以作一个结论：要得世法、出世间法的大机大用，必须先要具备“真知灼见”，所以禅宗要具见。大机大用取决于佛法所谓的“见智”，“真知灼见”所见的那个智慧。所以“见智”之所见，非心识之所识，不是一般心意识能了解的，是“无何有之乡”。庄子讲的“神化”，要达到神的变化，才能得真正的逍遥自在。其实，就是佛家讲的解脱。

如果真的到达了“无何有之乡”，了无一物可得的时候，这是真正的逍遥。跟后来禅宗讲的“本来无一物，何处染尘埃”同一个道理。这是讲归到真正的解脱，必须要了解本体，佛学的名词叫法身，必须要达到法身的境界。所谓的身，也无所谓一个身，而是假定一个名称，代名词。

讲了解脱，还没有讲解脱起用。到了《齐物论》才讲气化，解脱起用。实际上，《庄子》内七篇是有连带关系的，等于我们讲《论语别裁》，里面二十篇也是连贯的。

庄子讲记·齐物论

这是研究《庄子》最头疼，问题夹杂得最多的一篇文章。《齐物论》的思想、理路给人的感觉是："汪洋博大，堂皇迷离"，因为它中间说的内容太丰富，太丰富了!我们往往把它前后的逻辑把握不住。所以古人都批评《庄子》的文章"汪洋博大，堂皇迷离"。实际上一点都不迷离，条理很清楚。

我们看一下题目："齐物论"。宇宙万物，宇宙万有是不齐的，不平等的。所谓不平等，就是有差别。现在庄子提出是"齐物"，宇宙万有平等，没有现象的不同，那么《齐物论》讲万物平等，没有差别。我们人如何解脱物理世界的束缚，达到那个真正无差别平等的道体，这篇文章最重要是谈这个问题。由开头讲如何求证这个无差别道体，到最后说明无差别里头有差别的道理。到底差别是怎么来的？差别是由于"气"的变化来的。

现在开始讲《齐物论》。庄子首先说明无差别的求证，他以故事的方式说明。

南郭子綦隐机而坐，仰天而嘘，苔焉似丧其耦。颜成子游立侍乎前，曰："何居乎？形固可使如槁木，而心固可使如死灰乎？今之隐机者，非昔之隐机者也？"子綦曰："偃，不亦善乎而问之也！今者吾丧我，汝知之乎？女闻人籁而未闻地籁，女闻地籁而未闻天籁夫！"子游曰："敢问其方？"子綦曰："夫大块噫气，其名为风。是唯无作，作则万窍怒呺，而独不闻之翏翏乎？山林之畏佳，大木百围之窍穴，似鼻，似口，似耳，似枅，似圈，似臼，似洼者，似污者。激者，謞者，叱者，吸者，叫者，譹者，宎者，咬者，前者唱于而随者唱喁。泠风则小和，飘风则大和，厉风济则众窍为虚。而独不见之调调之刁刁乎？"子游曰："地籁则众窍是已，人籁则比竹是已，敢问天籁？"子綦曰："夫吹万不同，而使其自己也。咸其自取，怒者其谁邪？"

生灭变化无常

南郭子綦隐机而坐，仰天而嘘，答焉似丧其耦。

"南郭"是复姓，"子綦"是名字，后世道家的《神仙传》、《隐士传》都把他列进去了。现在假设我们在看电视、电影或剧本，出来一个人，这个人叫南郭子綦，把他想成个老头子。我们要注意，在庄子那个时代没有凳子、椅子，我们看到日本人坐的榻榻米，上面放一个矮茶几，大家盘腿坐在席子上，这就是我们中国古代的生活。什么叫做"隐机而坐"呢？就是这样软下去，一溜就下去了，好像茶几都把他盖住的样子。不是像现在同学们坐累了就趴在桌面上睡，那叫伏几而坐。

南郭子綦这样一副懒得不得了的神情，人往下一溜，半坐不坐的，软下去了，然后把头一翘，“仰天而嘘”。为什么“嘘”？“嘘”在秦汉以后不叫“嘘”，所有的《神仙传》《隐士传》上，“嘘”叫做仰天长啸。譬如魏晋时代有一个隐士叫孙登，书上讲“孙登善啸”。老虎叫就是啸，难道他坐在那里学老虎叫吗？不是的，啸和这里的“嘘”是一个东西，就是吹一个很长的口哨。

“答焉似丧其耦。”“答焉”不是答话的答，就是头一低，人向茶几下一溜，头仰起来，吹一个很长的口哨，等把气吹平了，又把头一低。“似丧其耦”，好像损失了个东西似的。古人讲两夫妻叫对偶，这里的“耦”不是指对偶，是说好像丧失了所有的外境，相对的东西都没有了，就这么一软软下去，死了不像死了，活着也不像活着，反正是懒洋洋的像没有骨头一样。就那么个神态。

我们要注意呀，第一篇《逍遥游》的开始，鲲鱼化成大鹏鸟，直上万里的高空向南飞，那个气势非常壮观，最后到达了“无何有之乡”，了不可得，一无所有。那么《齐物论》的开始，这个人什么都没有，也不是灰心，也不是失望，是懒到了极点，什么都没有。

颜成子游立侍乎前，曰：“何居乎？形固可使如槁木，而心固可使如死灰乎？今之隐机者，非昔之隐机者也。”

第二个镜头：出现了南郭子綦的学生“颜成子游”。“颜成”也是复姓，“子游”是名字。颜成子游站在旁边。古代长辈坐着的时候，晚辈要站立侍候在前，等着长辈吩咐要做什么事，有问题请教则是跪着，表示一种尊敬。古人有时讲“膝行而前”，怎么叫“膝行而前”呢？在日本我们可以看到，两个膝盖跪在榻榻米上，爬着就过来了。颜成子游看见老师这么一个情形，就问了：老师啊，我现在看到你的外形像一块枯的木头，毫无生气，由外形看到内心，内心像死灰一样，一点活气都没有，冷冰冰的。人的身心怎么可以到达这个样子？

“今之隐机者，非昔之隐机者也。”特别注意这两句话。从文字上讲：你今天靠在茶几上休息的这个状况，跟从前的情形完全两样。如果单照字面上这么讲，一定很冤枉庄子，其实在这两句话里头，庄子已经点题了。我们作古文叫点题：“画龙点睛”，魏晋时候的僧繇，他画龙不画眼睛，画了眼睛，“画龙点睛，破壁飞去”，龙就变成真的,飞走了。庄子这时候才落点睛之笔：“今之隐机者，非昔之隐机者也。”要了解《齐物论》就得了解这两句话。

当我们第一秒坐在这椅子上，第二秒已不是第一秒钟了，第三秒更不是第二秒了，每一分每一秒宇宙万事都在变化。这就是后面讲到的孔子告诉颜回的一句话，四个字：“交彼臂过”。两个人走路，你过来我过

去，两人对面走在一起，两个膀子刚刚在同一条横线同一个位置上时，两个膀子这么一碰，一刹那，已经过去了，你往这边走，我往那边去了。任何时间，任何地区，一切的事情，这一刹那之间都在变化，不会永恒存在的。两个手臂一碰，拉一下手，等再拉一次的时候，已经不是原来的了，中间已经有很多的变化了。当我们刚刚靠着一坐的时候，当下就过去了，等于佛法的一句话："刹那无常，"刹那"是梵音，一弹指，"啪"，就是六十个"刹那"。所以这里尽管是颜成子游在问，但庄子已经点题了："今之隐机者，非昔之隐机者也。"

庄子借用南郭子綦的嘴，在《齐物论》中谈到，怎样忘掉了内、外境，进入没有分别，万物平等的"无何有之乡"。

子綦曰："偃，不亦善乎，而问之也。今者吾丧我，汝知之乎？

南郭子綦说：是的，你问得好啊，你看我这样不好吗？换一句话说，我这样很好嘛！你觉得有疑问吗？我告诉你："今者吾丧我，"此时此刻，我已经没有我了，"丧我"了，你知道吗？一个人要真正解脱物理世界的困扰，解脱一切烦恼而到达真正的逍遥，唯有"丧我"，亡我。没有达到亡我，不能了解那个万物不齐之间，有超乎形而下到形而上是完全"齐一"的。所以这一篇的题目：求证齐物。万物不齐有都是相对的，要想求证那个绝对的，那个形而下万物不齐后面的本体，那个形而上了无一物，了不可得的"无何有之乡"，怎么求得呢？要达到真正的亡我。那么才可以谈《齐物论》。到这里，《齐物论》已经讲完了，下面都是延伸和发挥。

人籁地籁天籁

中国后来许多禅宗祖师都是这样，讲着讲着不讲了，问你懂不懂？看你还楞眉楞眼站在那里的话，就给你一棒："去你的，没有脑子。"就不讲了。南郭子綦不是这个作风，他回答颜成子游，我已经进入无我的境界了，你自己去悟，懂不懂？颜成子游当然不懂，那么南郭子綦就再讲：

"女闻人籁而未闻地籁，女闻地籁而未闻天籁夫！"

这里提出"人籁"，"地籁"，"天籁"，这几个词是庄子提出来的，后来中国文学用得很多。"籁"代表那个音声。南郭子綦说人境界的实在的音声你可以听得到，但是你却听不到地境界的音声。地境界也有音声，地下热闹得很，古人有办法听到，古人睡的枕头是木头或竹子做的，里面是空的，睡下去地下音声可以听得到，至少地面上音声听得很清楚。这个"地籁"只有趴到地下听。"汝闻地籁而未闻天籁夫！"假定你懂得了"地籁"，也没有办法懂得"天籁"——自然的音声。这个"夫"字要拉长

声音读，相当于一个拉长的问号。

要注意啊，《齐物论》首先告诉我们一个重点，万事万物生灭无常，不会永恒存在，“今之隐机者，非昔之隐机者也”。换句话说，我们现在就是“今之听话者，非前一秒之听话者也”。我们现在坐在这里，都可以体会到，只要是清醒的，一定有思想。但回转来反省、体会一下，没有一个念头，没有一个思想是永恒存在的。一个个很快地过去了。我们脑子里的意识形态，只要一想到“我现在”，便又立即过去了，现在是不存在的。未来还没有来，我们说一声“未来”，就已经变成现在了，这个“现在”又立即过去了。像流水的浪头一样，一个个过去了。所以大家做功夫做到亡我，还是你自己在捣乱，你那个“我”就不存在，它每秒总是自己就把你亡掉了，过去了。这个道理要把握住。然后，庄子说你要懂生灭无常这个道理，只有达到亡我的境界才可以体会，既然不能亡我，那已经到了形而下。现在庄子提出来，形而下万有的现象里，自然界要分三个等次，天、地、人三才。不过庄子是用音声的境界来描写。这是个值得注意的事情，无论是中国还是外国，在哲学上，尤其是宗教哲学上，最喜欢应用音声来表达由形而下到形而上的过程。这个宇宙中的音声和光是范围最广的，是使人可以走到另一个世界去的引导的力量。所以，庄子提出来天、地、人三种音声，《齐物论》已经开始从形而下讲起了。

子游曰：“敢问其方。”

“方”就是方向。“敢问”，是下辈对长辈礼貌谦虚的话，不敢乱说，不敢问。像我们小时候，对长辈、对老师的问话：“我们不敢说啊。”实际上表示已经要说了。不敢问就是敢问，说我不敢问，实际上是已经问了。颜成子游说：天地人这三种音声的关系，请老师指示我一个方向，告诉我一个头绪。

子綦曰：“夫大块噫气，其名为风。”

首先提出一个“气”的问题。中国道教的思想认为，形而下第一个发生的作用是气化。这里头有一个问题要特别注意，我们晓得，关于宇宙万有的原始元素，人类世界东西方的宗教家们都有一套说词，有的说这个世界上人的创造，是神拿泥巴，水啊什么的捏成的，再问一下你的神是谁创造的，不能问了，宗教家是“到此止步，谢绝参观”。信就归主，不信就不管你了，这是宗教。也许有人要说：你叫我信可以啊，但你告诉我一个理由，你把理由说给我听，我就信了，说上帝创造也好，神创造也好，菩萨创造也好，开始是先创造哪一样东西呢？一问就愣了，因此产生了哲学。我们看东西方哲学，大部份的说法都认为宇宙万有的原始元素，最先创造的是水，先有水，再生长万物；印度和埃及则认为：地、水、火、风四种元素是同时的，也就是泥巴，水、热能、气混合在

一起形成万物的最初。这种是唯物哲学最初的说法，与宗教所言的宇宙，根本脱离开了。

中国的道教，认为第一个成分是“气”，万物都是“气”“化”的作用。这个“气”不是风，不是印度、埃及哲学中地水火风的风。最初的《庄子》古本里面的“气”，无火之为“炁”，这个“炁”是没有办法解释的，“无以名之”，拿现在的观念说，就是能，能量。以后，产生了中国道家原始的地球物理思想，它同现在的科学走的路线不相同，但是不能不承认它是个科学。中国过去的地球物理科学，当然并不是从庄子开始的，在庄子同一时代，道家的科学思想、物理思想非常发达，那个时候，燕、齐之间充满了方士，现在也可以讲是搞科技的科学家，他们修道、炼丹的学说非常发达。所以庄子、孟子都受到他们的影响，孟子还讲到过“养气”之说。

按照中国道家方士的看法，地球是一个活的整体的生命，这个看法现在仍有很高的价值。站在地球的角度讲，我们人类生活在地球的上面，不过是些细菌而已，等于有些细菌寄生在我们的表皮上。以道家的观点看，天地是一大宇宙，人身是一小天地。地球也是一个有生机的大生命，他有呼吸，他有活力，他有意志。譬如认为江、河、海是地球的肠胃血管，血脉都相通，地球的里面，中心是通的，人如果有机会到达地球的里面，在里头优悠自在，有得吃，有得玩，不晓得多少年都不会死。

地球是“噫气”的，地球的呼吸之气，最重要的是在西北。那么，认为地球是通气的，这都有书可证，不过这些书现在连书名都很难听到了。清朝有一个大文豪纪晓岚，纂修过《四库全书》，这个人不太讲迷信，是个怀疑主义者，讲求实际验证，不过他也好记载这些东西。他在《阅微草堂笔记》上记载：他有一次犯了罪，充军到新疆天山的北部，在那里有个洞，它要叹气的，土人都认为是地球的嘴巴。每年清明，人、骆驼、马都要躲得远远的，地球要开始叹气了，里头有出气呼吸声音：“呵……”，一团气出来。这是庄子所讲“大块噫气”。纪晓岚的笔记上讲，那股气出来不得了，任何人、马、骆驼碰到这股气，就会连骨头的影子都没有了，化成气了。这气出来，往哪里走不知道，二十四小时以后，它要沿老路回来，因此这条路二十四小时大家都要避开的。等它回到了洞口，好像人的吸气一样，倒咽下去，又没有事了。这一段记载，说明了中国传统的道家学说认为地球是活的生命，不能随便破坏，破坏得厉害了地球要出毛病的，甚至于将来会毁灭。

回到庄子本文，“夫大块噫气，其名为风。”这里所讲的，不同于刚才纪晓岚见到的那个情形，这是讲地球有它本身的生命，一股热气上去，就是地球的“噫气”，变化形成风了。我们想想庄子的话对不对？譬如说，热湿气流上升遇到高空的冷气，冷热气流相互接触才会下雨。但

地球高空的气是有限度的，到了一定的高度，空气就完全稀薄了；超过了太空以上，就几乎没有空气了，那不再属于地球的气，那就是地水火风空的空了。因此庄子讲的是有科学道理的，值得研究。拿地球和人相比也一样，凡是人呼吸之气达得到的地方，人体外面的光芒就有那么个范围。用现代科学技术照相可以照出来。换句话说，人呼吸之气放射的范围，就只有两个手围成一圈这么大。除非经过打坐修持，像南郭子綦一样达到忘我的境界，光与气的放射就不同了。因此我们讲，人体放射的气，到达外面的作用叫做风。这一段比较麻烦的词语要先把它搞好。

这里同南郭子綦忘我境界不同了，到达忘我的时候，没有谈气不气，那是解脱的境界，同《逍遥游》最后的结论“无何有之乡”是联带的。我们让南郭子綦躺在那里，“隐机而坐”好几个礼拜，求忘我去，我们转过来从“有我”境界开始。“有我”境界第一个：“噫”动就有“气”，“气”动了就形成风。注意这是两层，这一口“气”出来以后，呼出来就变成风了。不要认为“大块噫气”就是风，里面有层次的不同。于是庄子开始作他的文章了：

是唯无作，作则万窍怒呺。

这股气变成风以后，除非不起作用，起了作用以后，那厉害了，厉害到什么程度呢？“万窍怒呺。”“窍”就是洞，有洞的地方就发出声响来，没有洞穴的地方听不到有风的音声。《庄子》处处都是科学。你说风有没有形体？风没有形体，我们感觉到风吹在脸上，是我们的反应；风有音声没有？没有音声，我们听到风的音声，是风碰到了东西后相互摩擦发出来的，风的本身不是那个音声，风的大与小也只是我们感受的形态，所以读《庄子》就要留意了。

庄子讲形而上的本体“无何有之乡”，了无所有，了不可得，由形而上到形而下，“是唯无作，作则万窍怒呺。”研究佛学多年的人要特别注意这两句话，形而下起用，就是佛学唯识学的一个名词，叫作“依他而起”。如果不靠万物，不“依他”，那个本体的功能就呈现不出来。不靠外物作用和现象，本体的功能哪里看得出来？但是本体有没有功能呢？有！一切万有的用就是它的用，一切万有的现象都是它的现象，是“依他而起”。庄子形容风没有起作用，静态的时候，什么都看不出来，等它一起作用，动态一来，什么现象都出来了。这是讲风，讲气，同时要注意这也是形容我们心的境界。我们心里平静的时候，什么现象都没有，心里念头一动，什么喜怒哀乐，什么怪象都来了，同庄子形容的风一样。

而独不闻之翏翏乎？山林之畏佳，大木百围之窍穴，似鼻、似口、似耳、似枅、似圈、似臼，似洼者，似污者；激者、謞者、叱者、吸者、叫者、譹者、宎者、咬者；

这里庄子在玩他的文字技巧，形容物理界被风吹的现象：

“而独不闻之翏翏乎？”开始那一阵风，高空的风，天风“翏翏”，像现在这个天气，我们穿一件夹克，爬到阿里山的山顶上，在都市住久了，爬到高山上，高空那个风吹到耳朵里来，声音“翏翏”然，好舒服啊！这个时候人很平静的。第二个形容：“山林之畏佳，”我们到了山林，有岩石的地方。“畏”是山畏，指山转弯抹角的地方，山谷突出和凹下去的地方，高山岩谷的地方。庄子说这些地方的风才大咧，听着吓都要吓死人。

山上的大风不是“翏翏”然，你注意啊！第一句“而独不闻之翏翏乎？”天风“翏翏”然，那很好听，很清雅。第二句就不大对了，要是到高山上有转弯抹角的地方，你再去听听，各种各样的怪声音都出来了。尤其到夜里下雨的时候，你爬到山里头，一个手电筒也没有，你坐在那里，各种怪叫吓都要吓死你了，那就是“山林之畏佳”。“畏佳”不佳喔，不要看字面，那是形容山林弯弯的地方。

庄子接着形容，跑到原始森林去听那个风声，森林里有“百围”的大树，树上有洞，风吹出气，“嘘……”像鬼叫。庄子形容那些洞穴，凹的像人的鼻子一样，有的像嘴巴张开着，有的像耳朵，像枅，像横杠，像圈圈，像捣臼，有些洼进去，“似污者，”有的像个大的深水池一样。这是庄子的文学境界，是一副真的画面和模型，那些洞穴遇到风一吹，百声齐发，百家争鸣，你看庄子很艺术吧。我们看他文字上形容得很好，如果来一根有很多洞的大树，把它放在一个黑暗的房间里，里面用大风给它一吹，外面又下起大雨，伴着风的怪叫声，你是会吓死的哟。“激者、謞者、叱者、吸者、叫者、譹者、宎者、咬者；”这些都是形容风吹百窍洞穴发出来的声音的名称，我想就不作多余解释了。

前者唱于，而随者唱喁；泠风则小和，飘风则大和；厉风济则众窍为虚；

“于”就是嘴巴攒起来发出“吁……”的声音。“随者唱喁，”“喁”是喉咙发出来的声音。所谓“泠风”，指高空上的风，这个“和”不是和平的和，是各种声音混杂的和音，“小和”，声音和得比较轻巧，高雅。大风来了，各种声音和得很混杂。当真正的大台风来了，那些洞穴像闷住了一样，反而发不出声音来。这个道理又是一个物理现象。陆放翁的诗：“山雨欲来风满楼”，在山边住着，夏天大雨快下的时候，那真是风满楼。古人还有一句诗：“万物无声蒸雨来”，夏天热极了，天气闷得人的呼吸都出不来，树叶一动都不动，一根草也不摇，一点声音都没有，闷了一阵，大雨就来了。从文学的境界看来很舒服，但科学境界各有不同。

我们回到原文，看看庄子是怎么作文章的，他形容风，从“万窍怒呺”开始，“而独不闻之翏翏乎？”夏天晚了，上到高楼的顶上，天风“翏翏”然，很清凉。他形容各种洞穴，横的、扁的、长的、深的、浅的、每个发出的声音都不同，吹了一阵，吹得很难听，就把声音调和下来，“前者唱于，而随者唱喁；泠风则小和，飘风则大和；”接着，“厉风济则众窍为虚”，一阵最有力量的风吹来，万籁无声，没有声音了，把你闷了一阵。闷过去了以后，声音又出来了，“而独不见之调调之刁刁乎？”注意啊！第一句话“而独不闻之翏翏乎？”是耳朵来听的，下面都是耳朵听风吹的声音，到了“厉风济则众窍为虚”以后，不是耳朵听的哟，是眼睛看的。最后，“而独不见之调调之刁刁乎？”那些小风大风过后，一阵和风吹来，水波不兴，那些草啊，树叶子慢慢地飘呀飘呀，摇呀摇呀。讲到这里完了。所以庄子全盘都是禅宗，后世禅宗祖师们说法就是学他的，跟你盖哟，那真是大盖，跟说评书人一样，嘴巴要快，那风“哗啊……”“轰啊……”一路吹到这里，然后，轻轻地飘啊飘啊。后来，说完了，没有了。

子游曰：“地籁则众窍是已，人籁则比竹是已，敢问天籁。”

“人籁则比竹是已”。人的感情，人的喜怒哀乐怎么样看呢？可以通过吹箫或者弹琴看出来。古代的乐器都是拿竹子做的，在竹子上可以表达出人的思想感情，叫做“比竹”。这个“比”字用得非常妙。人的心理，人的情绪的变化同风一样，在脑子里头乱吹动，于是产生了人世间的是非善恶。我们借用佛学唯识的名词，这些都不是绝对的，属于“比量”的境界，通过比较而产生的，都是“依他而起”。颜成子游这位徒弟一直在听，听南郭子綦躺在那里半睡半醒的侃，侃到这里，他说，老师啊，你刚才讲风吹的声音，那是地球上的现象，天地人三才中地的作用，是“地籁”，“人籁”就是人的感情变化，心里有气打鼓都难听，发脾气駡人的声音，就像狼叫一样，很难听，这个“人籁”我也懂了，唯一不懂什么是“天籁”？

关于“天籁”，先放下来，我们回头再来讨论。注意，庄子讲《齐物论》是由无我境界来的，由无我所起的，庄子借用南郭子綦与颜成子游的嘴巴来演话剧，对白中间提到“夫大块噫气，其名为风”。这股气的作用，变化成声音，有那么多的现象，有好听的，有难听的。先是听，听完了还可以看得见各种地球上的现象。

《道德经》、《南华经》、《冲虚经》是道家的三经，老子的《道德经》为大经，庄子的《南华经》与列子的《冲虚经》为小经，后来修道的人，把这三经列为做功夫的必读之书。我们看看道家为什么那么看重《庄子》，把这本书叫《南华经》，成为道家三经之一？但是我们看了半天，《庄子》里头没有传你功夫呀！可有一点，你要留意体会《齐物论》。庄子讲风吹，“夫大块噫气，其名为风”，在座的有许多人打

坐，修瑜珈、修密宗、修道，要注意啊，我们这个身体就是地球，打起坐来，什么上面打嗝下面放屁，肠子咕噜咕噜叫啦，气脉动啦，耳朵里头听到声音啦，都是“大块噫气，其名为风”。许多人打坐都是跟着现象转，打坐都坐成神经了，要认清楚，那都是现象，那是你的气不能调和而产生的。气真到了能调和的境界，“泠风则小和，飘风则大和”，这个时候气快要充满了。接着是“厉风济则众窍为虚”，身体上气充满了，不动了。所以佛家讲修禅定工夫，到了二禅的境界，就四个字：“气住脉停”，也即是“众窍为虚”。到那个境界，你就感觉到清灵了。等到气充满了，你自己看它“之调调之刁刁乎？”身上的气机就觉得很轻松，很自然了。到那时，才由“人籁”到达“地籁”。“人籁”是什么呢？就是我们心理上喜怒哀乐的情绪随时在变化，思想烦恼不能停止。气通了以后，慢慢由情绪的变化，到思想的升华，从人的本位进入到“地籁”的境界，但是还谈不上道。那么再进一步，第三步，由“地籁”到达“天籁”，“天籁”是什么？

咸其自取

子綦曰：“夫吹万不同，而使其自己也。咸其自取，怒者其谁耶？”

“吹万不同”，风刮过来，那个吹的味道，庄子起了个名词叫做“吹万”。我们现在说吹牛，这个“吹”是从《庄子》来的。讲到这里，我想起了年轻时候见到的事情。四川青城山上有很多道家的庙子，其中一个叫上清宫，如果诸位到青城山玩过就会看到，那个道观很大，里头有面墙壁很高，有人画了一幅画在上面，游人见了都站在那里看半天，看了就笑，笑得不得了，画面上是一头牛，很多人抓着牛在吹，有的抓尾巴，有的抓耳朵，有的抓牛的脸，有的抓牛的腿，都在那里吹，有人抓住牛的腿吹，那个牛一腿蹬过去。用吹牛两个字画了这么一幅画，那幅画画得真妙。

庄子不讲吹牛，讲“吹万”，宇宙万有的生命，都是这股“气”一“吹”，吹出来的。以前我们小时候，看过卖一种“糖人”，不管你要什么形状，他都能一口气吹出来。宇宙万有的生命就是相近于那么“吹”出来的。形而下这个生命怎么来？一“气”所生，我们不要当成风喔，也不要当成空气的气哟，这个“气”是个代名词。庄子说“吹万不同”，一股“气”吹出来，就产生现象的不同，所以我们在座的这么多人，就有男女老幼，胖瘦高矮，健康不健康等各种不同的样子。形而下就是这股力量吹出来的，吹出来使宇宙万有不同，这个还容易懂。那宇宙万有怎么来的？讲形而上“无何有之乡”，“本来无一物”“天籁”又是怎么一回事？

“而使其自已也。”一“吹”出来变成万物以后，就不齐了，但是原始就是一口“气”，“吹”出来以后，每一口气又分散成万气，所以你有你的

气，我有我的气，大家的牛脾气狗脾气老虎狮子脾气，各有不同，“吹万不同”。那么，谁去主宰啊？没有主宰，上帝、神、菩萨都作不了主宰，“咸其自取”。天堂地狱，喜怒哀乐，善恶是非，都是你造的，你“吹”出来的。“怒者其谁耶？”这里的“怒”不是发脾气，是形容很坚强的生命的气力。它形容吹的时候脸都涨起来了。像发了脾气一样。你把泡泡糖吹成球，越吹得大，你的脸就越涨得红，脸两边鼓起来像发怒一样，所以我们有一个名词叫“鼓吹”。这个“吹”“气”的是谁啊？是上帝吗？还是上帝的外婆？是唯物吗？还是唯心？都不是，就是你自己！

“夫吹万不同，而使其自己也。咸其自取，怒者其谁耶？”《齐物论》的中心要点，就这几句话。一股“气”吹出来变成了这个生命后，把它抓住就有万气的不同了。“咸其自取”这个“其”，等于大海的水一样，你心量大一点就多舀一点，心量小一点就少舀一点。所以这个生命，你抓取多一点，气就大一点，抓取少一点，气派就小一点；有些人是正气，有些人是邪气；有些人是阴阳不正气，有些人是半阴半阳的气；各种各样，是万气不同。谁作主宰？无主宰。自然来的，归于自然。庄子这个道理同佛说的《楞严经》一样：“清静本然，周遍法界。”它没有主宰，也不是自然。“随众生心，应所知量。循业发现。”“随众生心”，随你的心；“应所知量”，“应”是感应，你所知的范围量有多大，它“吹”的“气”就有多大；“循业发现”，跟着你自己心念的业力发现。你要晓得哟，佛当时在印度的时候，是比庄子前还是后，这个时间无法考证，但他们说的原理是一个，只是表达的方式不同。庄子是这样表达：“怒者其谁耶？”生命里头有一“气”，你找找看，那个东西谁啊？那就是生命的本来。“吹”“气”，那个东西不属于“气”。我们喉咙只有三寸，一口气上不来，“吹万”也不吹了，这个形体不属于我了。这个形体，不能依它的时候，那个东西跑到哪里去了？要找回来。所以禅宗后来提出一个“参话头”的方法，参“念佛是谁？”“我是谁？”庄子早就给你提出来了：“怒者其谁耶？”

大知闲闲，小知间间；大言炎炎，小言詹詹。其寐也魂交，其觉也形开，与接为构，日以心斗。缦者，窖者，密者。小恐惴惴，大恐缦缦。其发若机栝，其司是非之谓也；其留如诅盟，其守胜之谓也；其杀如秋冬，以言其日消也；其溺之所为之，不可使复之也；其厌也如缄，以言其老洫也；近死之心，莫使复阳也。喜怒哀乐，虑叹变慹，姚佚启态；乐出虚，蒸成菌。日夜相代乎前，而莫知其所萌。已乎，已乎！旦暮得此，其所由以生乎！

魂魄与神气

下面庄子告诉我们知见上要懂：

大知闲闲，小知閒閒；大言炎炎，小言詹詹。

庄子的文章不是说空话吗？你不要看两个字都是闲，但它们是不同的闲。前面的“闲”是门字里一个木架子；后面的“閒”是门字里一个月亮。严格来讲这两个字在古文里有差别，后来则是通用，中国原始的文字并不一定是通用的。因为古人盖的房子没有房门，原始的房子盖起来，像碉堡一样，下面开个门，下层养猪呀、猫呀的，上层住人。如果去大陆的西南、西北边疆有些地方就能看得到，一些山洞的门口用木架子一挡就算了，并不怕小偷，只防牛羊跑出去，所以叫“闲”。这个“闲”，门字里头一个木架子，古代叫做“鹿角”，像鹿的角一样，现在叫“木马”，拿木马来挡就挡住了，所以这个“闲”字也有房子的意思。后面的“閒”字，我们晚上吃完饭没有事情，在屋里坐着，看从门缝里面透进月光来，优哉游哉，当然是很清闲的。所以庄子用这两个字是有道理的。

“大知闲闲，小知閒閒；”真正大智慧的人，他是有个范围的，有他的道德的标准。

其寐也魂交，其觉也形开。

“其寐也”，睡着了，“魂交”，“魂”跟谁交呢？“魂”跟气相交。气就是“魄”，所以我们叫“气魄”。真正睡着的话，神气相交，因此第二天能精神饱满，如果睡不好，神气没有相交，就不行。

“魂”“魄”这两个字，都是从田从鬼的象形会意字。魂字左边的云字，就是象征云气的简写。一个人的精神清明，如云气蒸蒸上升，便是魂的象征。在白天的活动，它就是精神，在睡梦中的变相活动，它便是灵魂。魄字，边旁是白，一半形声，一半会意。在肉体生命中的活动力，包括荷尔蒙、维他命、维你命、维我命的，气呀血呀，肌肉，蛋白质等等，都加起来，就是它的作用。所以俗话说一个人的气魄、魄力等等，就是这个意思。有些人身体衰老了，变得不成样子，成了骷髅一样，就是魂跟魄两个分开了。年轻的时候这两样东西总在一起。以神仙丹道家学说来讲，认为生时魄在肉体生命活力中普遍存在。不经过修炼，不能和魂凝聚为一，死后魄就归沉于地。因此，魂就是鬼影，魄是鬼形。到了宋代的理学家们，一变张横渠的理论，便构成“鬼神者，二气之良能也”的说法。二气，是指抽象的阴阳二气。其实，都是从道家的魂魄之说脱胎转变而来。

为什么老年人睡不着呢？中国养生的道理，医学的道理告诉我们：水火不相济。水火为什么不相济啊？心肾不交，心火不能下降，思想情绪的火不能清下来；肾水不能上升，荷尔蒙、维他命等不够了。心火不降，肾水不升，心肾不交，就睡不着了。中国养生之道讲究培养脾气，把心神一宁定就睡着了，爱睡得很，所以老年人爱睡觉是长寿之相。老年人睡不着，从生理上讲是因为心肾不交，在理论上讲是因为魂魄两个

分开了。按照中国文化的讲法，人睡着时，魂并没有离开身体，而是归到某个部分。如果魂在后脑，就会做梦，如果到了前脑，就醒了，魂藏在心肾的中间，能睡得很安祥。我们看到中国古画里，人做梦的时候会在头顶上有一个自己出去了。

“其觉也形开，”睡醒了，就像那个花一样，神气充沛了，因为它们相交了一夜，睡够了。那形态，充满了气与神，像花一样张开了。

“大知闲闲，小知閒閒；大言炎炎，小言詹詹。”一个是讲智慧的境界，知识的境界，一个是讲吹大牛，说小话的境界；“其寐也魂交，其觉也形开。”是讲睡着跟醒来的境界。好像这六句话不相干，现在我们说明你就懂了，都相干。神气充足的人是“大知”，他的智慧高，不充足就“小知”；神气充足的人是“大言”，不充足是“小言”，这些都是由你的精神魂魄，就是神与气两个东西充沛与否来的。所以脑子过度使用，文章写多了，不容易睡着，因为魂与魄两个不相交了。如果多炼气养气呢，气一养充足了，一定能睡着。这是气把魂魄、精神吸收回来了，就睡着了。

世上无如人欲险

下面庄子形容一个人思想用多了，用心过度了，魂和魄相分割：

与接为构，日以心斗：缦者、窖者、密者。小恐惴惴，大恐缦缦。

这是形容心理状况。普通的人，不知神与气相交的道理，每天醒了以后，一接触到外面的环境，就“为构”，勾心斗角，一天用心思。那么勾心斗角到什么程度呢？庄子形容得很妙，“日以心斗，”一天到晚自己的心里，在作内在的斗争，自己跟自己过不去。庄子形容自己骗自己；“缦者，”自己用起心思来像涂油漆一样，表面上把它漆得很好，还密封起来，其实自己骗自己。坐在那里越想越得意，我今天准备到股票市场买一千块，三天以后涨了三万，自己再拿去卖。“窖者，”赚了钱怎么办？放在银行靠不住，我看放在公司里，四分利息也靠不住，还是放进保险柜，省得人家打注意。“密者。”有时候自己想到什么了笑一笑，问他笑什么，“嗯，没什么”，在心里头保密。庄子一句话概括出来：“日以心斗”，都是自己心里捣鬼，心里闹斗争。

接着又形容人的心理：“小恐惴惴，大恐缦缦。”人生一天到晚都在恐惧害怕的境界里。佛也用过这个名词，佛在《金刚经》里提到过“恐怖”，“恐怖”就是“小恐惴惴，大恐缦缦。”如果我们检查自己的心理，就会发觉每天都在恐怖中，恐怖自己钱掉了，恐怖自己生病了，恐怖自己没有事情做，自己没有饭吃了，一天到晚都在伤脑筋，活着没有一天痛快过。

其发若机栝，其司是非之谓也；其留如诅盟，其守胜之谓也；其杀

如秋冬，以言其日消也；其溺之所为之，不可使复之也；其厌也如缄，以言其老洫也；近死之心，莫使复阳也。

心理状况开始心念一动，一开发的时候，像手指按开关一样，只要一按机关，稍稍有某一点小问题就会引起大烦恼，引出一大堆的是非利害。那么开关不打开，心里有事不向外发，留在里头呢？就是“诅盟”，自己在那里捣鬼，心里自己在骂人、打架、打官司，“其守胜之谓也；”“守胜”是什么呢？道家解释叫“压胜”。譬如说今天他运气不好，到关帝庙去买了两根香蕉、几支香、几个馒头去拜一拜，也属于“压胜”。或者叫人画一张符放在家里，或是在哪个地方点个灯啊什么的，乡下很多庙子上都有，成都那个城隍庙经常搞这个事，还叫人抓一把香灰回去，那都叫“压胜”。“压胜”的道理，就是自己总想要把坏的一面去掉，总想人生得到真正的胜利，只是想达到目的。我们一天到晚都是希望自己怎么胜利，怎么成功。所以这里讲：发出来作用像机关一样，放在心里头则是“诅盟”。

人生在这个心理状态里头过日子，好可怜啊！本来我们的生命可以活得很长的，为什么凋落得像秋天的落叶那么快呢？像冬天“千山鸟飞绝，万径人踪灭”一样，一点生气都没有，因为不晓得这种情况会促成自己生命的消亡，是一种自杀。等到生命真消耗得差不多，魂魄、精神没有了，就讨厌这个世界了，所以对万事都很讨厌，灰心到极点，嘴巴像封起来一样，你问他什么都懒得讲。所以快要死的人，一点阳气都没有。这里形容人是如何消耗自己的神与气，以至于达到那么可怜的生死状况。

庄子讲到体的起用，从智慧的差别，讲到人的心理的作用。“近死之心，莫使复阳也。”人快要死的时候，这个“死”并不一定是年龄大了，灰心到了极点，人心就死完了，“哀莫大于心死”，再没有一点阳气了。注意，《齐物物》开始讲“吹万不同”，这里讲“近死之心”，就是中国道家所说的两个东西：“神”与“气”的作用。所谓“神”，就是现在我们活着的心理作用，精神；“气”就是后世所讲的生命体能上的活动力，气魄。《庄子》里头没有提到“神”，春秋战国时的书多半不用“神”这个字，而用魂，灵魂的魂。现在庄子从心理，那个魂的作用来说明。

心态与情态

喜怒哀乐，虑叹变慹，姚佚启态。

把每个字连起来，当文句念，四个字一句，这就是春秋战国时期南方文章的作法，也可以说是道家文章的作法，《老子》《庄子》以及后来的《楚辞》、《离骚》都是如此。我们再三提醒大家注意，孔子、孟子的齐鲁文学，和南方文章在体裁上有很多不同的地方。

“喜怒哀乐”，这四个字值得研究。我们中国儒家有一本书叫《中庸》，《中庸》上就提出这四个字。尤其后世，都在这四个字上作学问，讲哲学的道理，讲生理的状态。实际上我们讲《中庸》的时候，诸位也听过，“喜怒哀乐之未发谓之中，发而皆中节谓之和”。这个“中”不能念成中央的中，如果照北方、山东话念“种”就对了，表示这个事情对了，打枪打子弹，打中了。一定要解释成中央的中也可以。“喜怒哀乐之未发谓之中”，喜怒哀乐没有发的时候，对了；“发而皆中节”，发对了“谓之和”。子思写这篇《中庸》的时候，与庄子在时间上前后相差不会太远，大约几十年。我们看到，文化、哲学的发展，由春秋到战国庄子阶段，走到科学的路线，求实证去了，求实证要有一种修养的方法，就产生了后世的道。

《中庸》上把“喜怒哀乐”看得那么重要，后世人的解释认为这几个字代表了心态，换成现在新名词，是心理的思想形态，也可以叫做意识形态。好像清代以来的解释都是如此，实际上这里头是有问题的。“喜怒哀乐”不是心态，而是情态，是人的情绪上所发的。心态不属于“喜怒哀乐”，勉强可以叫它心态，它是配合情绪而来的。为什么《中庸》只提到四点，在《礼记》上是七情：“喜怒哀乐爱恶欲”，《中庸》与《礼记》之所以后三个字不同，是因为“爱恶欲”属于纯粹的心态，“喜怒哀乐”是情态，情绪的作用。什么叫情绪呢？情绪是生理影响，换一句话，就是气的作用，生理的因素。我们“喜”，高兴；“怒”，发脾气，“哀”，有时候心里难过起来，看到什么都掉眼泪，很悲伤，“乐”，有时高兴起来什么都快乐。这四种东西我们理智上都知道要控制，不要随便发脾气，也不需要傻乎乎地就笑，但是心理情绪的变化，带上生理的关系，气的作用，你理性禁止不住，它自然就发，勉强的禁止反而变成一种病态。所以，在《中庸》上如果完全把“喜怒哀乐”作为心态来讲，我们研究的方向就错了。它同《庄子》这里恰恰相合，庄子也是讲“喜怒哀乐”是情态。这四种典型，我们经常碰到的。

下面讲心态：“虑”，思虑，思想。“叹”，因为思想引起的感慨，由感叹发出声音来。因此由“虑”到“叹”，也由心理的变化而到“慹”的过程。“慹”就是佛学讲的执著，抓得很紧，由此产生人身体外在的形态。“姚佚启态”，什么叫“姚”呢？就是放任，我们现在讲浪漫、大方、随便。“佚”，懒惰。“启态”，变成生活的各种形态。

“喜怒哀乐，虑叹变慹，姚佚启态。”如果一个很好的艺术家，看到这十二个字的描写，就可以画出几十幅画面来，各个形态不同，有内在的心态情绪的变化，有表达在外面的形态，脸上的喜怒哀乐，身体的四肢的动作，各不相同。

有生于无，无中生有

乐出虚，蒸成菌。

庄子开头讲过“近死之心，莫使复阳也”，接着他又起个高潮，描写心态与生活状态。上面庄子讲出一个原理，由心理的变化变成了生理，身体活动的状况。中间有个东西，书上没有直接讲，我们不要给瞒过去了，他说了六个字：“乐出虚，蒸成菌。”这就是庄子的文章，我们如果随便念过去的话，抓不住要点，所以古人批评庄子的文章“汪洋博大，堂皇迷离”，其文章的气势啊，如“银瓶泄水”，所谓“黄河之水天上来”、你抓不住他的中心，其实他的逻辑很严谨。现在我们为了年轻的同学讲古文方便，所以罗嗦一点。

这里庄子提出“乐出虚，蒸成菌。”两个相反的作用。“乐出虚”，可以读成音乐的乐；也可以读成快乐的乐。如果按音乐这个乐的音来解释，这个“乐出虚”是物理的状态，接着上面“吹万”来的。前面庄子描写音声，大风起来，碰到物理界的这里一个洞，那里一个洼，发出“呜……”，“嘘……”的各种声音。音乐的声音要发出来，必须通过虚的、空的乐器。同样的，我们吹箫，吹笛子，弹琴奏乐的时候，心里面都要很空灵，没有杂念，很清虚的，发出来的音乐就会特别美。这是“乐出虚”的一种讲法。历代解释《庄子》的，大部份都赞成这个讲法。道家的解释则读成快乐的乐。一个人心里高兴的时候，气要散的。高兴或者悲哀到极点，都可以使人死亡，因为太高兴，气就散了，虚了，所以说“乐出虚”。这两种理由都成立，重点在于人的心理同生命的作用向外发展厉害了，就会空虚。

如果向内部缩，闷在里面呢？就是“蒸成菌”，一阵大雨过后，山里阴暗潮湿的地方，那些香菇、细菌最容易生长。大家喜欢吃的白木耳，在培养的时候，就是选择又闷热又潮湿的地方，白木耳很容易长成。在那种情况下，空气很郁闷，水蒸汽弥漫上来，化生变成另外一种细菌，甚至于我们吃的香菇，都可以慢慢地生长繁殖起来。

“乐出虚，蒸成菌”这两句话，庄子为什么把它放在人的心态、情态的变化之中来说呢？这正说出了我们的生命有“心能转物”的功能，心理的作用可以变化生理。所以我们的性情兴奋或是郁闷久了以后，生理产生许多疾病。道家很重视这两句话，道家解释《庄子》，修道的要点，强调念头要空、清静，如果保持这种清虚的状况，那么跟形而上道就容易接近了，如果心里有所为，有一个东西转来转去的，那慢慢会变出另一个东西，所以，“乐出虚”是讲由有变成空，“蒸成菌”，以物理的状况说明由空可以产生有，重点在于“心能转物”。

日夜相代乎前，而莫知其所萌。已乎！已乎！旦暮得此，其所由以生乎？

我们这个生命，由空一下变成有。譬如高兴过了头，高兴到极点，乐极必定生悲，不是眼泪笑出来，肠子、肚子笑得痛，也许就笑得跌一跤，缝两针也说不定。心理状态也是如此。所以每个情态、形态过份了，就要产生另外一个现象。我们这个心理跟生理“日夜相代”，在互相替代变化。譬如快乐到极点，乐极就会生悲；大运动之后，疲劳过度就需要休息，休息替代运动，但休息久了，人受不了的，必须要起来活动。“日夜相代乎前，而莫知其所萌。”生命的前面有一个东西，昼夜彼此互相在替代，在交流，可是我们人很可怜，自己找不出究竟是谁使我起思想？是谁使我身体衰老？又是谁促使我这个生命的开始萌芽怎么来的？这就是人现有的生命。

“已乎！已乎！旦暮得此，其所由以生乎？”庄子说算了，算了吧！昼夜生命在互相交流，我们人一天到晚，思想、运动、作用，但自己找不到主宰是什么？生命的主宰找不到，因此就把现在的现象，姑且当成人生就是这个样子。早晨醒来，第一个思想怎么来的？而且我们今天夜里睡觉了，明天一个思想来的是什么？自己都不知道，因此找不出我生命的来源，只有一个逃避的办法：算了，算了吧！

庄子的文章很少有重复的对仗，前面有“日夜相代乎前”下面就改成“旦暮得此”，“旦暮”跟前面的“日夜”是差不多的意思。写古文也好，白话文也好，在这种地方请注意，重复使用，文章的味道就没有了，就要多动动脑筋，换个词。

非彼无我，非我无所取。是亦近矣，而不知其所为使。若有真宰，而特不得其眹。可行己信，而不见其形，有情而无形。百骸，九窍，六藏，赅而存焉，吾谁与为亲？汝皆说之乎？其有私焉？如是皆有为臣妾乎？其臣妾不足以相治乎？其递相为君臣乎？其有真君存焉！如求得其情与不得，无益损乎其真。一受其成形，不亡以待尽。与物相刃相靡，其行尽如驰而莫之能止，不亦悲乎！终身役役而不见其成功，苶然疲役而不知其所归，可不哀邪！人谓之不死，奚益！其形化，其心与之然，可不谓大哀乎？人之生也，固若是芒乎？其我独芒，而人亦有不芒者乎？

夫随其成心而师之，谁独且无师乎？奚必知代而心自取者有之？愚者与有焉！未成乎心而有是非，是今日适越而昔至也。是以无有为有。无有为有，虽有神禹且不能知，吾独且奈何哉！

真宰是谁

庄子上面讲了一句“日夜相代乎前，而莫知其所萌”我们昼夜生理在互相变化，每个思想，每个观念在交流，好像我们生命是活的，但活到多久，是个什么东西找不出来，既然找不出来，算了吧！就把我们这个

白天到夜里活着的，又会叫，又会闹，又会哭，又会笑的东西，姑且就把这样当成一个生命存在，好不好呢？我们当然会认为不好。不好怎么办？下面庄子又提出：

非彼无我，非我无所取。是亦近矣。

“非彼无我”，“彼”就是他，不是他，没有我；“非我无所取，”不是我，抓不住一个东西；“是亦近矣。”这样就差不多了。这是在讲什么话呢？可是翻译成白话也就只能这样翻呀，就像有些年轻人谈恋爱写情书一样：不是你，就没有我，不是我嘛，也抓不住你，这样吧，差不多。《庄子》这不是一个年轻人写的情书吗？那么这是讲的什么呢？庄子这里告诉我们生命的根源：“心”“物”两个是一样的作用。“彼”就是物，拿我们讲是现有的生命存在，就是生理、身体；“非彼”，没有它，显不出“我”的作用。“我”是什么？“非我无所取”，我们有形体的活动，如果没有“我”，没有这个灵魂在内，这个肉体一点价值都没有。能够这样去了解就差不多了。

我们从佛学的角度看“日夜相代乎前，而莫知其所萌。已乎！已乎！旦暮得此，其所由以生乎？”这一段，佛学讲，这个生命的存在是意识的流注，我们思想意识，自己感觉活了一天，想了一天，每一个思想像河流一样，表面上看这个河流是一种存在，实际上，早晨第一眼你看到的那个浪花，不晓得已经跑到大西洋还是大东洋去了，不晓得跑到哪里去了。我们看起来有个“我”存在在这里，实际这个“我”是“假我”，我们的思想、情绪不过是意识流注而已，真的找不到。但是，意识的流注要借物，没有生理，没有物理，不能代表出来，不单我们身体是意识的流注而形成万象。这些庄子在后面说得很多，我们暂时作出相比较的了解。至于后来庄子提到：“非彼无我，非我无所取，是亦近矣。”这就是后世禅宗临济宗所讲的宾主关系。拿西方哲学比较，就是主观与客观之间，如果没有客观，何以能形成主观？主观和客观是相对的，同样的，没有主观，也无所谓有客观的存在。庄子他说你这个样子去了解，就差不多了，还不是完全对。为什么呢？他跟着讲：

而不知其所为使。

为什么差不多？差不多在哪里？因为你并没有找出生命的主宰来，因为你不知道“其所为使”，能够使我们有思想的，能够使我们身体有感觉的，最初这个机关相开动，指挥你动的，那个是什么？你没有找到，所以啊，这就是“日夜相代乎前，而莫知其所萌”。

若有真宰，而特不得其朕。

假定有人说：这个生命不要追究了，我们这个生理作用，生命来源

里头有个主宰，这个主宰就是“真宰”，宗教家就叫他上帝、神、或叫菩萨，我现在求求上帝、神、菩萨，你把我的感情、思想停止一个钟头好不好？给我轻松一下。这个“真宰”不答应，还是照样机关开动，那我们就不敢随便冒昧地相信上帝、神、菩萨这个东西。既然不是他们，这个作主的究竟是谁？是我自己？那“我”是个什么东西？所以，“而不知其所为使”，开始指示我的是什么？这个生命，当我们父母没有生我以前，要我来投胎的那个是什么东西？还是没有东西？“若有真宰”，如果有一个作主的，它在哪里？我们找找看，“而特不得其朕”，找不出一点影子，找不出一个真正的“我”来。那一般人怎么办呢？

可行已信，而不见其形，有情而无形。

我们每一天做人的思想、行动上，好像有个思想，有个行动在动。“已信”，好像主宰这个东西就是我，是我吗？你找找看，我是什么样子？“而不见其形”，但是又找不到它的形状。是你的灵魂吗？灵魂又是什么样子呢？是心吗？心又是什么？心不是心脏啊，我们把心脏割了换一个还可以活着；也不是脑，现在科学进步了，把它换一换，稍稍动一下手术，还是可以思想，可见也不是脑。这个主宰是“而不见其形，有情而无形”。人的生命就这么奇怪，有这个感情。我们很爱我们的身体，对它是最有感情的。对父母的爱也好，男女间的相爱也好，说“我爱你”，真的呀？靠不住！我还是爱我，这个最重要。我真的爱自己吗？也不一定，如果医生告诉你这一边要割掉才可以活，那就割掉不要了，对自己还是不爱。究竟爱的是什么？找不出来。所以虽然是“有情”，“而无形”。

百骸、九窍、六藏，赅而存焉。吾谁与为亲？汝皆说之乎？其有私焉？

“百骸”，很多的骨头；“九窍”，人身上有九个窍，头部七个：鼻孔、眼睛、耳朵各两个，嘴巴一个，下面雨个；“六藏”，肚子里头有五藏六腑，心肝脾肺肾大小肠等等。“赅而存焉”，把这东西凑拢来，合成一个机器，叫做人，活在这里，存在在这里。佛经上也说，人体是三十六样东西，如头发啦，骨头啦，牙齿啦，眼睛等等拼凑在一起，成了一个人，这个身体，哪一样是我最亲爱的？你说眼睛是我最亲爱的，把你耳朵割掉好了，你绝对不干。究竟哪一样是我亲爱的？或者说这个生命存在，一根头发，一个指甲，全体我都很喜欢它；或者说，我特别爱我的眼睛，或特别爱我的嘴巴。实际上我们研究下来，自己全部的身体，没有一样喜欢的，但是样样也都喜欢，因为它是属于我的生命。换句话，这个身体，现在这个生命存在，是我暂时之所属。犹如买了一个房子，产权是属于你的，但是它毕竟不是你真有，死了以后它就不属于你的了。

如是皆有为臣妾乎？其臣妾不足以相治乎？其递相为君臣乎？其有真君存焉？

这个形容很妙，也可以说是政治的原理。例如古代帝王领导天下，下面的都是我的臣民，都是我的妻妾，从理论上讲，我的臣民、妻妾个个都是好的，可是他们“不足以相治”，内部之间并不友爱。所以当人犯了罪，要被打屁股的时候，屁股很讨厌头脑，都是你，为什么害得我挨打呢？我们这个生命同样经常不平衡，今天头疼，明天又牙疼，刚刚把拉肚治好了，又开始便秘，说明“臣妾”之间“不足以相治”，彼此都不和爱。庄子又说，我们的身体是互相作主的民主作风，要看书的时候，眼睛当主席；要弹琴的时候，指头当主席，其他都不要管事。所以，“递相为君臣”，递相为宾主。但是，你找找看，身体里是不是有一个真正作主的“君”存在？

我们看了《庄子》这一段，再看看佛学的《楞严经》，这一段跟《楞严经》的上半部分一样，就是找了半天，你的心在哪里？灵魂在哪里？身体上面都不是。

如求得其情与不得，无益损乎其真。

《庄子》处处都是话头，经常讲着讲着，给你一个问题，却不做回答，但是有没有答案啊？好像又有答案。庄子说你找找看，在现有的存在的生命、身体中有没有一个真正的主宰呢？假定你在我们生命的内部找出来一个东西，好像找到了，有一点影子，“如求得其情与不得，”不是真找到。或者说你在身体内部、生命中找遍了，都找不出生命的主宰是什么？“无益损乎其真。”没有关系，对现在身体的存在也没有损害，还是照旧的活下去，那个真正的主宰不管你找到与否，都没有关系。

看起来，这两句话好像后世禅宗所讲的“迷与悟不二”，开悟与不开悟都是一样，从表面上看来是一样。换句话说，这个生命的“君”，“真宰”，它不垢不净，不生不灭，不迷不悟，不多不少，不老也不死，永远就是如是，你懂也好、不懂也好，它都一样。但是我们要懂得它，这个理由是什么呢？庄子后面自然会讲。

活着在等死

这个生命的主宰：

一受其成形，不亡以待尽。

庄子说悟到了或没有悟到，同生命的本源没有关系，迷悟既然不二，我何必悟道呢？迷了也一样嘛，我找这个真宰干什么？如果我们听了很安慰，那就上了庄子的当了。庄子接着告诉你，要是找不到的

话，“一受其成形，”一入胎受精以后变成这个形体，生出来就有生命了。你以为自己活着啊？生命存在，庄子一句话：“不亡以待尽。”出生的第一天，觉得自己是活着，实际上活着干什么？在等死。活了一百岁是等了一百年才死，活到八十岁嘛，从第一天生出来的时候，就等了八十年才死。

对于生命存在，按庄子的说法是：“一受其成形，不亡以待尽。”换成佛学唯识学的说法，叫“流注生、流注死”。它像一股水流，不断的连接起来。在佛法唯识学中，这个名词讲得很好听，不像庄子说得那么露骨。如果我们把“不亡以待尽”这一句话看通了，有时会觉得特别伤感。不过不能听庄子的，听了我们会很灰心。

活着在等死，这是庄子的话，对不对不知道，我们再等一等好了！接下来庄子又讲另一个现象：

与物相刃相靡，其行尽如驰，而莫之能止，不亦悲乎！

生命活着同外界万物的一切，彼此像刀一样互相在争斗，互相在克制，也互相在欺骗。“相刃相靡”这个道理，按中国文化的阴阳家所说，就是生克的变化，互相相生，又互相相克。也相当于道家讲的：“天地是万物之盗，人是天地之盗”。所谓“盗”，修道的人就是小偷，什么打坐炼丹，打太极拳等等，都是把天地之精华偷到自己这里来。但是要注意，我们的父母加上我，三个人联合起来偷了天地的精神，然后有了我这个生命。这个活着的身体像马一样，一天天向前，向尽头很快地走。你想把生命停留在现有状况，永远做不到的。这看来是多可悲啊！这一段话看起来很消极，不过不要听庄子的，也并没有那么惨。

终身役役而不见其成功，萧然疲役而不知其所归，可不哀邪!

人生一辈子都忙忙碌碌做什么呢？庄子这里干脆把内幕都拉开了，一句话：“终身役役而不见其成功”。“役役”，做自己身体的奴隶，做物质的奴隶。我们一日三餐下厨房，蒸上牛排啊、面包啊、饭啊、面条啊，一天到晚勤劳苦得要命，就是为了这个身体，把它哄饱了以后，等一下又饿了，又要来了，所以是为身体作奴隶。人活着先是为身体作奴隶，然后为别人作奴隶，为儿女啊，为亲戚啊，为升职啊，“终身役投”，终身都在服役。结果在哪里呢？“而不见其成功”，最后是一无所成地跑掉了。《易经》的坤卦也有一句话，“无成有终”，一生看不到成果。但是有没有结果呢？有结果，儿女讲起当年爸爸妈妈怎么样，总算有这么一个结果，已经是很好的一面了。

“萧然”是形容词，就是这样子；“疲役”，为生命所奴役，一辈子都在疲劳到极点的状态。我们真正的归宿在哪里？找不到。“可不哀

邪！”上面来一句“可不悲邪！”这儿又来一句“可不哀邪！”我们听听，简直声泪俱下了。生命的价值被《庄子》这一段批驳得一塌糊涂，这个还不算数：

人谓之不死，奚益？其形化，其心与之然，可不谓大哀乎？

假定你修道，真做到了长生不死，有什么用处呢？就算活一万年，也不过多等了一万年才死。所以这个形体的生命，毕竟非究竟，不是真道。为什么说活到长命百岁，乃至长命万岁，没有用呢？庄子说如果你活了一百岁呀，一百岁的老头子和年轻人的精神完全两样，其实我们明天同今天的精神都会不同，所以昨天晚上，我们几个老朋友坐在一起吃饭的时候，我就讲：“老了就不去作事情了，想做，但是心有余而力不足，不耐烦。这个“不耐烦”就是体能不够。年轻人对越麻烦的事情越有兴趣，“格老子，非碰它一下不可！”老了碰不动了，就不行了，这是“形化”，形体的变化。“其心与之然，”“心”已经随着身体外形变化，体能的消耗，也演变去了。我们现在看花、喝酒，去跳舞、去听歌，绝不是十几岁岁时听歌的感觉。“可不谓之大哀乎？”活长了又何用呢？长生不死做个神仙又值几毛钱呢？这是真正的大悲哀。

师心自用

这么说来人生太悲哀了，《庄子》下面又是一转，这就是禅宗所讲的转语。

人之生也，固若是芒乎？其我独芒，而人亦有不芒者乎？

人生啊，就是这样的莫名其妙茫茫然吗？“而人亦有不芒者乎？”人类也有人真正找到了生命的本来，他并不茫茫然，他的生命活得很有意义，因为他找到了自己生命的真谛。谁找到了自己的真谛呢？这在禅宗又是个话头，你去参吧！

有些人认为自己找到了，开悟了，有些人认为自己懂得真理了。所以说世界上的宗教，因此就有各种的不同。庄子下面批评：

夫随其成心而师之，谁独且无师乎？奚必知代而心自取者有之，愚者与有焉。

一个人，如果依照自己生理和心理意识，自己建立一个观念“而师之”，认为这个才是最高明，然后根据自己这个高明的观念解释一切。每个宗教、哲学家解释生命的根本，都有一个理论，乃至佛教的小乘大乘，显教密宗，各宗各派都有自己的理论。这些理论的成立，是“成心”而出的，都是自己把自己的心理、思想，构成了一个形态。拿现在哲学观念的话来说，是形成自己的意识形态了。

按自己的心态来判断一切，观感一切，如果这样认为是了不起的真理的话，认为自己就是大师，“谁独且无师乎？”每一个人心里都有个老师，所以谁都看不起谁，因为我有我的高明之处，而且不传给你。

这个道理不需要另外拿一个逻辑的方法来研究替代它，总而言之，统而言之，都是你自己的心理作用。“而心自取”，这是关照上面的“咸其自取”。每个人都形成一个自己的思想理论，越笨的人，他就认为越高明。

未成乎心而有是非，是今日适越而昔至也。

假使一个人没有主观的“成心”，借用西方哲学的说法，就是绝对地客观地看一切事物，看一切的现象，“而有是非”，可能吗？庄子说了一句名言：“是今日适越而昔至也。”今天我们到了越国，不能说今天到，而是从前就来到了。你说这是什么话？什么意思呢？换句话说，我第一次到美国，今天刚刚在华盛顿下了飞机，人家问几时来的？我说我没有动过，我一万年前就在这里。你说这话通不通？

鸠摩罗什大师的弟子僧肇法师，他的名著《肇论》在中国哲学史上份量很重，其中一篇《物不迁论》，讲宇宙万物没有动过。有一名句：“旋岚偃岳而常静，江河竞注而不流。”“旋岚”，大臺风的名字，卷起来能把山都震倒了，僧肇法师说这个时候一动都没有动；长江、黄河的水昼夜在流，如果你悟到了“物不迁”的道理，这个水没有流动过。《物不迁论》的道理与“是今日迁越而昔至也”有关系，所以提一下。明朝的憨山大师，他在五台山住茅棚修道，住了好几年，有一天突然他悟道了。怎么悟的？小便时悟的。憨山大师打坐了很久，起来小便，一下子看到自己的小便，“啪，……”“江河竞注而不流”，开悟了。这是什么道理？禅宗的悟确实很难懂，憨山大师把僧肇法师的原文背得很熟，因此碰到机缘一启发，就悟了。

现在产生一个问题：人世间哪个是真理？哪个是是？哪个是非？哪个是黑？哪个是白？其实对与不对，都是人的“师心自用”。就是说一个人有“成见”，有主观的观念，自以为对就对，叫“师心自用”。“未成乎心”就是没有“师心自用”。可是天地间有没有是非呢？也可以说有。形而下的是非，是空间、时间，加上人的思想感觉产生了是非的观念。对于形而上真正的真理，万象都在动，它一动都没有动。但形而上真正的真理，它有没有是非的存在？有！那个是非是泯齐是非的是非，是看起来没有是非的是非。这是最好的观点了。因此庄子说：

是以无有为有。无有为有，虽有神禹，且不能知，吾独且奈何哉？

最高的那个是非，不是“师心自用”来的，它是泯齐了形而下一切是

非以后所建立的真理。那个真理中间，自然有它的是非，这主要的是因果不灭论，还是有是非。形而上绝对的真理，本身泯齐了形而下的是非，而产生的是非，你叫它是非善恶也可以，不叫它是非善恶也可以。因此庄子说："是以无有为有。"在形而上本体上"了不可得"，就是《逍遥游》最后"无何有之乡"，和《齐物论》开头南郭子綦讲的"丧我"，这个时候，"无有"是空的。但它并不是唯物论的没有，那个没有是断见。就是空的吗？"无有为有"。宇宙生命怎么来的？"真空"中生的，"无中生有"来的。"真空"里头怎么样生出一个"妙有"的呢？"虽有神禹，且不能知，'即使智慧高得像大禹王一样，也不能够了解。依照中国上古神话史，大禹王九年里把洪水治好了。道家的资料记载，大禹王有各种各样的神通变化和法术，他的神通智慧，不是一般人所能及的。但是庄子提出来，"真空"如何生出"妙有"，纵然有大禹王那样无比的神通和智慧，都不能了解。大禹王都不能了解，叫我们一般人又怎么办？

夫言非吹也，言者有言，其所言者特未定也。果有言邪？其未尝有言邪？其以为异于彀音，亦有辩乎？其无辩乎？道恶乎隐而有真伪？言恶乎隐而有是非？道恶乎往而不存？言恶乎存而不可？道隐于小成，言隐于荣华。故有儒墨之是非，以是其所非而非其所是。欲是其所非而非其所是，则莫若以明。物无非彼，物无非是。自彼则不见，自知则知之。故曰：彼出于是，是亦因彼。彼是方生之说也。虽然，方生方死，方死方生；方可方不可，方不可方可；因是因非，因非因是。是以圣人不由而照之于天，亦因是也。是亦彼也，彼亦是也。彼亦一是非，此亦一是非，果且有彼是乎哉？果且无彼是乎哉？彼是莫得其偶，谓之道枢。枢始得其环中，以应无穷。是亦一无穷，非亦一无穷也。故曰：莫若以明。

夫言非吹也，言者有言，其所言者特未定也。果有言邪？其未尝有言邪？其以为异于彀音，亦有辩乎？其无辩乎？

"夫言非吹也，"翻译成白话很容易翻为：讲话不是吹牛。这是不对的。你注意，《齐物论》开始讲大风"吹万不同"，吹出来不同的声音，实际上庄子一开始就在骂人，骂春秋战国时各家学术，各家争鸣，都是懂大一点吹大一点，懂小一点吹小一点，都在吹，所以"吹万不同"。同我现在一样，也在吹，诸位听了也在吹，不过我吹出来了，诸位在心里吹，吹得小声一点，只有自己听得见。"夫言非吹也，"言语不是"吹"，不是与风吹在洞里发出的声音一样，庄子的意思是：言语不是音声。"言者有言，"是"言者"就有话说吗？这样解释也不对。言语的本身，每一音声都有它的内涵和意义。它的意思是言语本身并不是光发出物理的音声，言语本身后面还有一个语意。所以现在外国有称之为"语意学"的这一套学问。"其所言者特未定也。"不过每一个人所发出的言语，每一句话说出来，中间都有一个逻辑不能辩的真理不确定性。所以人吃饱了

饭，辩论的事情就多了，你也说一套理论，我也说一套理论，“公说公有理，婆说婆有理”，都没有确定。

庄子现在提出来“语意学”的哲学论辩，“语意学”的哲学论辩怎么说呢？“果有言邪？其未尝有言邪？”庄子这里又推翻了。前面他说言语的本身都有音声，每一句话说出来都有语意的真实性存在，跟着又讲是“未定”的。这里讲，每一句话都有它的语意真实存在吗？“其未尝有言邪？”真的存在吗？不一定。因为每一句话所谓的真实性，说了就说了，都是靠不住的。为什么呢？言语本身都是空洞的东西，说过了就没有。我们人自己认为自己讲出来的话是真理，尤其搞逻辑的人认为自己的论辩是绝对真理，庄子说看起来像真理，其实同蛋壳里有鸟叫的声音没有什么两样。“亦有辩乎？其无辩乎？”这个道理你懂不懂？你再论辩一下，用逻辑来推理一下，看能否再产生一个逻辑，或者说有比言语存在更真实性的最高真理的逻辑。

所以，研究《庄子》无法用各家的注解，至少我的本事不够。我认为只有用后世的佛学做比较，才比较容易说明，但对佛学要有真正的了解。在佛教看来，“夫言非吹也，言者有言，其所言者特未定也。”它讲的是旋陀罗尼总持法门。佛学里叫旋陀罗尼，就是一般人说的咒子，一切咒语都是旋陀罗尼。咒子的意思不能解释，只要一心念去就可以了。旋陀罗尼是什么道理呢？等于看见人“嘿”地一声，我们就明白了，这个“嘿”，不一定叫你，这个音声发出来没有意义，但都懂了。如同我们对动物发出声音，没有含义，动物都懂了，这就是旋陀罗尼。声音有它的意义，“夫言非吹也，”但是这个声音就是究竟吗？等于学密宗的念一个咒子，觉得不得了，咒子就是佛法，是不传之密，但佛在因明上讲，声音是无常，完了！一切又统统推翻了，旋陀罗尼又统统旋开了。庄子也提到“果有言邪？其未尝有言邪？其以为异于鷇音。”前面讲声音是旋陀罗尼，后面又推翻了，声音是无常，一切声音说过了就过去了，不存在。那么庄子这一段话什么意思？它说明了言语音声的作用，言语文字是指导你了解形而上道，你不能执着于言语文字，如果你执着文字言语，你就完了。

道隐于小成言隐于荣华

道恶乎隐而有真伪？言恶乎隐而有是非？道恶乎往而不存？言恶乎存而不可？

庄子先提出两个原则：“道恶乎隐而有真伪？言恶乎隐而有是非？”道无时不在，“恶乎隐”，没有哪个地方遮起来看不见。实际上道普遍存在，应该让任何人都有所了解，是真理，永远都不会变的，道是天下的公道，没有秘密。世上有人认为，我是真道，他是邪道；我这个是正道，你那个是歪道，为什么有这类是非呢？等于说，言语本来讲话给

你听，就是要你懂，但是人类很可怜，不论用哪一种言语文字说出来，没有辨法表达其真正的思想。所以人与人之间永远有误会。言语它没有办法完全表达人类真正的思想与情感，人类通过言语反而不懂言语的真实思想，这很有趣。

释迦牟尼讲释迦牟尼的道，孔子说孔子的道，墨子说墨子的道，每个人都有自己的道，盗也有道，哪个是真道？应该到哪里去找道？“道恶乎往而不存？”道也没有到哪个地方去呀？它本来就在这里。你看庄子的文章很有逻辑，文字很有美感。我们拿佛在《金刚经》上讲的话来阐释：“无所从来，也无所从去，是名如来。”你们真懂了这三句话，就懂了《庄子》了。或者反过来，你们把《庄子》“道恶乎往而不存”，做这三句话的注解，也就懂了《金刚经》了。“言恶乎存而不可？”言语那里存在呢？佛在“因明”上讲声音是无常，言语讲出来就没有了，就空了，佛经上讲如山谷的响声，空的，讲过了就不存在了。过去不可得，现在不可得，未来不可得。何必说一定要我讲的话对，我讲的是真理，你讲的不是真理呢？这太笨了！但是，世界上是非与真理，尤其对道，大家都好胜，都在争一个真一个假。

道隐于小成，言隐于荣华。

道本来是天下的公道，无所不在，无古今、无中外、无来去，不生不灭、不垢不净、不增不减，但是既然道存在，为什么我不能悟道？“道隐于小成，”一般人度量小，智慧小，打起坐来身上放光，身上摇起来，再不然身体转起来，再不然气脉通等等现象，这些都是“小成”，小玩意。凡是小玩意一来，大道就“隐”了，所以你永远不能得到大道。

“言隐于荣华。”“言”本来代表真理，但大家对言语文字背后的真理找不到，被言语文字骗了。“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”你懂了吗？不懂。都被外面的虚华，都被言语文字的优美骗住了。因此，庄子又骂人了：

故有儒、墨之是非，以是其所非，而非其所是。欲是其所非，而非其所是，则莫若以明。

因此世界上有那么多乱七八槽的学说，儒家孔子有孔子的道，墨家墨子有墨子的道，诸子百家各有各的道，你说他的不对，他说你不对，这一套争来争去。“以是其所非”，以我主观的看，你的一切的都不对，“而非其所是”，又以你的不对，来证明我自己的对。庄子说，如果真想搞清楚究竟哪个对哪个不对，哪个真正是道，哪个真正不是道，“则莫若以明”，最好你去明心见性，开悟了，那么你才可以真正地明白道。

我再重复一遍，内七篇是一个系统。《逍遥游》谈如何解脱生理、

物理的困惑，而进入道的境界。庄子提出一个最后结论："无何有之乡"，相当于后代禅宗所谓的"了不可得"。道的起用，到了形而下，一切作用、现象都是不齐的。那么，在万物不齐里头，是不是有一个真正万物归于平等的、绝对的"齐物"。庄子提出来，有的！但没有明显地讲。要求证它，庄子先提出南郭子綦忘身忘我的境界，在不齐的万物里头，进入了绝对的、自性平等的道体。道体起用的时候，庄子先用"人籁"，"地籁"，"天籁"加以阐释，从宇宙万有的一切音声变化的不同而进入道。我们如果用佛学来比喻的话，就是由观音菩薩修行法门闻声而入道，由聞聲而悟入不齐里頭的平等、自在和形而上的道。关于萬物不齐的現象和作用，莊子說"吹万不同"，用物理世界的"气化"來作說明。譬如风是气的現象，风是同一个风，风所接触到各種空隙的地方，能够发出声音的这个现象不同。因此，在同一个风的作用下，发出来的声音有百千万亿的不同。我们人的心理状况，思想观念也同这个道理一样。中间有个重点，就是"咸其自取，怒若其谁耶？"鼓动这个生命作用的是谁呢？无主宰，非自然。这个道理等于《楞严经》上讲的：自性"清净本然，周遍法界。"一切众生，之所以起各种不同的作用，是"随众生心，应所知量，循业发现"而来的。一切都是自我在捣鬼，每个人都是自我在捣鬼。

庄子讲到，因为每一个人，由于自我的观点不同，所以理解不同，方法不同。接着就讲到当时春秋战国时期诸子学说，百家争鸣，由形面下到形而上道体，各种的是非，争论得很厉害。重点就是两句话："道隐于小成，言隐于荣华。"因此则有儒墨两大家的对立。每个人都站在他自己的观点上，看人家都是错的。那么，庄子提出来，要想明确一切是非，唯有一个办法，真正能够明道。这个明道，就是能够明白万物"不齐"而归于"齐一"这个道体。

物无非彼，物无非是。自彼则不见，自知则知之。故曰：彼出于是，是亦因彼。

"物"就是这个东西。"彼"就是它。照白话文来翻译，"物无非彼，"这个东西没有哪样不是它；"物无非是，'这个东西没有哪样也不是的。你说这讲的什么话？如果翻译成这样的白话，可用古文来批之为"不知所云"。实际上，这是老庄为代表的南方楚国文学，在写作技巧上相当高。年青同学特别要留意，高在什么地方？我们知道，要把自然科学，或者纯理论纯逻辑的东西文学化，非常困难。例如，现在学校念的课本，假使你把物理学、化学、机械学，变成文学化，怎么变？如果这个学生的头脑特别机械，他对于科学这方面的东西，就比较容易接近；但喜欢文学的学生，他对于数学这些东西，就没有办法接近。这就是现在学问中所产生出的"性向"问题。"性向"这个名词，是近几年新兴起来的，就是个性的趋向。一个孩子向哪一方面发展，这是现代科学要解决

的问题。要把科学的东西文学化，很困难，过去我们曾经试过，我有一个学生，在中学教化学，他在讲化学公式的时候，突然冲出一首文学境界的诗词，最后在教育上他成功了，学生差不多有百分之八九十，对科学的理解都有高度的兴趣。不过，他谈起这个创作，很痛苦。

我们回到原文，庄子在这里讲一个纯逻辑的问题。“物无非彼，”就是说每一样物质的东西，都有它单独的自体存在，水就是水，水不是火，火就是火，火不是风。换一句话说，我们看到万物，认定这个叫灯光，这个叫黑板，那就是佛学唯识学所讲的，我们心理的观念，一切都是“依他而起”，因为有外境界的现象，我们的心理就相应产生了这个观念。“物无非是”，没有哪一样东西不属于我，属于我什么？——心。一切是唯心。而这个道理就是说，最高处形而上是“心物一元”。形而下呢？物质就是物质，心灵就是心灵。两个是分开的，但归根结底是一个。所以说“物无非彼”，每个东西各有它单独自己存在的一个现象，不是它自己的性质，每个东西都无自性，凑合起来，则“物无非彼”。“物无非是”，“是”个什么呢？一切是我们观念唯心所生。道理在哪里？与下文连起来就看到了：

“自彼则不见，自知则知之，”你受外物的影响，跟着环境在转，光在物理上去追求，形而上这个道体永远找不到。那么，形而上的道体，庄子提出来，要求证这个东西，不像自然科学求证外物一样，可以向外面去追，必须要回转来追求自己，要回转来“自知”。因此庄子下了个结论：

“故曰：彼出于是，是亦因彼。”因为我们自己主观观念认定了，这个事物就出来了。譬如我们的手表，假使开始把它叫成水桶，我们现在也可以把手表叫水桶。“彼出于是，”是我们人类知识的认定。但是我们主观的认定哪里来？“依他而起”，我们主观认定这个是这样，这就是依外界的物质而起，所以“是亦因彼”。

这些道理，我们听起来很简单。今天世界上之所以有战争，也就是唯物思想同唯心思想的战争。我们回转来找自己的文化，在《庄子》里头，已经很明显讲到“心物一元”的论辩的道理，都是认为主观意识形态所形成的。具有唯物思想的人，喜欢用一个名称，经常批评人家“你的观念，你的思想，是你意识形态形成的”，实际上，他自己讲别人那个意识形态，也是个意识形态，也就是“彼出于是，是亦因彼。”

方生之说

彼是，方生之说也。

这是个纲领，下面庄子就论辩这个东西。

虽然，方生方死，方死方生；方可方不可，方不可方可；因是因非，因非因是。

这一段完全是逻辑的论辩。庄子为什么写这一段文字？在战国时代，我们文化里头，称为名家，亦称名理之学，现在西方译为逻辑、论辩。逻辑是怎么发生的？我们必须要有一个简单的了解，人类世界最初的文化，都是从宗教来的，世界上任何一个人生下来都是哲学家，每个人都怀疑过我是怎么生下来的？天地间第一个人是怎么来的？我的生命在没有我之前是怎么样的？死之后又到哪里去？这些问题，凡是人都想过。是不是其它的一些众生，例如动物有没有想过？我们不敢判断，因为我们不能断定动物绝对没有思想，你非动物，你怎么知道动物没有思想？你不是动物，你怎么知道动物有思想？这就是论辩的问题。

世界上一切的学问都是由宗教而来，后来演变成哲学。因为宗教只叫人信，而且是专制强权，绝不容许你怀疑。然而人类的智慧是不可满足的，你叫我信，可以，你告诉我理由，你打开门让我看一看，只要看到一眼，我就信了。这是哲学精神。那么，在我们看来，宗教素来是把大门关着的，等于说，信就行了，不要多问了，到此止步。但是，哲学家不干了，就要在门外敲一个洞看看，究竟里头生命来源怎么样？对此哲学家有两派见解：一种是唯物思想，在几千年前，宇宙生命来源之说在希腊、埃及、印度等地，都在同一个阶段同时存在。唯物的理论认为，宇宙最初的元素是水，由水变成火，而后冷却逐渐形成现在的大千世界。印度也有一派讲地、水、火、风的四大是天地开始的根源。相当于中国上古金、木水、火、土五行的道理。这些理论慢慢演变成后世的唯物思想。另一派是讲唯心的，唯物思想在几千年中一直跟唯心思想争论着。唯心的理论认为，宇宙有一个超越物质的精神主宰，物质是由他所创造产生的。这牵涉到哲学问题，解说很多。随着年代向后，人的知识越来越开放了，就认为不够了，提出了问题，问及哲学家你怎么可以认定宇宙是什么做的呢？不管宇宙是上帝造的，或者不是上帝造的，你怎么晓得？哲学家说是靠学问思想来的，那么先要研究你哲学家那个思想(工具)的判断靠得住靠不住？思想的本身是个什么东西？因此产生了逻辑学。对思路法则的研究。这种思路的法则学，在印度的佛学中，早在希腊之先就有了。在印度佛学里头有，逻辑叫因明，学佛第一就要学会因明，故而大乘菩萨道，不懂因明，不能学菩萨道。

对于这问题，世界学者也有两派说法：一派是西方人的立场，认为印度佛学的因明是受希腊逻辑的影响产生的；另一派是东方人，包括了我们中国传统文化的说法，认为希腊的逻辑，是受印度因明的影响而产生的。这里永远考据、论辩到现在无法搞清楚它。

西方哲学的发展，正是知识论同实证经验论同存的时代。光靠知识理想，没有实证的经验去求证，是靠不住的。所以西方哲学里头，这种

学问又产生两派，一种光是知识论，学问到了就行，然而不行，非实证不可。实证的一派在西方文化就叫经验论，必须查清自己的经验来。后来，由于哲学的发展，又形成了科学，科学家更进一步说，光看一下还是不行，我要摸到以后，我才相信的确有这个东西。所以由宗教而哲学，而科学，是今日西方文化发展的步骤。

我们了解了西方，再看自己的文化，《庄子》的这一段同西方的论辩是一样的。不过，我们的文化喜欢简单、简化，庄子这里提出来一句话："彼是，方生之说也。""是"就是我认定，主观的东西。他说，我们上面所讲的一切，不管是我们的主观认定，或者是因外物依他而起，而产生我们的思想，这些都属于"方生之说"。"方生"，从文字讲，刚刚生起，这有个比方，我们先了解这一段完了，再了解"方生之说"。"方生"的"生"，庄子用这个字，是很妙的。

我们先要解决"方生之说"，是个什么"方生"呢？这个所谓是非、心物，都不是因为外界的关系，拿中国大乘佛学禅宗的观念来说，这都是"一念之所生"，就是说，都是因你的观点而产生。但是，庄子的文章与他的思想，非常锋利，那是智慧之学，高到极点，马上推翻了自己的话：

"虽然"：但是，"方生方死，方死方生；"文字我们很容易懂，当一个东西刚刚生下来，是死亡的开始，当一个东西我们认为他是死亡的时候，活着的另一个生命开始了。所以一般人要修道，尤其禅宗讲了生脱死，你看了《庄子》，很可以了然。当我们一个人的生命刚刚生下来的第一天，不叫做存在，第一天生命已经过去了，"方生"就"方死"，生死是两头的现象，那个能生能死的不在生死上面，与这两头的现象不相干。等于说白昼是黑夜的开始，白昼是黑夜的开始，这是个逻辑思想的问题。我们认为天亮了，认为黑夜里睡着了，夜里看不见了，那是你自己被现象骗了。所以，同生命存在一样，"方生方死、方死方生"。

你看庄子的文章，刚刚讲了"方生方死"，接着就反过来讲"方死方生"，他两头都说完了，如珠子走盘，不着边际。跟着又讲到人的观念问题：

"方可方不可，"当我们认为这件事情可以的时候，这件事情已经过去了，没有了，当你主观肯定的时候，肯定这一念本身就是否定；"方不可方可；"你认为否定了，否定这一念本身则是肯定。所以没有主观客观，天下的是和非，我主观上认为对，不同于我的看法叫做不对，对和不对是相对而言的，因为觉得别人不对，所以才认为我对，故而还是一念主观来的。所以，是和非互为因缘因果，靠不住的。

我们刚才留了一个问题，就是"彼是，方生之说也。"这一句话，在

庄子那个时代，佛学还没有进入中国，等佛学传过来，“缘生之说”也就是这个道理，万物“不自生”，不是自由来的，“种瓜得瓜，种豆得豆”；“不他生”，也没有哪个主宰造得出来，不依他；万物“不自生”，“不他生”，“不共生”，“不无因生”，也不是没有因，缘于因来的，是名为“缘生”，一切是因缘所生。那么，这一观念就是后来的佛学中道观，这一观念实际上与庄子有相同之处，不过庄子只有一句话，就是“方生之说”，这也就是佛学“性空”的道理，“缘生性空”。

是以圣人不由而照之于天，亦因是也。是亦彼也，彼亦是也。彼亦一是非，此亦一是非。果且有彼是乎哉？果且无彼是乎哉？

庄子又进一步否定了一切，这就是庄子的逻辑。“是以圣人不由而照之于天，亦因是也。”“圣人”，得道的人，不需要做后天个人的主张，很自然的，不由自主的“而照之于天”。这个“天”不是指天体，是代表形而上的道，以天道自然“照”就可以了解这个道理。但是，虽然你认为自己是非都不动，不管对，也不管不对，不落空，也不落有，我得道了，你当心！庄子说“亦因是也”，你认为两边都不落就是道，道也是你自己认定的，还是一个主观。

“是亦彼也，”你这个主同的认定，还是属于“依他而起”。这个“彼”不是指外物。因为认为你的不对，我的对，“彼亦是也。”那他的对与不对，也同你相对，所以客观主观是相封的。我们经常听人家讲，我很客观地告诉你，我说对不起，我不相信有客观，因为说了我很客观地告诉你这句话，已经是主观了嘛。所以，“彼亦一是非，此亦一是非。”世界上的思想观念，他讲他的一套对，各人有各人的一套对。究竟哪个对？究竟哪一个真正的“是乎哉”对呢？究竟哪一个真正的不对呢？

彼是莫得其偶，谓之道枢。枢始得其环中，以应无穷。

“彼是莫得其偶，”“偶”就是相对。真正的道，离开了相对，绝对就是绝对，既不是空，也不是有；既不是是，也不是非；既不是恶，也不是善。一切的相对都离开了以后，那么，你可以得到一个道的什么东西呢？“谓之道枢。”你把握了道的中心的枢纽，但并不是说完全得道了。你认为得了中观了，那已经落偏了，用庄子的道理来讲，这不过是个“道枢”而已。“枢”者，一个轴心，如一块手表，绕一个中心点。得了这个“道枢”，有个好处，可以得其“环中”。“环中”是一个圈圈的中央，在圆的中心点可以四面八方活动。宇宙和生命都是无始无终，像一个圆圈一样，这个圆圈有个中心点，你要是把握到这个中心点，在出世入世之用，可以“以应无穷”。我们一看到无穷，一提到无量无边，一定在观念上尽量扩大，错了！你忘记了自己，边际就在这里，无穷，也无开始，不要忘记了这个起点，即无始无终。所以庄子的文章很妙的，得了“道枢”，“始得其环中，以应无穷。”

我们晓得，学佛的很多法师，学佛的标记，拿个念珠，108颗或者200颗，道教则是拿着相互套着的连环在手里玩来玩去，这个东西就是“环中”。过去在大陆，看到很多道士手上带着相互套着的两个圈的风藤，这种天然的植物，当时怎么长拢来的？还是雕刻的？搞不清楚。道教喜欢戴这种东西，在《封神榜》里叫做乾坤圈，乾坤圈就是“环中”的作用。人体也是这么两个“环中”，上半身一圈，下半身一圈。所以有些人传道，道在哪里？给你一点，这里，在其“环中”，密宗也用在这种地方。有没有道理？有他的道理。我认为这无所谓秘密，这都是小孩子玩的，没有什么了不起。在道家、密宗认为秘密得不得了。我素来喜欢公开，这不是道，充其量是用这么一个方法使你能向这一方面转而已，不是真正的道就在这里。但是，庄子虽然这么讲，是要我们做到心物相忘，使它归到中枢。人能够真正修养到心物相忘，外境与自我都相忘，可以归到“环中”的境界。

是亦一无穷，非亦一无穷也。故曰：莫若以明。

讲到学术规念，也等于人生的观念，包括政治哲学、社会哲学、经济哲学，一切的观念，我们中国人的老话，那是最高的哲学：“公说公有理，婆说婆有理，有理说不到底。”庄子说的“是亦一无穷，非亦一无穷”即“公说公有理，婆说婆有理”。是非都是“无穷”，“故曰：莫若以明。”最后是明道，明道以后，是非皆明。因此，古人有两句诗“自从三宿空桑后，不见人间有是非。”什么叫三宿？佛家的戒律，“头陀不三宿空桑”，一个出家修头陀行的人，也就是苦行僧，不居庙子，在一棵树下过夜、打坐不能超过三天，这是戒律规定；到第四天非离开不可。因为在那个地方住久了，就会与那里发生感情，就会留恋了。《太公素书》(就是圯上老人送给张良作军师的那本兵书)中说“绝嗜禁欲，所以除累也”。人要能割舍了嗜好，抛弃了欲望，才能除累，才不会受感情的拖累。人感情的牵挂比什么都厉害，不但对家乡土地有感情，对个人周围的一切，久而久之，也都会产生感情、产生留恋。所以很多修道的人，不能有所成就，就是这个原因。所以古人的诗：“自从三宿空桑后，不见人间有是非”，与庄于的观念相同，绝对做到离尘弃欲，离开一切尘，抛弃了一切欲望，使生命没有多的拖累，就要明这个道。

以指喻指之非指，不若以非指喻指之非指也；以马喻马之非马，不若以非马喻马之非马也。天地一指也，万物一马也。

可乎可，不可乎不可。道行之而成，物谓之而然。恶乎然？然于然。恶乎不然？不然于不然。物固有所然，物固有所可。无物不然，无物不可。故为是举莛与楹，厉与西施，恢诡谲怪，道通为一。其分也，成也；其成也，毁也。凡物无成与毁，复通为一。唯达者知通为一，为是不用而寓诸庸。庸也者，用也；用也者，通也；通也者，得也。适得而几矣。因是已，已而不知其然谓之道。

劳神明为一而不知其同也，谓之朝三。何谓朝三？狙公赋予，曰：“朝三而暮四。”众狙皆怒。曰：“然则朝四而暮三。”众狙皆悦。名实未亏而喜怒为用，亦因是也。是以圣人和之以是非，而休乎天钧，是之谓两行。

古之人，其知有所至矣。恶乎至？有以为未始有物者，至矣，尽矣，不可以加矣。其次以为有物矣，而未始有封也。其次以为有封焉，而未始有是非也。是非之彰也，道之所以亏也。道之所以亏，爱之所以成。

果且有成与亏乎哉？果且无成与亏乎哉？有成与亏，故昭氏之鼓琴也；无成与亏，故昭氏之不鼓琴也。昭文之鼓琴也，师旷之枝策也，惠子之据梧也。三子之知几乎，皆其盛者也，故载之末年。唯其好之也，以异于彼；其好之也，欲以明之。彼非所明而明之，故以坚白之昧终。而其子又以文之纶终，终身无成。若是而可谓成乎？虽我亦成也；若是而不可谓成乎？物与我无成也。是故滑疑之耀，圣人之所图也。为是不用而寓诸庸，此之谓以明。

引喻失义

下面就是庄子的名言，是历代学者辩论很多的地方。

以指喻指之非指，不若以非指喻指之非指也；以马喻马之非马，不若以非马喻马之非马也。天地一指也，万物一马也。

几千年来，这一段文章在中国的哲学思想、文学思想上的份量都很重。文字看来很啰嗦，“以指喻指之非指，不若以非指喻指之非指也；”翻来复去。假认同学们是学文学的，你看能不能简化呢？很可以简化，用不着这么啰嗦，可庄子的文章笔法就是这样，我们经常引用。例如宋代欧阳修奉命修《唐史》的时候，有一天，他和那些助理的翰林学士们，出外散步，看到一匹马在狂奔、踩死路上一条狗，欧阳修想试试他们写史稿件文章的手法，于是请大家以眼前的事，写出一个提要大标题。有一个说：“有犬卧于通衢，逸也蹄而杀之。”有一个说：“马逸于街衢，卧犬遭之而毙。”欧阳修说，照这样作文写一部历史，恐怕要写一万本书也写不完。他们就问欧阳修，那么你准备怎么写？欧阳修说：“逸马杀犬于道”六个字就清楚了。所以，往往几百年的历史写来，桌子上一堆，就是那么一小本。如果我们几千年的历史，照现在白话文一写，那实在不得了！但是照《庄子》的文章写也不得了，以指喻指，非指……讲了半天，是马指你，还是你指马，搞不清楚。

对于“以指喻指之非指”这一句，我看了很多的文章，而且现在的书也在讨论，认为这个指呀，不是指头的指，这个指啊，就是中指的指，

引经据典，写论文，就这个办法，苏格拉底怎么说的，孔子怎么说的，反正看到一点半点指头，就把它抄上去，然后下面注明我看了一些什么书作引证，学问很渊博，实际上看了半天，你的意思呢？我没有意思，因为这些书我都看过了，所以结论留给谁做呢？留给别人去做吧。现在很多文章，只能这样。

很简单，这个“指”就是指头。庄子这一段讲什么？讲逻辑论辩。我们晓得，以印度的因明学来讲，论辩一定有四个步骤，比西方的逻辑还要完备，还要严密。因明的四个步骤，简单地讲：“宗、因、喻、合”。“宗”就是前提，说话必有宗，引申“宗”的理由为“因”。有时候有宗有因还讲不清楚的事，只有用比喻来说明，这就是“喻”，在庄子中叫做“寓言”。因为人类世界上的任何语言文字，没有办法真正表达人的思想，所以意识思想、意识形态很难表达。你说我会画画，把意思画出来，那个画已经不是你的意思，那已是三四层以后的意思了。那么怎样表达人类的意思？用比喻。人类文化中，每一个宗教的教主都很会用比喻，最善于用比喻的是释迦牟尼，其次基督教《圣经》里有很多都是用比喻。为什么宗教的教主喜欢用比喻呢？因为最高形而上的道理很难讲出来，只好讲一个比喻。譬如一个人问：“某人什么样子？”“你听我讲，你也没有看见，反正那个家伙长得脸像马一样。”我们就会一笑，反正晓得脸长，这就是比喻。我们人常常喜欢用比喻，比喻是论辩上表达情智的最好的一种方法。宗、因都讲通了，那么就是结论的“合”了。

那么，庄子对当时喜欢讲论辩的名理学家如惠子、公孙龙，他也提出来“以指喻指之非指”，他说拿一个指头，告诉你这个不是指头，他说这个比喻不大好。这叫做什么呢？引喻失义，就是用了比喻以后，反而丧失了真正的意义。年青同学读古文都念过诸葛亮的《出师表》，其中有一句劝他的皇帝，刘备的儿子阿斗的话：“不可引喻失义”，我们看了诸葛亮的这句话，就了解了刘备的儿子阿斗非常聪明，会辩论，做错了事，他会盖得很好，所以诸葛亮以亚父的身份教训他。“以指喻指之非指，不若以非指喻指之非指也；”庄子这一句“以指喻指之非指”，他这个话有点引喻失义，还不如用不是指头来做比方不是指头的道理。禅宗大师翻译佛学《楞严经》时，比庄子用得高明“以指指月”，指个月亮给你看，以指指月叫你看月．不是看指头，不要把指头当月亮。后来禅宗有一部书就叫《指月录》。现在研究禅学的人非常多，都是抓住了指头当月亮。拿庄子的话来批评：“以指喻指之非指，不若以非指喻指之非指也”，如果你研究禅宗的公案而讲禅的话，不如绝口不谈禅或许还能进入禅。“以马喻马之非马，不若以非马喻马之非马也。”这和上一句是同样的道理，同样的喻意。

天地一指万物一马

“天地一指也，万物一马也。”这是庄子的名言，后来的人因这两句

话悟道的也很多。庄于归纳“天地一指也，万物一马也。”表达“心物一元”的观点。“心物一元”绝不是唯物，也不是唯心，但也可以说是纯粹的唯心。(不同于西方哲学的“唯心”。)这个“天地一指”的“一指”，并不是一个手指，而是一个东西，是一体的意思；“万物一马也，”是以宇宙万物不过是一匹马来作比方，整匹的马，有马头、马脚、马尾、马毛……等等。所有天地间的万物，就好像马的头，马的脚，马的毛……等等总合起来，才叫一匹马。离开了马的毛，不是完整的马，离开了马的尾巴，也不是完整的马，离开了马的任何一样，都不是完整的马。由众归到一，由一散而为众。所以明朝憨山大师有两句著名的诗：“天地蜩双翼，乾坤马一毛”，他这个名句的观念，也就是应庄子的“天地一指，万物一马”来的。我们知道，南北朝一个著名的年轻和尚僧肇说过这么一句话：“会万物于己者，其惟圣人乎。”僧肇只活了三十几岁就死了，但他的著作影响了中国几千年。他的名著《肇论》，融和了儒、道、佛三家。他这话是真正的圣人境界，修养不是理论到物我同体。人与物是一个来源，一个本体，只是现象不同，好比在这间屋子里，我们都同样是人，但相同中又有所不同。因为你是你的身体，你的样子，我是我的身体，我的样子。但是虽然各人不同，却又同是人类，“乾坤马一毛”就是这个道理。

庄子为什么用逻辑的道理讲这一段呢？当时一般讲逻辑论辨的这一帮人，惯用的这些比喻，庄子拿来批判一番，但是．庄子用的比喻，它影响后世很大。比方，中国产生大乘佛学，到唐代有十宗的不同。唐武则天时，是华严鼎盛的时代，华严宗第三代祖师贤首大师，法名叫法藏，他有一篇很著名的影响中国哲学思想的文章《金师子章》。庄子拿马来比方，他就用狮子来作比方。贤首大师用《金师子章》，说明天地一指，万物一狮子，这个宇宙万物等于一个狮子，狮子的头、狮子的尾、狮子的脚、狮子的毛，分析起来，狮子全身无数的毛，每一根毛代表了这一个狮子，每一根毛也都不是这个狮子，由此而说明华严境界是玄门，所谓帝纲重重无尽的道理。那么，贤首大师“万物一狮子”的观念同庄子“万物一马”的观念是一样的道理。

庄子用逻辑的道理讲到这里，跟着还是在批判逻辑，是非观念和一个人观念的认定。

可乎可，不可乎不可。道行之而成，物谓之而然。

庄子说：是非观念所产生可以不可以，是从我们的主观来的，我们的认识，你认为可以就可以，你认为不可以就不可以，宇宙间没有一个真正的离开身心以外的是非观念。他提出了一个结论：“道行之而成，”我们要想成道，要想返回到形而上道体上，只有实行。在这里，我们看到庄子偏重于经验论，讲实验，只有真正去行道而成道，不是讲空洞的理论。拿论辩思想来当道，完全错了。现在讲道、讲佛学，都变成

一种思想学问，那完全错了。“物谓之而然。”“物”就是宇宙万物，我们认定对了就对了，你认定这个东西叫什么，这个就叫什么，一切唯心作用。所以，形而上的道要修行就到，即“行之而成”；形而下的万物是人为的，你认为什么就是什么，“物谓之而然。”那么，讲对了或者不对？他又引用：

恶乎然？然于然。恶乎不然？不然于不然。物固有所然，物固有所可。无物不然，无物不可。

“恶乎然？”怎么叫对了呢？“然于然”，怎样一定认为对了？还是唯心的作用．你观念认为对了，它就对了。“恶乎不然？”怎么认为不对呢？“不然于不然。”你的观念认为不对就不对。这是庄子的文章，狂放恣肆。白话翻译过来很简单，庄子这么一写，让人眼花缭乱，就像戏台上跟人打斗一样，上面来个花样晃一下，花枪东一挑，西一挑，实际上他一刀从中间就打过来了，他的文章就是这样，我们不要被庄子的文字骗过去了。“物固有所然，”天地万物它有它的所以然，既然宇宙形成了万物，电就是电，电通过灯时，它发亮；通过录音机收音机时，它发声。这个物体有它所以然的特别的性能。“物固有所可。”所以万物有它适宜应该的本位，有它适宜应该的立场。但是在现象界来讲，各有各的性质，水跟火两个就不同水有水的用途，火有火的用途，“物固有所可”，形而下的是这样。形而上来讲呢，“无物不然，无物不可。”归到道体，两个东西都变成原来的能量了。只是一个能量，那没有关系，因此说明一个道理：

唯达者知通为一

故为是举莛与楹，厉与西施，恢恑憰怪，道通为一。

因为有形而下，形而上的道理不同，在这里产生一个现象。这里讲：“莛”茅草的一根杆杆，很细，很轻贱，很脆弱；“楹”：一个大柱头，大殿的柱子，很粗，很大，很贵重，这是两个相反的东西。“厉”就是一个很丑的丑八怪；“西施”古代的一个美女，最漂亮，两个相反相对。“恢恑憰怪”，讲人的现象，人的心理，人的个性。只讲四大类，“恢”：豁大，什么事情都不在乎，胸境恢豁；“恑”：狭窄，胸境狭小；“憰”：很奸巧；“怪”：很怪。这四种不同的现象，万有的现象，同人的个性、现象，各有各的不同，“物固有所然”，就是这句话的解释。丑的就是丑的，漂亮的就是漂亮的，细的就是细的，粗的就是粗的，胸境大的就是大的，胸境窄的就是窄的，古里古怪就是古里古怪，有些人很奸巧就是很奸巧，现象都不同，作用也不同，这是“物固有所然，物固有所可。”但是，“道通为一。”形而上讲起来，它是一个東西，譬如人，長得漂亮与丑的，死了以后变成白骨，白骨變成灰尘了，漂亮与不漂亮一样，这是“一”；一个毛草杆与一个大柱头化成灰了，还是一样，这

是“一”，所以“恢恑憰怪”到了最后，还是“道通为一。”那么，在这个里頭又產生形而上、形而下的道理：

其分也，成也；其成也．毀也。凡物無成与毀，复通为一。

这是物理的道理。一个东西分化了的時候，是它成功的時候，譬如，我们把稻子割下來，把它加工磨成细粉，分化开了，可以做成很多好吃的东西。“其分也，成也，”分散开，是另外一个生命的开始，等于夫妻结合生了自己的孩子，两个人的分化成了一大家人。但是，“其成也，毀也。”这就是“方生方死”之说，成功的时候，也是开始毁坏的时候，譬如这个房子，当我们第一天盖成功开门的时候，从这一天已经在开始毁坏了。所以，他有个结论：“凡物无成与毁，复通为一。”天地万物没有永远存在的，也没有永远毁坏的，空久了以后，加上许多因缘的构合，自然会形成有，这是自然的有，最后，还是归到“一”。下面有个中国文化重要问题來了：

唯达者知通为一，为是不用而寓诸庸。庸也者，用也；用也者，通也；通也者，得也。

我们晓得中国儒家的文化，在几千年来，人文思想占了最重要的一环，儒家的文化到宋朝以后，所谓《四书》，《四书》里头有《大学》、《中庸》，现在的年轻人不一定会背诵，我们当年读书，在小孩子的时候，就非背诵不可，不会背诵，老师就要打手板，肿得象螃蟹盖一样，痛好几天，很可怜的。这个《中庸》，有大学者考据提出来，认为子思比庄子还后一点，子思的《中庸》是依据庄子这个思想来的。称“中庸”，“中庸之用”，是庄子在这里先提出来的。几千年以后的人考据几千年以前的事，说绝对准确，我不大相信，因为我经常考据自己，前天做了些什么事，自己今天想考据一番，都不大准确的，自己前天放的东西，今天就找不到了，而且有时候忘记了，有时候昨天的事，今天都不大考据得出来，不晓得诸位有没有这个经验。所以，现在根据古董，根据死人的骨头，就断定几千年以前的人，是这个样子，是那个样子，我只能引用庄子的话“可乎可，不可乎不可，是者谓之是也，非者谓之非也。”很难说了。

“唯达者知通为一，”庄子这里提到“庸”的作用，所以他讲，“唯达者”，只有真正得了道，通达者，“知通为一”，归到形而上的一体，是绝对的，“一”也不是一，就是绝对的。天地间的事，没有成败、是非、善恶，从形而上道体上讲什么都没有，形而下万有的现象是不齐的，形而上是“知通为一。”

那么说，得了道的人；“为是不用而寓诸庸，”始终不用。所以有些人学庄子学坏了，我过去看老一辈的朋友，他们的年龄都比我大几倍，

学问好，上知天文，下知地理，一辈子喝酒，优哉悠哉，我问他们：“为什么世界这么乱，不出来做一番事业？”他们说：“你不晓得，我学了庄子。无用之用是为大用。”我那时年青，很喜欢跟这些老朋友开玩笑，我就叫他们外号，《水游传》上智多星吴用，“无用”。庄子的道理，无用之用是为大用，“不用而寓诸庸。”怎么叫做“庸”呢？“庸”就是“用”的意思，庄子说“庸也者，用也。”把《庄子》内七篇搞通了，就明白庄子并非是主张完全不用，还是用，用而恰当，用而适可，他下面就有“用”字的解释：“用也者，通也；通也者，得也。”所以《中庸》的来源差不多也有这个意思。

在庄子那个时代，变乱到了极点，那个时候人的思想，有相通之处，处乱世之间，慢慢会逃避现实，人容易变成“乡原”。然而现实逃不逃得开？人是逃不开现实的，只有想办法，善于用现实，而不被现实所用，用得好，就是庄子所讲这个“庸”，用得不好，就变成乡原。乡原看起来样样都好，像中药里的甘草，每个方子都用得着他，可是对于一件事情，问他有什么意见时，他都说，蛮有道理；又碰到另一方反对意见，也说不错。反正不着边际模棱两可，两面讨好。现在的说法是所谓汤圆作风或太极拳作风．而他本身没有毛病，没有缺点，也很规矩，可是真正要他在是非善恶之间，下一个定论时，他却没有定论，表面上又很有道德的样子。所以孔子最看不起“乡原”，认为“乡原者，德之贼也。”庄子所讲的，不是这个意思，他说，只有通了道的人，得这个“用”，中庸之“用”的作用。庄子这一段，关于逻辑论辩而讲到是非、成败，我们不要给他这一段骗过去了。什么叫“不用而寓诸庸”呢？“庸”不是马虎，不是差不多，是“得其环中”，恰到好处，换句话，“庸”不是庸庸碌碌，也不是后世所讲的笨人叫做庸人，而是高度的智慧，最高的智慧到了极点，看起来很平常，但“得其环中，以应无穷。”

适得而几矣。因是已，已而不知其然，谓之道。

“适得”，得到了这个道理，“几矣”就是差不多了。这也就是上面说的“得其环中，以应无穷。”“环中”是很圆的，虽然很圆，它中心是直的，不走弯曲，直道而行。

“因是已，”得到这个“适得而几”，差不多了。“几”就是机关，电灯的开关，手指头只要一点原子弹的按纽，只要国家首领用一个指头轻轻一按，地球就可以被毁掉，这就是“几”。“几”是很轻松的就那么一点，最困难就是这一点。你得其“几”，你懂了这个，“已而不知其然，谓之道。”这个机关在这里，高度的智慧，用起来极简单、极容易，但是中间包含了最高的智慧。那么，我们有了这个最高的智慧，在用的时候，不觉得是道，也不觉得自己是智慧，很平凡的这个用。下面庄子就拿道的用，说明一般人的用。

朝三暮四

劳神明为一而不知其同也，谓之“朝三”。何谓“朝三”？狙公赋芧，曰：“朝三而暮四。”众狙皆怒。曰：“然则朝四而暮三。”众狙皆悦。名实未亏而喜怒为用，亦因是也。是以圣人和之以是非而休乎天钧，是之谓两行。

这一段是骂世人的，也是警告世人。我们人不晓得用这个“庸”，聪明人为什么反被聪明误？就是喜欢玩弄自己的聪明，笨人吃亏在哪里？不晓得玩弄自己的笨，所以更笨，聪明的人也很笨，玩弄自己的聪明也是笨人。这些人笨是为什么？庄子说：“劳神明为一而不知其后也。”把自己的精神、聪明向一点上钻。这个“劳神明为一”的“一”，不是“道通为一”的“一”的意思，不要搞错了。只向一点上钻牛角尖，他认为自己最高明，不晓得向大同方面钻，这些人叫“朝三暮四”。怎么叫“朝三暮四”？有一位“狙公”，一个养猴子的老头，动物园的院长，拿板粟喂他养的很多猴子，(“予”，像板栗一样的另外一种食物，究竟是什么，考据出来甚是为难，这个东西是猴子喜欢的食物。)本来每天早上喂四个，晚上喂三个，有一天，老头子好玩，忽然对这些猴子讲：明天开始，早上喂三个，晚上喂四个。猴子就吵了。老头说：仍然是早上喂四个，晚上喂三个。猴子乖乖的。世界上的人都是这一群猴子，高明人玩一切众生像玩猴子一样，反正七个板栗给你吃就是了。时间安排不同，位子安排不同，你不要这么高兴，骂你一声混蛋，你气得非要打架，恭维你天下第一，这一下高兴了，实际上都是给人家玩弄。这就是“朝三暮四”、“暮四朝三”的道理。所以，庄子最后一个结论：“名实未亏而喜怒属用，亦因是也。”等于那个喂猴子的老人板栗一天喂了七个，实质并没有变，只是把观念变一变就受不了。

民曰未便

你不要小看这个故事，社会学、经济学、哲学的道理都在内，政治上的道理也一样，领导政治的人很困难，一个政策一转变，明明这个办法拿出来，全社会全世界都有利的，开始老百姓绝对反对，不习惯，如果一件坏的事情习惯了，叫他改变也会觉得不习惯。所以我们读了历史，非常感叹，历史上有“民曰未便’这种事，老百姓习惯了的，法令办法有改变，闹起来造反了。实际上造了半天，改变了的就是“狙公赋予”。

历史上的商鞅变法，当时改变政治的“法治”主张，第一项是针对周公的公产制度。商鞅在秦国的变法，首先是经济思想改变，主张财产私有。由商鞅变法，建立了私有财产制度以后，秦国一下子就富强起来了。但商鞅开始变法的时候，遭遇打击很大，关键就在四个字：“民曰不便”，这一点大家千万注意，这就讲到群众心理、政治心理与社会心理。

大家要了解，人类的社会非常奇怪，习惯很难改，当商鞅改变政治制度，在经济上变成私有财产，社会的形态，变成相似于我们现在用的邻里保甲的管理，社会组织非常严密，可是这个划时代的改变，开始的时候，“民曰不便”，老百姓统统反对，理由是不习惯。可是商鞅毕竟把秦国富强起来了。他自已失败了，是因为他个人的学问修养、道德确有问题，以致后来被五马分尸。可是他的变法真正成功了，商鞅这一次在政治上所做的改变，不止是影响了秦国后代的秦始皇，甚至影响了后世三千年来的中国，中国后来的政治路线，一直没有脱离他的范围。

由商鞅一直到西汉末年，这中间经过四百年左右。到了王莽，他想恢复郡县，把私有财产制度恢复到周朝的公有财产。王莽的失败，又是“民曰不便”。王莽下来，再经过七八百年，到了宋朝王安石变法，尽管我们后世如何捧他，在他当时，并没有成功。王安石本人无可批评，道德、学问样样都好，他的政治思想精神，后世永远留传下来，而当时失败，也是因为“民曰不便”我们读历史，这四个字很容易一下读过去了，所以我们看书碰到这种地方，要把书本摆下来，宁静地多想想，加以研究。这“不便”两个字，往往毁了一个时代，一个国家，也毁了个人。以一件小事来比喻，这是旧的事实，新的名词，所谓“代沟”，就是年轻一代新的思想来了，“老人曰不便”。就是不习惯，实在便不了。这往往是牵涉政治、社会型态很大的。一个伟大的政治家，对于这种心理完全懂，于是就产生“突变”与“渐变”的选择问题。渐变是温和的，突变是急进的。对于一个社会环境，用哪一个方式来改变比较方便而容易接受，慢慢改变他的“不便”而为“便”的，就要靠自己的智慧。

像当年在四川成都开马路的时候，就发生这种事，那时的路都是石头铺成的，下雨很滑，成都当时开马路很困难，当时群众认为破坏了风水，大家反对，所谓五老七贤，出来讲话，硬是不准开。五老七贤是满清遗老，地位很高，财产很多，学问很好，社会力量很大。后来有一先生(他是在这里去世的，后人叫他军阀)，他实在没有办法，有一天，他请五老七贤来吃饭，这边在杯酒联欢吃饭的时候，那边已经派兵把他们的房子一角折掉了，等五老七贤回家，已经是既成事实。随便大家怎么骂法，而事情还是做了。等到后来马路修成了，连瞎子都说：有了马路走路不用手棍了。天下事情，有时要改变是很难的。有时必须要以逆众意，违反大众的意思坚持正确的政策。要有这个但当。这就要谅解他这样是为了长远的公利，也有的时候，在执法上违反了自己的私欲，宁可自己忍痛牺牲，这都是难能可贵的。

一个时代，一个环境，譬如我们这个环境，假如下一次来改变了，许多人就会觉得“民曰未便”，一定一塌糊涂，其实都是心理作用。很多事情，不但政治、社会、家庭也是这样，你的孩子读书不用功习惯了以后，一下又叫他用功，“民曰未便”，他也不会用功的。所以，“朝三暮

四”“狙公赋予”这个故事所包含的哲学意义，很深的人生实用经验，太多的道理，你当一个笑话听过去了，那就辜负了庄子。

道并行而不悖

是以圣人和之以是非而休乎天钧，是之谓两行。

形而上之道无是也无非，无善也无恶，形而下之道，有是非，有善恶。那么，得道的“圣人”，取形而下之道，人与人之间怎么处呢？一个字，“和之以是非”，是非善恶要调和。这个“和”就是《中庸》这个“庸”的意思。《中庸》也提到“中和”这个“和”字，“至中和，天地位焉，万物育焉。”所以有人提出子思著《中庸》是根据《庄子》来的。

所以得道的圣人，晓得形而下有是非，是非是绝对的，只有调和它，中和了，在人道，在形而下就好多了。但是还不行，要进一步“休乎天钧”，这是庄子取的名字，“天”就代表形而上道，“钧”就是平衡，像天地一样的公平。像天地一样的公平，怎么调和？这就是智慧之学。依我们看，天地并不公平，当我们喜欢热的时候，它偏要冷起来；当我们喜欢冷的时候，它偏要热起来。但是，这个天地有了白天给你闹，还有夜里给你休息，它又是很公平的。要怎么才能做到天地一样的公平呢？这个中间的调和，要参透天地的造化，“而休乎天钧”，在《庄子》里提出来，这叫做“两行”。“两行”的道理，拿我们现在的观念，认为庄子是主张双轨的。许多东西都走双轨的路线，走双轨的路线往往发生矛盾，发生争斗。实际上，“两行”的道理不是双轨，也就是孔子讲的一句话：“道并行而不悖”。

讲到这里，我们不要被庄子文章汪洋倘恍迷住了，说了半天，还由逻辑讲起，自己各说一番道理，“公说公有理，婆说婆有理，”然后他又批评了每一个人所用的逻辑的方法都是主观的形成，天地间没有真正的是非，形上、形下都讲遍了，中间引用的很多。庄子的文章等于我们去看一个喷水池一样，万花筒喷出来，给灯光一照，五光十色，水池里头波浪起伏，就这么一个画面。但不要被骗住了，我们还是要看水，不要看那个现象，看现象已经上了庄子的当。他始终讲形而上的道，现在还没有讲到中心来，还在中间转。下面，庄子又提到道的影子啦。

古之人，其知有所至矣。恶乎至？有以为未始有物者，至矣，尽矣，不可以加矣！其次以为有物矣，而未始有封也。其次以为有封焉，而未始有是非也。是非之彰也，道之所以亏也。道之所以亏，爱之所以成。果且有成与亏乎哉？果且无成与亏乎哉？有成与亏，故昭氏之鼓琴也；无成与亏，故昭氏之不鼓琴也。昭文之鼓琴也，师旷之枝策也，惠子之据梧也，三子之知几乎？皆其盛者也，故载之末年。唯其好之也，以异于彼，其好之也欲以明之。彼非所明而明之，故以坚白之昧终。而

其子又以文之纶终，终身无成。若是而可谓成乎，虽我亦成也；若是而不可谓成乎，物与我无成也。是故滑疑之耀，圣人之所图也。为是不用而寓诸庸，此之谓“以明”。

生命的来源

古之人，其知有所至矣。恶乎至？有以为未始有物者，至矣、尽矣，不可以加矣。

通过对道的研究，对形而上与形而下之辩论，庄子提出来，中国上古早就有人懂得形而上的道。“古之人，其知有所至矣。”他的智慧高到了极点。高到什么程度呢？“有以为未始有物者，”认为宇宙万物没有开始以前那个东西：“至矣，尽矣，不可以加矣。”道在哪里？万物没有开始以前，世界没有天地、太阳、月亮以前，一切都没有的时候，那个境界，是形而上的道体，在中国文化里，后来叫做“无极”，佛家就叫做是“空”。庄子提到，中国上古的老祖宗，早知道形而上道体是“空”的，是“无极”。

我们这个生命从哪里来？从“真空”里面“妙有”变出来的。怎么变的？这是个大问题了。那么，庄子又讲：

其次以为有物矣，而未始有封也。其次以为有封焉，而未始有是非也。

以庄子的观念，看世界上的哲学，《庄子》这一段可以作评论。就是说，刚才讲到上古的时候，老祖宗们已经晓得宇宙万物没有开始以前，是空的，那个空的东西，也可以叫它“唯心”，“心物一元”。等而下之，“其次以为有物矣，”其次有些人晓得宇宙万物刚刚开始以后，物质的力量很大，物理的作用很大，或者先有水，由液体变为热能，或者由气体变为风，或者地、水、火、风，金木、水、火、土一起开始运动，有“物”在变化，但是物质一变出来形成这个世界以后，“未始有封也”，并没有界线。

我们看到我们祖宗的文化，很多都提到这个根根，庄子在这里提到，孔子在《易经》上也提到，那么，这也就是中国的政治哲学思想、社会学思想、经济学思想的根。譬如地球形成以前，拿社会观念讲，没有什么叫做财产制度，也不能分出哪个是公有，哪个是私有，这些观念都没有，等于一个人到荒岛上去开荒的时候，“未始有封也”，没有说这个界线属于你，那个属于我，地球开始也是如此，到了人类人口慢慢多了，生活的需要引起人私心来了，私有财产制度产生了，就你有你的范围．我有我的范围，开始占有，这就“有封”了。人类社会到了这个时候，就是庄子那一句话：“其次以为有封焉，而未始有是非也。”虽然“有

封”，但此时人类还少，人的私心还不大，是非争斗还没有。

现在我们经常讲时代在进步，在哲学的观点、逻辑的观点上，时代究竟在进步？还是在退步？很难讲。在东方的文化，我们的固有文化里，一切宗教原有的文化开始，认为人类的文明在衰落退步，越到后世越乱，是退步的。我们现在讲社会时代进步了，是站在物质文明的发展立场来讲。所以用逻辑用哲学的观点，只能说人类的物质文明，越向后是进步的，至于人类道德文明不能是进步的，退化了，我们的文化素来这样认为，佛家的文化也讲人类越向后走，越堕落，越退步。

物质文明发展是进步的精神文明是堕落的，是退化的，至少站在我们过去文化的立场这么认为，现在庄子也是这个观念。

是非之彰也，道之所以亏也。道之所以亏，爱之所以成。

有是非就有争斗，是非争斗发达了以后，与形而上道就越来越远。所以我们经常提这个问题，为什么看到古书上古人得道啊，或者学问成功的人，以前好得多，也快得多，为什么后来这么差呢？昨天我还接到国外一个同学的来信，就是问这个问题，他说我也很用功，也很努力，修了那么久的道，一点影子没都有，为什么古人一修就会，他说老师啊，我有点不相信，是不是古书骗我们的。这封信现在还压在案头上没有回，这一回信就要写长文章了。古人并没有著书骗我们，物质文明越发达，社会越复杂，思想之混乱，是非善恶观念之复杂，都是障道的因缘，而且人类教育越普及，知识越开化了，学问越没有基础了，知识并不一定是学问，我是站在庄子的立场来说明这个道理。所以庄子说“是非之彰也，道之所以亏也。道之所以亏，爱之所以成。”这个“爱”呀，代表私心的偏爱，人的自私越来越严重。

我再提一下全篇的宗旨，道体，宇宙万有的本体，本来是绝对、同一的。当道体起作用的时候，一切万类的现象不同，作用不同，但道体是一样的。比方，像水一样，水的性能就是湿性，至于水有清水、浑水，或变成各种味道如咸、淡等，其性能不变，只是它的现状、作用变了。这个原则，我们必须要把握。读《齐物论》，实际上是有其连贯性的，因为中间的文章和理论引用得太多了，我们容易被庄子的比喻说明所骗，看似漫无头绪，实际上很连贯。

比方上面我们讲到，中国文化里惯用的典故“狙公赋予”，“朝三暮四”，就是观念上随便一变，大家就被这些现象、概念迷住了，就引起人情绪上好恶是非的不同。讲到“朝三暮四”这个故事，因为比喻讲得太好了，我们容易被这很小的故事引走了，忘记了全篇里头引用这个故事的道理。那么全篇说什么呢？道体是“一”的。因为大家自己的观念不同，被现象骗了，所以各家有各家的看法，儒家有儒家的看法，墨家有墨家

的看法道家有道家的看法，各种说法都不同，应用的方法也不同。因此，被现象迷住了，忘记了本来。庄子讲的重点在这里。

这个重点把握住了，就明白庄子的比喻如同佛经上引用的一个道理一样："众盲摸象各执一端。"一个大象站在那里，由一群瞎子来摸这个象，他们摸到了象的鼻子、耳朵、嘴巴、腿、尾巴，就根据自己接触到的一点，认为整个象就是这个样子。每个瞎子摸的一点都是象的一部份，不能说它不是象，但是，毕竟不是全体的象。换一句话说，全体都错了。佛学里头还有一个比方，禅宗常用的"分河引水，各立门庭。"世界上的水是一样，因为海洋、江河性质的不同，土壤的不同，种种原因的不同，所以水的味道有咸、有淡、有清、有浑、有硬、有软，一般人喝了一种水就以偏概全，概括天下的水大概就是这样。这种"众盲摸象，各执一端"、"分河引水，各立门庭"的道理，同庄子所讲的观念是同一个道理。

不过，庄子表达方式不同，尤其他的故事说得很美。所以庄子讲到"狙公赋予""朝三暮四"这里，他说正好，两边都放下，取其中道而行，不过他没有建立一个"中"字，庄子这里来个"庸"，"中庸之庸"，在结论里叫做"两行并存"，我们引用了孔子在《易经》上说的"道并行而不悖"来说明。接着，他引申这个道理，就讲到人对于道体形而上的知见，开始有一个最初追求原始生命的来源，因为大家都在追求这个道体最初的来源，理论知识越来越进步了，因此辩论也多了，各人的私心思想的偏见越来越多，那么，庄子最后的结论就是："是非之彰也，道之所以亏也；道之所以亏，爱之所以成。"下面，庄子接下去又说明一个道理。

成亏之间

果且有成与亏乎哉？果且无成与亏乎哉？有成与亏，故昭氏之鼓琴也；无成与亏，故昭氏之不鼓琴也。

这里我们看了庄子的文章，再看历史上写古文的很多的名人，如宋朝的苏东坡，他全体是采用《庄子》的东一句西一句的笔法，喜笑怒骂皆成文章，我们幽默地称他为苏东皮。跟着下来，包括明朝的袁中郎、李卓吾、冯梦龙，清朝的金圣叹，李笠翁等等，这一类都是庄子文学路线与佛学路线、禅学路线相结合的中国文章的格式。你看庄子的文章，没有一句话是固定的，所以后世说庄子是禅宗的开山祖师，是禅宗、禅师的文学。禅宗大师们的讲话，多半是这个样子。

庄子说：果然真的有成功与失败吗？果然真的没有成功与失败吗？这是一个观念。但是拿逻辑来讲是两面的，庄子文学很美，逻辑也很清楚，他只提出这个问题。接着提出"昭氏"，姓"昭"，名"照文"，鲁国人，因而称"鲁照文"。他是鼓琴的音乐家，技艺已经出神入化，所谓进

入道的境界。他的琴一弹。可以使听的人忘掉一切万物，人只要听到他的琴，就进入道的境界，人就升华了，变成神了。庄子讲昭氏鼓琴，“有成与亏”乎哉？就是说，昭氏为什么弹琴？他是在琴音表达世界有生灭、盛衰、成败。这个世界由许多的物质构成，花开了，花又落了；春天来了，春天又过去了；人生出来了，又衰老了，死亡了，这个成亏之间，生灭变化，使人引起很多感慨，由这个感慨、情感的表达，所以“昭氏之鼓琴也”。当弹琴完了以后，最后一声，这个手啊，把琴一停，声音也清寂了，人也忘我了，什么都没有了，天地皆空，不需要弹这个琴了，所以“昭氏之不鼓琴也”。这就是说，昭氏弹琴的技艺，弹琴的应有的境界，正符合道的境界。当他对人生、宇宙万有的盛衰、成亏的许多的感情一来的时候，他在弹琴；当他弹完琴的时候，一声不响，天地万物皆空，这个时候是合于道的体。此时，世界上没有成功与失败，一切皆空。庄子先提了昭氏鼓琴，同时提了二个音乐家：

昭文之鼓琴也，师旷之枝策也，惠子之据梧也。

“枝策”是乐器。就是八仙之一曹国舅手里拿的那个竹筒子。这个东西两块竹片，用手一捻，可以发出声音，也叫做板。“师旷”是晋国名音乐家，他的板的造诣到了最高峰，同昭文弹琴境界一样。师旷音乐造诣高，在《孟子》里头经常提到。我国古来的大音乐家，差不多全是瞎子。像师旷为了要使自己的音乐素养更上一层楼，他觉得眼睛外视容易使精神耗散，所以将自己的双眼刺瞎，果然成为中国的一代音乐宗师。这个道理也就是中国道家修持和理论，“绝利一源，用师十倍。”也就是老子所说的“不见可欲其心不乱。”因为一个人的精神及生理，都是靠食物来补充，但又由思想、九窍消耗。而补充的永远比不上消耗的，所以人才有衰老、死亡。惠子是有名的逻辑专家，他弹古琴。等于我们今天的国乐大师孙教授一样，独一无二的弹古琴专家，把惠子换成孙子，就是“孙子之据梧也”。惠子弹琴的时候，长袍一穿，摸着那个琴弦，他自己胡子长在哪里都忘记了，就是说他那个境界非常超越。庄子提的这三位大音乐师造诣都很高，他们表达音乐的境界和情绪，关键在音乐弹起来的时候，声音的音量、清浊，时有变幻，万物不齐，情感的表达，喜、怒、哀、乐都不同，当一曲，所谓“曲终人散后，江上朔风吹”，天地万物非常寂寥，在第一声没有弹以前那么高雅，那么空旷、那么高远。这个时候，没有盛衰成败，也没有喜怒哀乐，心里很平静。

《齐物论》开始就讲，大风直吹，万窍始呼。我们要特别注意庄子在这一段为什么要提出音乐境界？音乐、绘画或者诗歌等一切艺术，都是基于人的感情的发挥，所谓有感慨，当喜、怒、哀、乐无法表达，就用音乐这个东西表达出来，乃至用歌舞等等，都是同一道理。人的情绪的变化，分析起来就多了，古代归纳为喜、怒、哀、乐。人世的喜怒哀乐四个字与人事的成败盛衰相关联，成败盛衰之间又引起人的喜怒哀

乐。下面有一句话作结论：

三子之知几乎，皆其盛者也，故载之末年。

这三位历史上的大音乐家，“此曲只应天上有，人间哪得几回闻。”已经由音乐而进入道的境界，成了神仙了。庄子说这三个人，音乐的造诣到达这个境界的时候，是“知几”的境界。这个“几”在哪里呢？当情感来的时候，表达出来、简直跟天地风云变化是一样的。当风云雷雨过了，宇宙万象正在清明的时候，他一声都不响，就同天地的空灵一样。所以，这个“知几”，拿音乐的境界、艺术的境界讲，现在叫做灵感，这是小的方面；大的方面，“三子之知几乎，皆其盛者也，故载之末年。”都是在他精神、身体、技能、艺术造诣到最高的那个境界的时候，他把握住了成功，所以留名万古。等精神衰老的时候，譬如弹琴，脑子想到某一手法怎么弹，但两手有风湿病，或者神经不对，纵然有高度的理想，表达不出来了。所以，世间法和出世间法都一样，修道与做人都一样，人要晓得“知几”，把握自己生命的重点，不“知几”，对于自己是在开玩笑，没有用。“知几”的道理呢？庄子点题了：“皆其盛者也”，当他鼎盛、登峰造极的时候，成功就在那一刹那，再不能有第二下，“几”一过，一切都过去了。那么，庄子引申这一段，又进一步讲：

唯其好之也，以异于彼；其好之也，欲以明之。彼非所明而明之，故以坚白之昧终。而其子又以文之纶终，终身无成。

昭文、师旷、惠子，为什么他们的音乐到达了神仙的境界呢？这是因为他们个人的爱好不同。一个人有所“好”，这也是“几”，把握这个长处，专搞这一行，没有不成功的。所以任何学问，任何东西，“知之者，不如好之者”，“好’到什么程度，“好”到发疯了，入迷了，他一定成功。“唯其好之也，以异于彼；”“彼”就是外面一切其他的东西，都不在话下，都不在心目中，这就是人的成功之路。“其好之也，欲以明之。”了不起的专家，万世留名的有专长的人物，因为他对某一件事有偏好，所以他死死地钻进去，硬要把这个问题弄到透顶、透彻，因而才有成就。

下面又回到逻辑上来了。“彼非所明而明之，”庄子说可是有些人，像他的朋友惠子，好辩，惠子好辩并不是爱讲话好跟别人辩论，而是好研究逻辑，好研究思想的方法问题。逻辑就是把思想有方法的去思想。庄子认为，不去研究思想本身，而去研究怎么去思想，这些是“彼非所明而明之”，是浪费时间。“故以坚白之昧终。”“坚白非坚”“白马非马”，惠子始终在自己逻辑的圈子里，把自己套住，逻辑讲了半天，他本身最不逻辑。世界上有些理论逻辑虽然讲得通，实际上行不通，就是这个道理。庄子说，可惜这些讲逻辑的人，自己以为学问很好，他们由于有文字执着，写书写文章，在逻辑的理论上，又发表逻辑的理论，逻辑的逻

辑，不晓得逻到哪里去了。一句结论："终身无成"，搞了半天，自己修道也好，人世间做一件事情也好，没有成功的。

若是而可谓成乎？虽我亦成也。若是而不可谓成乎？物与我无成也。

这就是庄子的文章，他两边都说完了，绝不留一个尾巴给你拿的。

用逻辑思维去推测形而上道究竟怎么样，永远搞不清楚，庄子已经骂了用逻辑方法、用推理求道，认为思想就是道，根本错了。"若是而可谓成乎？"如果认为一天到晚在那里讲空话，等于《三国演义》中，诸葛亮骂东吴一般读书人"坐以立谈，滔滔不绝，灵机应变，百无一能。"把一批学者统统骂完了。诸葛亮口才的章法好像就是学庄子来的。如果认为这样坐以立谈，滔滔不绝叫做学问，也叫做成功，庄子很幽默又很傲慢也很谦虚地说："虽我亦成也。"那我早就成功了。

"若是而不可谓成乎？"那世界上什么叫有用的？"物与我无成也。"天地万物与我本来没有个结论，都无所谓成功。上帝创造了这个宇宙，最后又变成一蹋糊涂而毁灭，天地万物跟我们一样，都没有结论。不要认为学问论辩没有结论，就无所谓成功。庄子两面都说完了，你看庄子究竟站在哪一边讲话，你认为这样是对的，以偏概全，错了；你认为那样是对的，也是以偏概全，也错了；你说我偏也不偏，全也不全，你又错了。那么，要如何不错呢？庄子告诉我们一个路子：

用而不用不用而用

是故滑疑之耀，圣人之所图也。为是不用而寓诸庸，此之谓以明。

"是故滑疑之耀，""滑疑"，庄子提出这个名词，这个名词要了命了。"滑"，古代读音为古，现在读音为华。滑头的滑，加上怀疑的疑，滑头和怀疑搭在一起，后面又加上"之耀"，发了光明，这是什么意思？"圣人之所图也。"修道人要走这个正途，就是实证的路线。这个实证的路线是"滑疑之耀"。什么是"滑疑之耀"呢？"滑疑"这个东西就是时有时无，非真非假，内心自然的光明的这么一个境界。庄子他自己也没有辩法讲清楚这个境界是什么？他造了一个名词叫"滑疑"。严格来研究这个名词，要研究春秋战国时期的楚中南方的音。我一直留意湖北人的说话，湖北同河南边界一带的一定有一句土语同这个音一样，这个音就是楚国的土音。那么，如果借用佛家来解释呢？容易懂了，就是《楞严经》上讲的"脱粘内伏，耀发明性"，这个时候，一切外界，六根六尘脱开了，("内伏"不是身体以内，这个"内"也是假定的。)到了那个道体以内了，自性的光明就出来了。可以说，庄子这一段所发挥的道的境界，不是推理的，实证到了就是这个样子。

到达了“滑疑之耀”这个境界，“为是不用而寓诸庸，”那就离开了世俗一般人的应用，那个时候就到达用而不用，一切无为而为之，这是道的境界。这样就叫做明道，悟了道。所以，用理论推理来求道，思想妄念不断，永远不是，必须要求证。

今且有言于此，不知其与是类乎？其与是不类乎？类与不类，相与为类，则与彼无以异矣。虽然，请尝言之：有始也者，有未始有始也者，有未始有夫未始有始也者；有有也者，有无也者，有未始有无也者，有未始有夫未始有无也者。俄而有无矣，而未知有无之果孰有孰无也。今我则已有谓矣，而未知吾所谓之其果有谓乎？其果无谓乎？

夫天下莫大于秋豪之末，而太山为小；莫寿于殇子，而彭祖为夭。天地与我并生，而万物与我为一。既已为一矣，且得有言乎？既已谓之一矣，且得无言乎？一与言为二，二与一为三。自此以往，巧历不能得，而况其凡乎！故自无适有，以至于三，而况自有适有乎！无适焉，因是已！

庄子跟惠子可以说是好朋友，庄子对于惠子平时喜欢讲道理，以推理来说道理，以逻辑讲道，思想上是痛恶的。另一点，我们看出来，历史文化上，战国时候，各家学说争鸣，思想很发达，可是因为思想发达，论辩太多了，大家茫茫然，无所主。

历史上有三个阶段是学说思想非常发达的时期，一是战国时期，庄子这个时代；二是魏晋南北朝时期，所谓清辩，三玄之说，其实不止于三玄；三是南宋北宋时期，实际上宋朝只有半个中国，应叫第二个南北朝，那个时候，理学特别发达，该学说一发达，对我们历史上产生三道痕迹，很悲哀。另外半个中国是辽、金、元，有他高度的文化，可是我们研究历史以汉人为主，往往把辽、金、元忘记了，这是不对的。天下都是在很乱的时候，学说思想非常发达，可是社会给思想挠乱了，所以庄子痛恶搞论辩搞思想。

今且有言于此，不知其与是类乎？其与是不类乎？类与不类，相与为类，则与彼无以异矣。

庄子上面讲到一个实证的境界，提出一个名词，“滑疑之耀”，先把它摆在这里，这就是庄子的禅，后来的禅宗许多大师也这样，讲到最重要之处，一点题，刚刚点一句，等于照相一样：“你注意啊，笑一笑，笑笑……”“咔嚓”，镁光灯一亮，没有了，你准备啊，来不及也，已经给你照了。庄子的教育手法就是这个样子，你懂了也这一下，不懂也在这一下，下面又推开了，看起来不相干，其实是连带的。

“今且言于此，”我先说，先声明：“不知其与是类乎？其与是不类

乎？”不晓得我讲的与你们讲逻辑的相同不相同，或者我讲的话合于你的逻辑，或者不合于你的逻辑。庄子的文章很活，也可以这么解释，不晓得我说的对不对。下面是他的结论：“类与不类，相与为类，”或者同你的也好，同他的也好，或者同两家都不同也好，管他对与不对，那就是我的，也总算是一个对吧。这就是论辩上正反合的论辩办法。“则与彼无以异矣。”这一句话，把自己建立逻辑观念又推翻了。

总而言之，我现在要说一句话，不晓得对不对，你们的观念认为合不合逻辑，都不管，如果你们认为，都否定我这个不合逻辑，我自己也成立一个体系，虽然如此，也同你们一样乱七八糟，没有两样。这一段也可以这么解释，现在我先要同你讲一句话，不晓得中听或者是不中听，不管中听也好，不中听也好，反正我讲了，你一定要听，听了对不对，反正是狗屁的话，啰嗦过去就算了。你说庄子他有道理吧？他非常有道理，道理都对了。这几句文字，非常简单，如果用普通的方法看《庄子》，如果当国文老师，这几句很可以拿红笔划掉，有也行，没有也行，多余的。可是，真正懂逻辑的人写的逻辑文章，一个字都不能动它，他讲得非常清楚。换一句话说，一个人学会了这样一种论辩术，很高明了。

道可道非常道

虽然，请尝言之。

“虽然”，翻译成白话就是但是，“虽然”两个字从文章中哪里来？“则与彼无以异矣。”一句结论推翻了一切，就不必说话了，虽然不要说话，但是，“请尝言之”，我还是啰嗦给你说一说吧，结果他还是要说。

有始也者，有未始有始也者，有未始有夫未始有始也者。

这就啰嗦了，他说你要闻道，就是西方哲学家所要研究的先有鸡先有蛋？也就是宗教哲学所要研究的上帝从哪里来的？上帝的外婆谁生的？究竟宇宙从哪一天开始？这是西方哲学的问题。中国哲学没有一个单独成立的系统，要讲中国哲学，有四样东西是要连起来的：第一文哲不分，文学家是哲学家，一个中国哲学家先要懂《诗经》、《易经》。《诗经》里头都是哲学，中国哲学。文哲素来不分，不像西方，哲学家、科学家、诗人都是独立的。第二文史不分，文学家和史学家不分。第三文政不分，一个大文豪往往是大政治家，这个政治也不是讲普通主观的政治，它同人生实际作人处事分不开的。第四文史哲也不分，大文豪往往是大政治家，也是史学家。

西方哲学，问先有鸡先有蛋？宇宙有创世纪，中国哲学没有谈这个东西，中国的哲学在哪里找呢？譬如我们随便举文学的境界，像隋唐之

间的有名的诗，叫《春江花月夜》，这篇长诗充满了哲学问题，最有名的两句："江上何人初见月，江月何年初照人。"这个文学境界，比先有鸡先有蛋这种问题好多了。我们经常讲苏东坡，现在讲他的笑话，苏东坡还在宋朝时就想当太空区的区长，为什么？他作的词"不知天上宫阙，今夕是何年。"他很想坐火箭上去看看。这就说明，中国的哲学思想充满在文学著作里。如果把中国人的文学著作，文章、诗词、歌赋、对联里有关哲学的东西找出来，那不得了，哲学的问题，哲学的解答，多得很。

庄子在这里，就提到这个哲学问题。天地间有一个"未始"，还没有开始以前，对这个地球来说，男人女人还没有，鸡跟蛋都还没有。"有始也者，"应该有一个东西开始。假说是个空，对呀，假使叫佛家来讲，就不要问了，原来是空的；假使是一个讲逻辑哲学的人就要问了，这个空是谁使它空起来的呢？这个空是自然空起来的，还是有人造出来的一个空呢？这个问题很重要。假使自然空起来，最后也必定归于空，这个空本来自然，那我何必要修道呢？我等到那一天自然空了就对了，何必辛苦修一场，白修的嘛！如果不是自然，那么这个空是谁造的呢？你说没得人造，那么这个空又从哪里来呢？这个问题会把人问疯的，我们不能再问了，如果再问下去结果非发疯不可。所以学哲学的人，因为问不出来究竟，最后很多都学到跳江了。

"有始也者，有未始有始也者，有未始有夫未始有始也者。"这里有个三段假设的问题，一段一段地向前面推。如果拿我们中国文化来做注解，那好辩，名称多嘛。"有始也者"，有开始的，那叫太极。"有未始有始也者，"那叫无极。"有未始有夫未始有始也者，"无极之前，我看最好起一个名字叫太太极。有人这样注解："有始也者，"万物之始；"有未始有始也者，"叫太极；"有未始有夫未始有始也者，"这叫无极。拿中国文化来注解它，这是三段。

青年同学应注意研究文字上的技巧，庄子这一段文字蛮啰嗦，我们就啰嗦不出来。"有始也者，"有一个开始的；"有未始有始也者，"有一个没有开始以前的那个有开始的；"有未始有夫未始有始也者"，有一个没有开始好像又有一点开始的那个东西。怎么这样讲话？好像是带有神经质的讲话。拿佛家来说，释迦牟尼以前的佛学论辩也是这样，所以释迦牟尼佛也像中国的孔子一样删诗书，定礼乐，重新裁定就是"能"、"所"两个字。譬如佛学讲八识，在释迦牟尼以前，有讲到十识，十一识，十二识的，后面引申很多，释迦牟尼佛把它们归纳起来，裁定为八识。这些都是论辩学说的建立。那么，庄子也是这样，他代表了中国上古这一思想。

有有也者，有无也者，有未始有无也者，有未始有夫未始有无也者。俄而有无矣，而未知有无之果孰有孰无也。

“有有也者，”有一个有；“有无也者，”有一个没有。有跟无是相对立的。“有未始有无也者，”有一个有无都没有开始的；“有未始有夫未始有无也者。”有一个有和无都没有开始，就是刚才所讲
的“能”与“所”的“能”。

“俄而有无矣，”天地还没有以前，空空洞洞，突然之间生出一个有，一个无，一面有，一面空，“而未知有无之果孰有孰无也。”但是我们还不知道这个有与空，究竟是真的有，还是真的空？这个问题比较科学了，实际了。

空，是像空间一样空空洞洞的空，还是代表绝对没有了的空？我们到一个空的房间，或者到高山绝顶上见到天地太空，这个空是空间的空。那么，还有一个空是理念上的空，这个理念上的空同空间的空是两样。所以这个有跟空都如有如无也，究竟怎样叫做有，怎样叫做空？空是哪一个空？

今我则已有谓矣，而未知吾所谓之其果有谓乎？其果无谓乎？

庄子说，我现在提出一个理论，所谓宇宙万物有一个开始，有一个有，有一个空，我不知道所讲的空与有，“果有果无”，究竟是真正的有，还是真正的无？

庄子为什么讲这一段？上面所讨论的，宇宙有一个开始，有一个没有开始，不管有没有开始，只有一个空，一个有，在我们没有求证到空有以前，统统是思想假设的主题，是唯心所造，这很虚玄，靠不住的。把《庄子》研究到这里，全篇前后一看，他原来说这个。看他的文章，手法之高明，花拳绣腿，实际上他说得很清楚。换言之，天地间，人世间的一切学问，不管是宗教的，哲学的、科学的、古代诸子百家的，现在的科学分门别类，都有一个大原则，一切学问与人身心性命没有关系的，它不会成立不会存在。你说预言、卜卦、算命与我们没有多大关系吧？有关系，因为我们要知道生命究竟怎么样？所以它几千年都存在。有人说七月半有鬼，你知道有鬼无鬼？如果是庄子，就会说：“果其有鬼乎哉？果其无鬼乎哉？果其有鬼之于无鬼又何哉？”谁知道呢？可是它对人的身心性命有关系呀，无法解释的时候，说你撞到鬼了，因此鬼神之说它也存在。所以，天地间的学问，与人身心性命无关的，它不会存在，它自然淘汰了。那么与身心性命有关的呢？

天地与我并生万物与我为一

天下莫大于秋毫之末，而太山为小；莫寿乎殇子，而彭祖为夭。天地与我并生，而万物与我为一。

庄子的《齐物论》点题了。

前面几个高潮告诉我们："天地一指也，万物一马也。"高潮结论一起来，像台风骤起，海水倒灌，水流到平地，一点小水都没有，到最后"天地与我并生，万物与我为一"，这个高潮到了最高峰。这就是庄子，代表了中国文化的那个道。

庄子批驳一般人讲逻辑，乱七八嘈，辩驳了半天，没有用，实际上，庄子本身就是大逻辑家。"天下莫大于秋毫之末，而太山为小；"天地之间最大的是什么？秋天的毫毛。头发不是毫毛，刚生下来的

小孩子身上的细毛叫"毫"，那很细，眼睛不好还看不见。秋天的毫更细，为什么秋天更细？人跟动物一样，春秋两季要换一层皮，所以春秋两季洗澡身体特别脏。到了秋天毛掉了，刚刚长出来的新毛是"秋毫"，细得不得了，看都看不见，那代表最小。什么东西最大？"秋毫"最大。"太山"不说大，说小，这是什么话？你说什么叫大？大到无可说处，那也不大，你能理解的，都不大，没有办法理解的才最大，那也是最小，就在眼前。小得没有辨法看见，那当然最大，它同虚空一样。大小没有绝对的标准。因此，大小，是非，善恶，都是唯心观念所生，没有毕竟的。故"天下莫大于秋毫之末，而太山为小。""莫寿乎殇子，而彭祖为夭。"古人把刚生下来的孩子就死掉叫"殇子"，有两种说法，一种三岁以内死的，一种七岁以内死的。反正小孩子死了就叫"殇子"。庄子说小孩子生下来就死了，寿命最长。我们的老祖宗有一个叫"彭祖"，活了八百岁，那算短命。

空间的大小，寿命的长短，都是人唯心所造的观念，没有绝对的标准。绝对的标准在哪里？庄子在上面都说完了，要我们去证悟。

"天地与我并生，万物与我为一。"这个是道，没有办法解释了，大家读了也懂了，读了也得道了，因为都懂了嘛，你要注意，不要以为懂了，"天地与我并生"，并不是说天地就是我，也不是说我就是天地，天地还是天地，天地人并生，一起来的；"万物与我为一"，万物与我不是一个，都是那个东西的一份子。

这两句话看起来都懂了，其实我看许多人，引用错了，解释错了，都把"天地与我并生"当成天地就是我，"万物与我为一"当成做馒头，把面、盐、糖合在一起，就叫咸甜馒头，完全错了。所以我们读了这两句，再看古人今人的许多注解，经常把这个重点搞错，这一错，错大了，"差之毫厘，失之千里"还不止。注意，"天地与我并生，万物与我为一。"这里特别提出来，天地是与我同存的，万物是与我同一的，我们跟万物同样都是那个东西的一份子，并非天地就是我，也不是我就是天地，物是物，我是我，天还是天，地还是地。

这是文章的高潮。

既已为一矣，且得有言乎？既已谓之一矣，且得无言乎？

庄子他老先生又来了，既然已经一体了，还有什么好讲？既然已经一体了，为什么没有话讲呢？这就是逻辑的道理。大家学禅宗，觉得禅宗很玄妙，禅宗的祖师就是搞最高逻辑的老师，没有一句话，一个动作不合逻辑，非常合理。你懂了《庄子》，也就懂了禅宗。譬如说，我已经不对了，你为什么骂我？既然已经不对了，骂骂又有什么关系呢？那么既然已经不对了，骂与不骂都没有关系，所以骂可以，不骂也要得，都合理嘛。这个就是逻辑。

我们现在有一个观念，看中国的哲学，喜欢西方文化的引证。这一百多年来，关于“道”这个名称，我们在学术上，文学上习惯用西洋哲学思想的翻译，叫“本体”。大家要知道，“经济”，“哲学”，“物理”，“自然科学”，这些名词，不是中国人翻译的，而是日本人翻译的，我们当时翻译西方文化，二手货，因为日本人用中国的文字首先翻译，我们翻译再看日本翻好的，这样就把二手货拿过来了，“哲学”，“经济”也就来了。譬如“经济”，这个词翻译得不大恰当，可现在经济也用了一百多年了。过去我们中国人讲的“经济”，思想观念可大了，以前过年门上贴的对联，“文章西汉双司马，经济南阳一卧龙”，双司马——司马迁、司马相如；什么叫经济呢？经纶天下，济世之才，这个学问在古代叫经世之学。后世西方文化的经济观念进来，把有东西弄出来卖，口袋里空空的，把它变出有钱来，这个东西叫经济。这一下，中国文化的经济观念完了。对西方把“道”翻译成本体，我们已经习惯了，有了这个名称后，现在研究哲学，一讲到本体，已经不是道的那个境界，思想观念已经有了个东西，就偏向唯物的思想去了。

我们为什么要说这一段话呢？因为同这一节有关系，庄子提出来“天地与我并生，万物与我为一。”是一体的。“既已为一”，共存，是一个东西，“岂得有言乎？”既然是一个，为什么不讲呢？那么，就让你讲吧。

穷到源头穷亦空

一与言为二，二与一为三。自此以往，巧历不能得，而况其凡乎？

“一与言为二，二与一为三。”这个思想是从老子《道德经》“道生一，一生二，二生三，三生万物”来的。“一与言为二”，说一个“一”，已经是两个了，等于说，我很客观地告诉你，说个客观，它已经是主观了，在这个观念里已经是两个了；“二与一为三，”告诉你这里只有一个，批驳你不要认为是两个，这个“一”是对“二”而言，我讲了这句话，这一句话讲出来中间已经有三个了。同一句话，三个存在。

所以太极含三，禅宗临济宗一句话含三玄门，一玄门有三要义，这

理由，这道理都是逻辑。宇宙发生有三个层次，所以基督教圣父、圣母、圣子三位一体；佛家法、报、化三身三位一体；道家上清、太清、玉清，一气化三清，三位一体。天地间万事不过三，中国文化就是天、地、人三个符号。研究起来可以写一篇博士论文了，写博士论文小题大做，大题小做，你一定成功。

“自此以往，巧历不能得，”“道生了，一生二，二生三，三生万物”，老子也同庄子一样，“三”以后不谈了，“三”以后变成多少？电脑都算不清楚，什么叫“巧历”，就是数学家。谈到科学，天文是第一位，世界科学的发展，最早是发展天文，中国的天文，在三千年以前就发达了。在全世界而言，是一马当先的。如果了解天文，必先研究数学。而中国的数学，六千年以前，也很发达。尤其发展到像《易经》的数理哲学，实在是精深幽远。中国文化的科学，全世界最早，几千年前就有，那时西方还没有发展。中国上古文化，数学叫历算，也叫历数。历算是干什么的？算天文的，尧舜黄帝的时候，就算二十八宿太阳月亮五星的行动跟我们地球的关系，所以建立了一年十二月，一月三十天，一年二十四节气，七十二候，这是几千年前建立的。更妙的是，中国上古历算没有数字，数字太多了，归纳起来，只有用一个字代表。我看西方的科学发展，可以大胆地预言，将来数学发展到最高处时，不用数字了，于是产生一个新的八卦或者新的什么代号。

天地间“一生二”，“二生三”，过了“三”以后无穷无尽地发展，“巧历不能得，”庄子讲最巧妙最高明的数学家，永远搞不清了，下不了一个结论了，“而况其凡乎！”最好的第一流的头脑，懂得天文数字的，都不能了解，何况一般的凡夫？

故自无适有，以至于三，而况自有适有乎？

注意，讲宇宙的来源，当万物没有开始以前，究竟有没有，不去管他。听了这个话，你如果认为万物没有开始以前真的没有，你就错了，不过为了了解宇宙这个道体，宇宙的来源，只好把它切断。所以佛学也好，其它的科学、哲学、宗教也好，只好到这里把它截断。那么，“无”以前那一段有没有，我们不要先下结论，暂时保留在这里。

“故自无适有，以至于三，”这个层次的变化，以“三”为最有力的基础。就是说，从“无”变到“有”，经过三个阶段。宇宙发生有三个层次，天地间万事不过三，所以中国的《易经》开始画卦，一卦为三爻，三爻成一卦，画成六爻是后人加上去的。“而况自有适有乎？”由“无”到“有”经过三个层次，要由“有”回转到“无”就难了，还有一个更难的，由“有”再发展下去，无穷无尽，没有底了，佛家有一个名词，叫无量无边。研究佛学要注意，无量无边，无穷无尽，是有的发展，但是一般学佛的把这个名词当成空的观念，错了，在禅宗又要吃棒

了。有的发展，无量无边，所以中国《易经》最后一卦叫“未济”，永远下不了结论，永远不需要做结论。你说没有结论的东西怎么办？这就结论。

无适焉，因是已。

“适”就是到达那里，既然到不了底，那就“因是已”，那就截止到这里，到目前为止。

夫道未始有封，言未始有常，为是而有畛也。请言其畛：有左有右，有伦有义，有分有辩，有竞有争，此之谓八德。六合之外，圣人存而不论；六合之内，圣人论而不议；春秋经世先王之志，圣人议而不辩。故分也者，有不分也；辩也者，有不辩也。曰：“何也？”“圣人怀之，众人辩之以相示也。故曰：辩也者，有不见也。”夫大道不称，大辩不言，大仁不仁，大廉不嗛，大勇不忮。道昭而不道，言辩而不及，仁常而不成，廉清而不信，勇忮而不成。五者圆而几向方矣！故知止其所不知，至矣。孰知不言之辩，不道之道？若有能知，此之谓天府。注焉而不满，酌焉而不竭，而不知其所由来，此之谓葆光。

接着庄子讲他的逻辑，这个逻辑不是空泛的讨论，是根据道是“一”，绝对的，就在这里。或許因为我们喜欢用思想推测，庄子就用逻辑来表达。

夫道未始有封，言未始有常，为是而有畛也。

“夫道未始有封，”这个道没有什么界限，无所谓形上形下，也无所谓古今，也无所谓本体非本体，“未始”不是开始的意思，“封”就是界限。“言未始有常，”“言”就是言语，代表所有的文字理论，也代表所有的思想，没有一个言论思想是永恒的真理，没有什么是永远存在的。如果言语文字可以确定，那就永远都不变，实际上人类言语文字，三十年变一次，再过六十年，我们的许多讲话，说不定后人又听不懂。“为是而有畛也”，不得已，人文假设建立一个区域，“畛”就是界，畛界，建立一个象田坎一样的畛界。

请言其畛：有左有右，有伦有义，有分有辩，有竞有争，此之谓八德。

我们刚才上面提到了《易经》，莊子的“八德”观念，跟孔子在《易经·系辞》上提出的“方以类聚，物以群分”相通。这个“方”字，有的人解释成猴子，这个理由不成立。“方”就是方位。东南西北，每一方位不同，人类动物植物矿物就不同。“方以类聚”，以类来分开，“物以群分”，万物是一群一群的，这是孔子的思想。我们把庄子提出来的“八德”，用孔子的《易经》思想一归纳，即“群、分、类、辩”四个字。

庄子用“八德”，这八个方法，八个程序的逻辑，把战国时的逻辑名家如惠子，公孙龙等人，辩得一塌糊涂，在庄子圆的逻辑面前站不住。禅宗也是走这个路线，如珠之走盘，没有边际，没有轮廓，逻辑论辩到这个地步，没有边际可以给你拿，没有尾巴给你抓。西方的黑格尔的辩证法，只是正、反、合三段论法，印度有因明五段论辩法，有人讲中国的《易经》也是三段论辩法，我说不要乱讲，《易经》的辩证是八段乃至十段观象，那是有根有据的。只有大家学过“卦”的道理，每一个卦的错综复杂，真是“八面玲珑”，都有八面的看法，最深点来讲，且有十面的看法。假若任何理论只是正、反、合，肯定，否定，矛盾统一，那么，也可以说永远只有否定，也可以说永远都是肯定啰！由这个道理，我们便知道老庄的思想与孔孟的学说，都是由“易”理而来，就明白了中国文化的源远流长。

庄子在这个普通的论辩上，提出了“八德”，他讲什么呢？“有左有右”，物理世界的次序；“有伦有义”，人文社会的次序；“有分有辩”，理念世界的次序；“有竞有争”，人类社会的现实。他不过用八个类别加以归纳。

我们知道，孔子让人家挖苦得最惨的是道家，这个圣人碰到道家的人物，每个都幽默他几句。但是天地良心，道家每个人都很捧孔子，后人不懂道家的幽默，不懂道家的机锋，以为在骂孔子，都错了。骂孔子最厉害是庄子，但捧孔子最厉害也是庄子，可以说庄子是孔子的知己。这里他又在捧了。

春秋经世

六合之外，圣人存而不论；六合之内，圣人论而不议；春秋经世先王之志，圣人议而不辩。

青年同学特别要注意，我们现在提倡中国文化，中国文化是什么？我还下不了定义，你说馆子里的菜，辣椒炒豆腐，那是中国文化？故宫博物院那些老祖宗的画，说我们的文化多么了不起，我经常告诉青年同学，了不起是我们祖宗的，不是你画的，对不对？所以要惭愧惭愧。如果有人问到中国文化，你把他带到故宫博物院，你怎样不把他带到你的书房处呢？因为你书房里没有东西，只好找老祖宗撑面子。所以中国文化下不了定义。

讲中国文化哲学问题，宇宙的来源，先有鸡先有蛋？“江上何人初见月”？上帝怎样创造世界？庄子说“六合之外，圣人存而不论。”因为搞这个会搞逻辑，搞逻辑会搞发疯，你搞五千年还没有搞出结果，没有结论。所以《易经》最后一卦叫“未济”，永远下不了结论，永远不需要做结论。如果拿现实来讲，我们老祖宗蛮聪明。

什么叫“六合”？东南西北四方加上下，叫“六合”；四方加四个角，叫“八方”；佛教进入中国，八方加上下，叫“十方”。“十方”是佛学传入中国以后，中国文化关于宇宙天地的观念，“八方”和“六合”是稍后的观念。庄子提出，最早的上古文化，老祖宗对天地宇宙的观念叫“六合”。天地以外究竟还有没有世界？人类是否是外星球过来的？这是中国文化和佛经里讨论得最厉害的事情，是有根有据的。人类从哪个外星球过来的？佛学里有明确地指定，怎么来的，坐什么来的。来了以后，流落在地球上，变成了我们的老祖宗。我们老祖宗流落在地球上很可怜的，是贪吃盐巴搞坏了的。

“六合”之外的事情，庄子说“圣人存而不论。”注意这个“存”字，不是没有这个问题，这个问题永远存在，不过暂时不去追问，“存”而不论。

那么宇宙的人事，“六合之内”呢？“圣人论而不议，”就是讨论研究不加以批判，不做一个严格的结论。

在这两个原则之下，我们的历史比任何国家，任何民族都完备，都早。许多国家许多民族的历史，都是后人慢慢追溯的，例如印度，自己国家没有历史，到了十七世纪以后，才由德国人英国人写出印度史来。大部分的印度历史资料，保存翻译成中国的佛经经典《大藏经》里，西方人有意的不承认，都没有采用，很可惜。印度有两个原因，不大讲究自己的历史：没有时间观念，也没有数字观念。它的民族文化究竟好与不好？很好，很解脱。所以修道优哉游哉，饿了躺在香蕉树下，拿根香蕉吃吃，起来后打个坐；没有裤子，拿片叶子遮一遮，这很好。讲人文文化就不对了。

只有中国从老祖宗开始就建立历史观念，这个历史叫春秋。我们学历史就知道，孔子出生的那个时代，我们后世称它为“春秋时代”，就是西周与东周之间的时代，孔子写了一本书叫《春秋》，后来“春秋”成了历史的代名词。在孔子前后，有人写了历史，都称春秋。为什么中国文化中为什么把历史称为“春秋”而不称为“冬夏”呢？照理冷就是冷，热就是热，称冬夏也无不可。中国的文化是自天文来的，我们知道一年四季的气候只有一个现象，一个冷一个热。冷到极点是冬天，热到极点是夏天；秋天是夏天进到冬天的中间，不冷不热，最舒服；春天是冬天进入夏天的中间，也是不冷不热，所以在我们的上古文化二十四个节气上，夏至是白昼最长，黑夜最短；冬至是黑夜最长，白昼最短；只有春分与秋分那两天，就是在经纬度上，太阳刚刚走到黄道中间的时刻，白昼黑夜一样长，不差分毫，这两天不冷也不热，所以称历史为春秋。春秋是最和平，最公平，“持其平也”，历史是持平的公论，这就是中国的历史学家，认为在这一个时代当中，社会、政治的好或不好，放在这个像春分秋分一样平衡的天平上来批判。拿现在的观念来说，称一下你够不够

分量，你当了多少年皇帝，对得起国家吗？你做了多少年官，对得起老百姓吗？都替你称一称。历史叫做“春秋”就是这个道理。所以孔子写《春秋》，“从往今也”。如果大家认为，孔子的《春秋》写的历史，是从以往到今也，那就错了。

“春秋经世先王之治，”中国文化的开头就是“春秋”的道理，中华民族为什么那么重视历史文化呢？历史是给人类留下人生的经验，把人类历史过去的经验，兴衰成败、是非善恶，都留下给后世人做榜样，这就是中国文化的经济之学，也叫经世之道，是救世救人的学问，不是学校经济系的经济。所以，《春秋》是“经世”之学，是“先王之治”，使我们了解祖宗的文化，了解和平安乐是怎样。我们后世的子孙不孝，把天下人类弄成这样的痛苦，这就是非先王之治。

“春秋”的著法，是“议而不辩”，平论。孔子著《春秋》，像是现代报纸上国内外大事的重点记载。这个大标题，也是孔子对一件事下的定义，他的定义怎样下法呢？重点在“微言大义”。所谓“微言”是在表面上看起来不太相干的字，不太要紧的话，如果以文学的眼光来看，可以增删；但在《春秋》的精神上看，则一个字，都不能易动；因为它每个字中都有大义有深奥的意义包含在里面。所以后人说“孔子著《春秋》，乱臣贼子惧。”为什么害怕呢？一字表决，一个字下去，把你的罪名万代都判了。而“《春秋》责备贤者”，社会搞坏了，历史搞坏了，社会领导坏了，与老百姓无关，《春秋》要批评的是历史上负责的人。因为老百姓是被教育者，而你是负责教育，你有这个责任。这就是《春秋》的道理。

上次讲到，庄子提到中国文化的人伦之道，“六合之外，圣人存而不论；六合之内，圣人论而不议。春秋经世先王之志，圣人议而不辩。”这几句话，几乎成为中国文化儒、道、释三家的不易之论。后来的文化，关于历史哲学，东方哲学的看法，一切的观点，都是以这几句话作基础的，各方面都引用到，尤其儒家很严正地引用它，可是大家把这个本来忘记了，这几句话出处《庄子》，也可以说属于道家的思想。

对于庄子本题来说，说了半天，庄子在本篇还是讲逻辑观念问题，还是讲人文文化思想论辩的问题，现在他提出来我们传统文化人伦道德伦理的看法，以及人生哲学、一般哲学、历史哲学的看法，因此这一节的结论。

故分也者，有不分也；辩也者，有不辩也。

“故分也者，”这个“分”念份量的份，“有不分也；”这个“分”念分开的分，所以各部分的看法，有些是不可分割的，要整体的看。“辩也者，有不辩也。”天地间道理讲不完，如果作逻辑观念的推理，辩下去，讲不

完。辩到了最后，是无言之辩，没得话可讲。佛学《维摩诘经》上讲的“不辩”，不说之说，不论之论，同庄子的观念一样。因此佛家论辩的最高处，就是释迦牟尼的自辩自答，没有什么可辩的，也没有什么可答的。

真正的理是什么？一个字都没有，没有话可讲，那是真理。换句话说，“本体”“道体”是空的，等于佛家说的“不可思议”，到了最高处，佛学就有个名词“言语道断，心行处灭”，禅宗经常提到。道理到了最高处，没有文字，没有理念，什么都谈不上，一切到那里都石沉大海，它本身包罗了一切文字，一切语言，一切思想。庄子提出这个问题的时候，佛学并没有进入中国，可见东西方的圣人，有道之士，他们的境界都是一贯的。

曰：何也？圣人怀之，众人辩之，以相示也。故曰：辩也者，有不见也。

既然这个道无可辩，无可答，什么原因呢？“圣人怀之，”“圣人”代表学问真正到了最高处，真正得了形而上道，“怀之”，胸怀里只有自己知道，这点说明起来比较难，很难透彻，也只好引用佛学的观点加以说明，佛学里的有一句名言“如人饮水，冷暖自知”，就是“圣人怀之”，到了那个程度，那个境界，“圣人”只有自己知道。一般人呢？不在自己身心上体会，就只在嘴巴上论辩；“以相示也”，来表明自己的高明。“故曰：辩也者，有不见也。”如果从推理，从思辩上来求这个道，越辩神识越散乱，越辩越看不见道，距离道越远。

接着，庄子连带讲一段人伦的思想，人伦的规范，由道讲到德。我们要了解，在春秋战国的时候，道德两个字大部分的书还不合用，譬如《老子》上半部分是讲道，下半部分讲德，所以，道字与德字各有单独的一个内涵。这个德是讲用，人生的行为、言语、人伦道德的作用。现在，他由道说到德。

五不方能称其大

夫大道不称，大辩不言，大仁不仁，大廉不嗛，大勇不忮。

可以说，庄子对春秋战国时代，到处标榜的仁义道德，进行了严厉的批评，也指示了一个正确的路线。那个时代，到处标榜仁义道德，事实上呢，可以说是最不仁，最不义的时代，老子也批评过。同时，在这一点上，我们需要有一个反省的，对于中华民族的文化，从古以来，我们自己号称是礼仪之邦，号称是忠孝仁义之道，事实上，深入研究了历史文化，从历史的经验上记录的，我们对这几句话，是让人非常的难过，很痛心。你要知道，孔子提倡孝，可见社会上都不孝，因此才提倡

孝，大家都不仁，所以他提出仁。等于说，社会有了这个病态，他因病给药。实际上，我们标榜的忠孝仁爱等等，几千年一样都没有做到。例如，庄子所提过的“春秋经世先王之治”，拿孔子所举春秋四百二十多年的历史，子杀父的，臣杀君的，不知有多少。可以说，这个自己号称是礼仪之邦的民族，非常的不礼仪。知道了这个观点，才知道老子、庄子正是针对在文化学说上，教育上的这些标榜的目标、口号而进行的批评，认为这些标榜没有用，结果看到社会每一个人的行为完全是相反。

因此，他在这里提到“大道不称，”真正的道是没有理由，没有名称的，不像我们的社会讲了几千年的道，现在社会上狭隘的宗教，譬如道教，基督教，天主教，回教等等，这些以外，民间各种各样的什么一贯的二贯的，鸡蛋的鸭蛋的各种教，加上各种的迷信，起码都有一百多种，全世界的宗教有五六百种，每一个都说自己有道，而且都说自己是正道。但是庄子“大道不称”的观念，就是大道没有名称的，真得道的人，自己也不标榜自己得了道。

“大辩不言”，这是针对当时惠子他们讲逻辑，讲思想，讲名学的，真正的道理到了最高处，没有话讲。看到这里，我们就想到一个历史故事。

宋太祖赵匡胤刚做皇帝时，南唐还没有平定下来。南唐李后主文学很好，“车如流水马如龙，花月正春风”就是他写的。李后主派了一位叫徐铉的出使宋朝，外交部向皇帝报告，派哪个外交官来接待他呢？等于现在讲，世界的名学者来做大事，哪一位有学问的人来接待呢？赵匡胤知道徐铉是鼎鼎大名的文学家，结果赵匡胤在自己卫队中，选了一个相貌堂堂的卫士，穿了外交礼服，去对付徐铉。徐铉到了宋朝，一一表演，上至天文，下至地理、哲学、科学、文学都搬出来。而这位冒充外交官的卫士，唯唯是应，什么都不谈。三天以后，徐铉就认为宋朝的确有人才，以负责接待的先生来说，深藏不露，不知道有多大的学问。赵匡胤这一手很厉害，你学问再好，派一个没有学问的跟你谈。当然这个人要稳得住，如果没有学问反而爱谈，那就糟了。“大辩不言”就是这个道理。

佛家也有一句话：“是非以不辩为解脱”，禅宗注重的行为，不完全是打坐，所以百丈禅师讲“疾病以减食为汤药”，有了病最好少吃东西，肠胃清理一下，不管中医西医，这是最好的方法。所以是非越辩越糟糕，故“大辩不言。”

“大仁不仁”是什么道理呢？这个话就牵涉到道家的思想，我们大家都研究过老子，老子有句话“天地不仁，以万物为刍狗。”我们一般都认为老子这个话，讲宇宙是很残忍的，上天不仁慈，他把万物都看成刍狗，就是草扎的狗。上古我们的老祖宗是吃狗肉的，现在广东人保持了

这一习俗，上古祭祖宗都要用狗肉来祭，大约到了商、周以后，在祭祀中，才渐渐免除了狗肉这项祭品，但在某些祀典中，仍然须用草扎一个象形的狗，替代一头真的狗，这就是刍狗的来源。刍狗还未登上祭坛之前仍是受人珍惜照顾，看得很重要。等到祭典完成，用过的刍狗就视同废物，任意抛弃，不值一顾了。这正如流传的民俗祭神，有时简化一点，不杀活猪，便用米粉做一个猪头来拜拜，拜过以后，也就可以随便任人当副食，而不像供在祭坛上那么神圣不可侵犯了。“天地不仁，以万物为刍狗。”这是说天地并没有自己立定一个仁爱万物的主观的天心而生万物，只是自然而生，自然而有，自然而归于还灭。假如从天地的立场，视万物与人类平等，都是自然的，偶然的，暂时存在，终归还灭的刍狗而已。表面看起来，老子说天地不仁慈，把万物当成刍狗一样在玩弄，但他不是这个意思，他同庄子“大辩不言，大道不称，大仁不仁”的道理一样，天地并没有仁与不仁的观点。天地生万物，是非常的仁慈，好的它也生，坏的它也生，稻子它也生，毒药它也生，它包容万象，一切都是它所爱的，下雨也一样，好的地方下，坏的地方也下，太阳光也是这样。所以，天地是无心的，没有特别有个观念，没有特别有个标榜，它看万物都是平等的，自然而成。如果把人当成刍狗，万物也是刍狗，把刍狗当成人，人也就是刍狗，真正的“大仁”，如太阳一样，如天下雨一样，普遍的，自然的，它并没有对某一方面特别的仁。如果你有心来求，已经不是“大仁”，那是做出来的。

“大廉不嗛”，这个“廉”就是廉洁，中国文化里头，标榜人伦的道德，要求人非常廉洁，尤其历代要求做官的一定要做清官，清官就是廉洁，廉到什么程度呢？一清到底，家里稀饭都吃不起。历史上有名的清官包公，铁面无私。我们中华文化的小说也好，历史也好，所标榜的清官铁面无私。什么是铁面？看了包公的历史传记就知道，包公一天到晚没得笑容，没有笑过，亲戚朋友一概不往来，脸板得像铁板一样，铁板的气色是青的，那个脸是铁面。老实讲，包公的学问很了不起，人品也了不起，如果他还活着，我不会跟他交朋友，因为没有味道。一个人脸板板的，像块铁一样，脸还发青，不要说没有红润，一点黄颜色都没有，大概有肝病或者其它什么病。他亲戚朋友一概不往来，当然家里很穷。这个很廉洁。实际上《包公案》这部小说，把历史上很多清官的故事，都集中在包公一个人身上。我们研究历史，包公固然了不起，包公的老板，宋仁宗同样了不起，有后台老板支持，尽管干，出了事老板负责，包公当然可以铁面。没有这种老板，不要说铁面，你肉面凉面都不行。所以包公了不起，宋仁宗更了不起。有后台老板支持，那我们每个公务员都可以做到铁面无私，不会铁也可以铜一下，不是做不到，而是要看时代环境允不允许。

“大廉不嗛”，真正的大廉没有谦让，“嗛”与谦是相通的。怎么叫“不嗛”呢？比如说，廉洁的人不爱谈钱，谈钱不好，历代知识分子标榜做官

要做清官，钱字都不敢谈，不愿意谈。中国文化里头，这个钱字还有另外一个别号“阿堵物”。南北朝时有个人叫王夷甫，很清高，做了大官以后，人家给他送钱送红包一概不要，而且连钱字提都不提，家里人等他睡着了，在床前摆着钱，等你明早下床总要讲把钱拿开吧，结果他醒来一看说，把这些“阿堵物”拿开，就是把这些堵住他的东西拿开，还是不谈钱。

谈钱就脏了？这倒不然，我倒赞成清代才子袁枚的思想，“不谈未必是清高”，因为你心中还有钱的观念，还有怕与不怕，人真到了最高处，无所谓钱与不钱了。这一句诗，说千古“大廉不嗛”的道理都说完了。真正的廉洁就是人生冰清玉洁，任何行为都做到一清二白。一个人真正做到了冰清玉洁，岂止不谈钱不要钱，没有嗛与不嗛，并不是不谦虚，他用不着标榜自己这个叫廉洁。

“大廉不嗛”的道理，我经常说一个笑话，拿什么来比呢？拿猪来比，实际世界上最爱干净的是猪，研究生物学的都懂。你看猪一天到晚用嘴东拱西拱，人们以为猪脏，其实它最爱清洁了，脏东西一点都看不惯，看到脏东西就把它拱开，结果是越拱越脏。由这个笑话，我们可以了解，人真做到了冰清玉洁，一尘不染，不一定是真正的清廉，倒是在污浊的尘世打滚，心里不着任何一点外缘的，他可以做到“大廉”。这也就是庄子所讲的“大廉不嗛”的道理。

“大勇不忮”，真正有勇气的人“不忮”。什么是“不忮”？以现代观念来解释，就是心中很正常、坦荡。孔武有力的人，他到处可以打架，站在那里，都要摆起一个样子给人看，但这不是“大勇”。“大勇”的人看起来很文弱，他没有什么特别的，忮爱的表示。

上面说的一个原则，就是人伦之道。庄子讲了半天，从“吹万不同”开始，这一“吹”，怎么吹到这里来了呢？他提出“天籁”，“地籁”，“人籁”，这一段都是讲“人籁”。因为这一篇文章长，引用的文章四面八方，汪洋渊博，你被他的文章迷住了。这与《齐物论》有什么相干？这一段讲“人籁”，那么他相反地提到“人籁”就是人道。

道昭而不道，言辩而不及，仁常而不成，廉清而不信，勇忮而不成。

“道昭而不道”，“道昭”就是道无所不在，昭昭灵灵，没有固定的规范，没有固定的方法，你不要另外去找一个道。所以佛说的，老子说的，庄子说的，孔子说的，孟子说的，耶稣说的，穆罕默德说的，都对，都是说全体道的某一点，某一个个体。既然标榜了一个道，就不对了，道无所不在，随时随地都在那里，也都在人人的心灵中。因此，“道昭”，明明白白，“而不道”每个宗教，每个修道的，你说只有我这样才是

道，他那个不是道，那你就无道。因为“道昭而不道”，它很明白，无私的。

“言辩而不及”，天地的理论到了最高处，没有话讲了，讲出来的都不是。譬如，人如果有痛苦，有高兴，我们表达出来：“你痛不痛？”“好痛啊！”那不算痛，痛到了极点，没有话讲了，因为痛死了；“你高兴不高兴？”“我高兴到了极点！”那是有限度的，真高兴到了极点，会把人高兴死的。世界上情绪到了最高处，无言可讲，故“言辩而不及。”

“仁常而不成，”什么是真正的仁慈，慈悲？那是很平常的。你冷了，我还有件衣服，你穿上；你饿了，我正好有块面包，你吃吧，很平常。不要说你饿了，我拿块面包给你吃，因为我学佛，是我慈悲你，那就完了。天地间哪个没有仁心？人人都有爱人之心，就是说每一样生物，它对别的一种生物有抵抗，有残害时，残害的心理是防御自己，但是它自己的种类，有时都有一种仁爱之心。所以仁道是常道，并不是不平常。“仁常而不成，”没有个陈规在那里。

“廉清而不信”，真正廉洁的人，自己显示清高。这个“不信”不是讲没有信用，廉洁很清高，但不要讲信用，如果这样做文字解释就错了。真正的廉洁，清高，没有外面的信号，没有外面一个标榜给你看到，不展示出来给你看，清高就是清高。

“勇忮而不成，”大勇的人如果标榜自己，处处表现出自己有力气，或者我会打人，我会做人，这已不成功了，不是真勇，真勇的人看起来没有勇的。

五者圆而几向方矣。

“五者”就是言语，思想，仁慈，廉洁，大勇，简言之，就是大仁，大智，大勇。这“五者”，五个条件全都完备的人，“几向方矣”，差不多摸到向道的路上这个方向走了。

绝顶聪明绝顶痴

庄子这一段由“吹万不同”，“天籁”，“地籁”，讲到“人籁”，他在这一节加一个研究的总结论：

故知止其所不知，至矣。

“故知”，一般的知识智慧。道，有没有一个最高的标准？有，“止其所不知”，到了最高处，不知。所以真正了解了道的人，所有的智慧，知识，思想没有用处，用思想，知识的道理来推测，那不是道，跟道不相干。道最后到无念之境，无道可道，“止其所不知”。

南北朝时高僧，鸠摩罗什的弟子僧肇，他有名的文章《肇论》是与中国哲学思想离不开的，其中最重要的一篇《般若无知论》，智慧到最高处，没有智慧可谈，那是真正的智慧，那个就是道的智慧。这个观念同庄子所说的一样。我们在《论语》中也看到孔子学生问他，孔子说自己一无所知。什么都不会，因此能够样样会。如果一个人有某一专长，某一个最高境界，它会挡住一切。所以到了最高处，就像禅宗经常标榜的如珠子走盘，它没有一个方所，没有一个固定，它一无所知，因此无所不知。所以庄子说“故知止其所不知，至矣。”知识最高处就是“无知”，就是始终宁静，没有主观，先没有一个东西存在，这是最高的学问境界。不但孔子庄子如此，世界上很多大宗教家、教主、哲学家，都是如此。希腊第一位哲学家苏格拉底，也和孔子一样，出身贫苦，什么都懂，行为做人也很相似于孔子，他说：“你们把我看成有学问，真笑话！我什么都不懂。”这是真话。释迦牟尼也讲过这样的话。他十九岁放弃了王位而出家修道，到了三十二岁开始传教，八十一岁才死。四十九年之间，他最后自己的结论说：“我这四十九年中，没有讲过一个字，没有讲过一句话。”真理是语言文字表达不出来的。我们可以退一步说，庄子讲的“无知”，是俗语说的“半罐水响叮当，满罐水不响。”学问充实了以后，自己硬是觉得不懂，真的自己感觉到没有东西！空空洞洞的没有什么，这是有学问的真正境界。如果有个人表现出自己很有学问，不必考虑，这一定是“半罐水”。从学武的人就很容易看到，那些没练到家的人，就喜欢比画，他是筋骨发胀，并不是故意的。而练到了家的人，站在那里好像风都会把他吹倒，打他两个耳光，他会躲开，绝不动手。学问也是一样，一个人显得满腹经纶的样子，就是“有限公司”了。所以真正的学问到了最高处是“无知”。

下面一段还是讲“人籁”，人伦之道，因为把人伦之道做完了，才能由“地籁”到“天籁”，超越人的世界。因此，庄子说人伦之道，由普通一个人，怎样去修道？

孰知不言之辩，不道之道？若有能知，此之谓天府。

庄子说，假使你懂了最高处没有语言文字可以讲，一切言语思想所不能到达的道理，是“不言之辩，不道之道”，没有各种的法则，也没有道理可讲形而上的道。

道在哪里？就在平凡，非常平凡，非常现成中。“若有能知，”假使能知道这个，认清了这个方向修道，“此之谓天府。”庄子定名为“天府”，这个“天”不是天文上形象的天，而是指理念世界的天，“府”就是它的宫殿，用“天府”来代表形容道的宝库，拿现在的话讲，就是道的渊源。你懂了这个以后：

注焉而不满，酌焉而不竭，而不知其所由来。此之谓葆光。

真讲做功夫，修禅修佛同修道家是一样的。譬如流行的瑜伽的打坐，学道的打坐，学佛的打坐，你坐起来干什么？坐在那里辩论，心里自己给自己辩论：这个不对吧？这个不大静吧？这个不是功夫吧？这个气脉没有通吧？这个恐怕不是道吧？都是闭着眼睛坐在那里心里思辩。真到达了内心无争的境界，没有思辩，脑子里心里绝对的清净，“不言之辩，不道之道”，也没有管什么方法，什么都不管了，那么，你已经跟道的东西接近了，就是庄子讲的“此之谓天府”。修养到了这个境界：“注焉而不满，”像流水一样，永远把水灌进去都灌不满，所以老子也讲，此时才叫“虚怀若谷”，心中空空洞洞的，像山谷一样，流水尽管灌进去，一万年一亿年的流水也灌不满，它没有底的；同样的，“酌焉而不竭，”像流水一样，你把它舀掉，也永远舀不完，它不增不减。那么，这个“道”的能量，身心的能量哪里来的？

“不知其所由来。”无所从来也无所去，不知道的来源，也不知道的去处。“此之谓葆光，”生命的光辉永远是挥发的，永远是存在的。

大家修道，不管修道家、密宗、禅、瑜伽，做到这样，对了。庄子现在传我们道，这个方法很好，不要你打坐，不要你念咒子，免得一个咒子学来，还要花五千块钱，划不来。万一要念咒了，就念“注焉而不满，酌焉而不竭，而不知其所由来”就行了。这是庄子的咒子。出自《庄子》的“天府”、“葆光”，后来道家经常引用。内在的光辉永远在挥发，这是讲内养之学，每个人内在的修养，就是修道。下面讲外用之学，就是仁道。

故昔者尧问于舜曰：“我欲伐宗脍、胥、敖，南面而不释然，其故何也？”舜曰：“夫三子者，犹存乎蓬艾之间。若不释然何哉！昔者十日并出，万物皆照，而况德之进乎日者乎！”

圣人也有烦恼

故昔者尧问于舜曰：“我欲伐宗脍、胥敖，南面而不释然，其故何也？

研究中国三代以上的上古史，庄子这里提出来的资料，不是根据孔子那里来的，别的地方很少看到这个资料。庄子说尧当皇帝时，所谓公天下，要培养一个继承人，就是舜。舜跟着从政三四十年，从小职员开始到宰相，当了副皇帝四五十年，尧到一百多岁才交位给他。有一天，尧问舜，西南方的边疆，有两个小国家，“宗脍”、“胥敖”，有两种说法：一种认为边疆地区的这两个小国家，是被我们上古老祖宗赶出了家门的，流落在边疆；一种认为西藏、云南边疆地区都是。是不是？不知道。宗脍同胥敖因为不服教化，文的教化不行，要武的教化，尧想出兵打他们。尧是圣人，以道德做政治的，道德实在教化不了，只好出兵去

打。

“南面而不释然，”“南面”是形容帝王的境界，中国古代帝王素来坐北朝南。读古书读到南面称雄，这就是王者。因为中国古代方向有一定，所以几千年帝王专制时代，老百姓的房子不准身正南的，总要偏一点。如果向正南，不得了，你想当皇帝啊，杀头的。只有每个地方的政府机关，寺庙，可以坐北身南。尧告诉舜，他想出兵打宗脍、胥敖，“南面”坐着一想，“不释然”，心里头总是难过。“其故何也？”心里放不下这件事，这是什么理由？如果这一段历史是真的，我们可以看到，尧讲这段话有两层意思：实际上，尧舜传位之间，真正的实权已经交给舜了，但主要的事情还要跟尧讲一声，一方面尧主要想测验一下，你接位了，有没有仁慈的心理，一方面虽然尧舜是已经到了圣人的境界，有时候心里遇到一点不满意的事情，还是很难平下去，可以从这两方面看。

舜曰：“夫二三子者，犹存乎蓬艾之间，若不释然，何哉？昔者十日并出，万物皆照，而况德之进乎日者乎？”

舜答复说：这两个同民族的同胞被赶出去了，现在还在边疆，文化落后，过着野蛮的禽兽一样的生活，你心里过不去，我心里也过不去。“昔者十日并出，万物皆照，”古时代讲天上有十个太阳，光明遍照万物，舜告诉尧：凡是人类你都要爱护，还有我们人类的同胞流落在边疆，你心里当然很难过，但是他们又不听教化，你想出兵去打，又不愿意，这是当然的，这就是仁慈。况且你的道德爱天下，爱万民像天上的太阳一样，比太阳还要光明，你想到这个事情，当然心里不高兴。

《齐物论》的这一段讲人伦之道，说“人籁”。我们用普通的观念讲，庄子讲到这里，人伦之道差不多告一小段落，跟着提出人超越于平常的生命，而找回来真正的生命的道理。

齧缺问乎王倪曰：“子知物之所同是乎？”曰：“吾恶乎知之！”“子知子之所不知邪？”曰：“吾恶乎知之！”“然则物无知邪？”曰：“吾恶乎知之！虽然，尝试言之：庸讵知吾所谓知之非不知邪？庸讵知吾所谓不知之非知邪？且吾尝试问乎女：民湿寝则腰疾偏死，鳅然乎哉？木处则惴栗恂惧，猿猴然乎哉？三者孰知正处？民食刍豢，麋鹿食荐，蝍蛆甘带，鸱鸦嗜鼠，四者孰知正味？猿猵狙以为雌，麋与鹿交，鳅与鱼游。毛嫱、丽姬，人之所美也；鱼见之深入，鸟见之高飞，麋鹿见之决骤，四者孰知天下之正色哉？自我观之，仁义之端，是非之途，樊然殽乱，吾恶能知其辩？”齧缺曰：“子不知利害，则至人固不知利害乎？”王倪曰：“至人神矣！大泽焚而不能热，河汉冱而不能寒，疾雷破山、飘风振海而不能惊。若然者，乘云气，骑日月，而游乎四海之外。死生无变于己，而况利害之端乎！”

啮缺问乎王倪曰：“子知物之所同是乎？”曰：“吾恶乎知之？”“子知子之所不知邪？”曰：“吾恶乎知之？”“然则物无知邪？”曰：“吾恶乎知之？虽然，尝试言之：庸讵知吾所谓知之非不知邪？庸讵知吾所谓不知之非知邪？

“啮缺”、“王倪”是上古修道的人物，都被列入《高士传》，称为隐士，道家称作是古代的神仙。他们两个的对话很有意思。啮缺问：你知不知道，天地万物有一个到了最高处基本是相同的，绝对的，同一的那个东西？王倪答复：我哪里知道？换一句话说，我不知道。啮缺又问：你为什么不知道？你知不知道你那个时候你不知道的？王倪说我也不知道，我也不懂。那么啮缺就问：既然这样，宇宙万物的最高处是无知吗？王倪又说，那我也不知道。我们中国文化有一个成语，叫“一问三不知”，就是出自这里。

他们的对话换一句话：“你懂不懂得道？”“我不知道。”“你怎么不懂得道？知不知道你为什么不懂得道？”“我也不知道？”“那么世界上没有道，没有智慧了？”“那我也不知道”，一问三不知。

辩来辩去辩不完

讲到这里，王倪就答话了：“虽然，尝试言之，你虽然这样问，我实在不知道，但是，“尝试言之”，不过呢，我给你讲。“庸讵知吾所谓知之非不知耶？”“庸讵知”是庄子的文法，创作的一个文章体裁。在中国历代大文豪的文章中，尤其是苏东坡的文章，常常引用庄子的“庸讵知”，不过这三个字也没有什么稀奇，拿现在的白话文翻译过来，就是你哪里知道。“吾所谓知之”，我如果告诉你这些我都知道，那知道这个“知”，“非不知也”，懂得越多，知道得越多，就是智慧的愚痴，他的愚笨就越厉害。“吾所谓知之非不知”，那是真正的无知。

“庸讵知吾所谓不知之非知邪？”他说，你哪里知道，我告诉你一切都不知道，才是真知道，就等于说，不知道的是真知道，知道的不一定是真知道。讲了半天，这就是禅。我们可以给他一个结论，一个人的智慧，一个人的论辩，尽于“知止”；最高的智慧，最高的学问，尽于“知止”，一切到了最高处，无知。注意啊，我们在座的学佛学道，你认为自己懂得佛法，懂得修道，懂得中国哲学什么的，你所认为知道的，就是你最不知的。所以，你修道不成功，是头脑懂得太多，太聪明就是最笨的人。人有本能的自然的灵感，那个真智慧不属于学问，思想、聪明的，所以智辩尽于“知止”，这是我个人的结论，不是定论。再进一步，我们知道，人不外乎知觉和感觉，知觉思想到了最高处，完全宁静，无所不知里头，实在好像无知，那是最高的境界。

现在庄子又把知觉与感觉连起来讲，他说了一个很有趣的比喻，是

答复上面的话。庄子借用王倪的嘴巴往下讲，看起来他在狡辩：

“且吾尝试问乎女：民湿寝，则腰疾偏死，鳅然乎哉？木处，则惴慄恂惧，猿猴然乎哉？三者孰知正处？”

“民湿寝”，“民”就代表一般的人。我们人在水里头，或者睡的地方太潮湿，“腰疾偏死”，慢慢地腰也痛，肩膀也痛，风湿病就来了，结果风湿病还害得你死掉。“鳅然乎哉？”那个泥鳅呢？一天到晚在水里，怎么没有腰痛呢？也没有风湿呢？可见这个感觉不一样。“木处，则惴慄恂惧，”如果把一个人吊在或挂在树上，会害怕掉下来跌死。“猿猴然乎哉？”猴子呢，越爬得高越好，越挂在树顶上越好。你看庄子这个论辩很巧妙，人在湿地上睡久了，会得风湿病，而泥鳅生活在水中没有风湿病。人爬高了怕跌死，而猴子越爬得高越好。

“三者”，人、泥鳅、猴子，“孰知正处？”你说说看，哪个感觉究竟是对的？哪个是正道？知觉感觉都不同，换句话，秉赋的生命功能不同，习惯不同，一切感觉思想就不同。

民食刍豢，麋鹿食荐，蝍蛆甘带，鸱鸦耆鼠，四者孰知正味？

“民食刍豢，”人类吃什么？菜、饭、肉，素的荤的合拢来。“麋鹿食荐，”“麋”是头上没有长角的小鹿，属鹿的一种，“麋鹿”吃草。“蝍蛆甘带，”有一种虫像大蜈蚣，喜欢吃蛇。“甘”就是觉得味道很好。“带”就是蛇。“鸱鸦耆鼠，”空中有种飞鸟，很凶的，叫老鸱，喜欢吃死老鼠。

“四者”，人、麋鹿、蛆、鸱鸦，人喜欢吃菜吃饭；麋鹿喜欢吃草；蛆喜欢吃蛇；鸱鸦喜欢吃臭的死老鼠。四样东西比起来，“孰知正味？”哪个是真正的对呢？这是饮食的不同。

猿猵狚以为雌，麋与鹿交，鳅与鱼游。毛嫱、丽姬，人之所美也；鱼见之深入，鸟见之高飞，麋鹿见之决骤，四者孰知天下之正色哉？

“猿猵狚”，“猿”是猴子的一种，猴子有猿、猴好几种，有猵，有猵狚，等于北方的牛有黄牛、水牛的分别一样。猴子里头有一种猴，同性恋，以“猵狚”为雌。“麋”和“鹿”没有父母、兄弟、姐妹的分别，互相交配。“鱼”与“鳅”做好朋友，甚至于它们互相交配。这是生物的现象。庄子对于生物很了解，常常引用到这些东西。“毛嫱”、“丽姬”是中国古代的两个美人，大家知道她们长得很漂亮。“鱼见之深入，鸟见之高飞，麋鹿见之决骤。”鱼看见她们就沉下去了，鸟看见她们就飞走了，山里的野兽看见她们就立即跑掉了。

“四者孰知天下之正色哉？”哪样叫漂亮？哪样叫不漂亮？你以为漂亮的，而别的东西认为不漂亮。庄子骂人家逻辑诡辩，而他的诡辩比别

人还厉害。

这些看似不伦不类的比喻，但是拿现在的观念看，都深有科学道理，庄子所引用的每一样东西，如果把专门的资料找来，叫生物学家、物理学家来研究分析，觉得庄子引用得非常对。总而言之，这里提出了三点：第一，提出感受的不同；第二，提出饮食的不同。其實佛经上也有这种比喻，只是同庄子的说法不同，譬如说水，佛经上比庄子講得还玄一点，我們看到是水，佛经上讲饿鬼看到的不是水，是火，所以饿鬼的口一天到晚都是干的，不敢喝水，即使他喝水，一进到嘴里也会变成火了。这个我們没見过，但有一點我们知道，不会喝酒的人喝一口酒，嘴里烧得要死，酒不能说不是水呀，怎么会发烧呢？还有，佛说我们人吃的饮食，欲界天以上的天人看到臭得不得了，当我们吃最好的饮食，天人都要掩鼻而过，看都不敢看，觉得人这个动物，怎么吃这样脏的东西？佛经上说的这些，“事出有因，查无实据”，因为天人我们没有办法找来对证，饿鬼也没有办法站出来证明。莊子的这些比喻，拿生物来研究，是有道理的。第三，提出人性好恶的不同。因此庄子辩论的结果，推翻了春秋战国一般的諸子百家的学说，儒家、墨家讲怎么可以救国，怎么可以救世，怎么可以救人，等于美国人天天讲人道，實际上是搞得世界上不人道，同一个道理。

自我观之，仁义之端，是非之涂，樊然淆乱，吾恶能知其辩！”

环境不同，感受就不同，教育环境的不同，思想观念也就不同，自己心理秉性也不同。有色盲的人，用正常眼睛看起来，不知道色盲的正常，还是我们的正常。等于我们到神经病医院，自己傻了，不知道他是神经病，还是我是神经病，搞不清了。神经病四面八方围到你的时候，搞了半天，发現我们是神经，他们是正常，你到了那个环境，分别不清了。但是你要搞清楚。

庄子说，依我看起来，你们天天讲“仁義之端，是非之涂，”辩来辩去，“樊然淆乱”，物质文明越发达，知识越普及，智慧越低落，人类的智慧越低落，文化越衰落。“吾恶能知其辯”，你叫我来辩，我講不出哪里是真理？真理究竟在哪里？他说我不知道，我也懒得来辩。这一段话，是庄子借啮缺问王倪，王倪答复的话说的。说到这里，他们两个又对辩，作这一节的结论。

至人的境界

啮缺曰：“子不知利害，则至人固不知利害乎？”

啮缺说：既然你不知道人世间什么是对的，什么是不对的，你不知道利害，“至人”都不知道利害吗？庄子这里提出来一个“至人”，得道的

人。我们知道，庄子就人的价值，提出了三个名词，后来的中国文化道家道教经常引用，第一个是《逍遥游》提出的“神人”，第二个在这一节提出的“至人”，后面还要提出“真人”。以庄子的观念，我们现在不是人，因为把人的本钱玩掉了，虽然我们活着，都在玩掉自己的本钱。人的本钱真做到会变成仁人，人变成仁人就超神入化，超出了物质的世界，升华到精神与物质的统一。我们人活在世间，没有达到人的真正价值，没有做到这个标准，道家叫做行尸走肉。我们是个尸体在走，里头空空洞洞的，没有东西，只是几十斤肉在街上跑就是了。但是人做到了，不是行尸走肉，那叫作做人。有时，同学跟我说笑，老师，你越来越瘦了，我说这是所谓标准的“行尸”，胖一点就是“走肉”。

庄子把“人籁”讲完了，下面由“人籁”又到了“天籁”：

王倪曰：“至人神矣！大泽焚而不能热，河汉冱而不能寒，疾雷破山、飘风振海而不能惊。若然者，乘云气，骑日月，而游乎四海之外；死生无变于己，而况利害之端乎？”

中国文化里头，生命的价值，庄子在这里讲完了。我们做到了，印度佛教就叫成佛了，中国就是成神人了。

王倪说，你老兄不要问这个问题，当然我们是普通人，“至人神矣！”“至人”是真正到了道的境界，已经达到神化。“大泽焚而不能热”，整个四大海洋，火山爆发，烧起来，庄子在上篇《逍遥游》提过，他觉得温暖，洗个澡，一点都不热。“河汉冱而不能寒”，整个海洋，北极冰山化了，他觉得像吃了冰淇淋，到冷气间里坐坐，凉快凉快，“疾雷破山、飘风振海而不能惊”，整个地球震开裂了，山海动摇，海水干了，他一点没有感觉，也不害怕，觉得是小孩子把泥巴弄坏了。“至人”修养超神入化到了这个程度，庄子这么一写，中国后来道家神仙思想，《封神榜》等都是从这里来。

人做到了这个境界，不要坐飞机，手一招，天上的云就来了，要到哪里就到哪里；太阳、月亮拿来就是摩托车的两个轮子，就骑上了；“而游乎四海之外；”到宇宙外玩玩。“至人”修养到了生死同他毫不相干，他已经不生不死，物质世界的变化与他毫不相干。他当然不懂人世间什么叫是非，什么叫利害，不是不懂，而是人世间的是非，在他看来，犹如小孩子的争吵，跟自己毫不相干，就等于我们看蚂蚁打架，又等于看一群动物在笼子里自己闹，不相干。

《齐物论》这一段，从“人籁”而到达“天籁”，把人的价值提到最高。道在哪里？每个人都有道，可是每个人自己丧失了。真正得了道，修行成功的人，“乘云气，骑日月，而游乎四海之外。”上面还有“乘云气，御飞龙。”骑在龙背上玩玩的。

瞿鹊子问乎长梧子曰：“吾闻诸夫子：圣人不从事于务，不就利，不违害，不喜求，不缘道，无谓有谓，有谓无谓，而游乎尘垢之外。夫子以为孟浪之言，而我以为妙道之行也。吾子以为奚若？”长梧子曰：“是黄帝之所听荧也，而丘也何足以知之！且女亦大早计，见卵而求时夜，见弹而求鸮炙。予尝为女妄言之，女以妄听之。奚旁日月，挟宇宙，为其脗合，置其滑涽，以隶相尊？众人役役，圣人愚芚，参万岁而一成纯。万物尽然，而以是相蕴。予恶乎知说生之非惑邪！予恶乎知恶死之非弱丧而不知归者邪！丽之姬，艾封人之子也。晋国之始得之也，涕泣沾襟。及其至于王所，与王同筐床，食刍豢，而后悔其泣也。予恶乎知夫死者不悔其始之蕲生乎？梦饮酒者，旦而哭泣；梦哭泣者，旦而田猎。方其梦也，不知其梦也。梦之中又占其梦焉，觉而后知其梦也。且有大觉而后知此其大梦也，而愚者自以为觉，窃窃然知之。君乎！牧乎！固哉！丘也与女皆梦也，予谓女梦，亦梦也。是其言也，其名为吊诡。万世之后而一遇大圣知其解者，是旦暮遇之也。

既使我与若辩矣，若胜我，我不若胜，若果是也？我果非也邪？我胜若，若不吾胜，我果是也？而果非也邪？其或是也？其或非也邪？其俱是也？其俱非也邪？我与若不能相知也。则人固受其黮暗，吾谁使正之？使同乎若者正之，既与若同矣，恶能正之？使同乎我者正之，既同乎我矣，恶能正之？使异乎我与若者正之，既异乎我与若矣，恶能正之？使同乎我与若者正之，既同乎我与若矣，恶能正之？然则我与若与人俱不能相知也，而待彼也邪？”“何谓和之以天倪？”曰：“是不是，然不然。是若果是也，则是之异乎不是也亦无辩；然若果然也，则然之异乎不然也亦无辩。化声之相待，若其不相待。和之以天倪，因之以曼衍，所以穷年也。忘年忘义，振于无竟，故寓诸无竟。”

孟浪之言

到这里，庄子又讲了一段故事，这是大家最容易犯的毛病。

瞿鹊子问乎长梧子曰：“吾闻诸夫子：‘圣人不从事于务，不就利，不违害，不喜求，不缘道，无谓有谓，有谓无谓，而游乎尘垢之外。’夫子以为孟浪之言，而我以为妙道之行也。吾子以为奚若？”

“瞿鹊子”和“长梧子”都是古代道家《高士传》上的人物。瞿鹊子据说是孔子的学生，这里的“夫子”是孔子。瞿鹊子问长梧子：我听老师讲，得道的人，“不从事于务”，好像对于世俗的事务不需要管。这是我们一般修道人的思想，据我数十年之经验，凡是一有修道观念的人，这个人就废了，就完了。什么原因？第一，学道難，非常难，一般修道人认为“从事於物”会扰乱我的道心，什么也不管，以为不管事才好修道；第二，修道本来是个自私的事，但是一般修道人以自我为中心，非常自私，我要成道，想“乘云气，骑日月，”对不对？你们去研究，这是不是

真的道？

瞿鹊子问长梧子：我听老师说，学道的人，不从事于世间的事物，“不就利，不违害，”好的事情不沾边，坏的事情也不管，真正修养到了这个地步很高。绝对的自我主義，在西方文化中叫做真正的自由，个人的自由主义发展到極點。可惜我们一般人没有学到“不就利，不违害，”“不违害”就做不到，有“害”的地方就是要去，那就是《礼记》中讲士大夫、知识分子国難当头，见危受命，不怕祸害，我們做不到。“不就利，”修道的人，表面上万事不管，但是如果你传我一个道，对自己有利，我就磕头，你就是叫我龟孙子，我也干，虽然看起来很诚心，实际上做的动机却是“就利”，对不对？佛家讲布施，为别人布施你的精神生命，基督教讲奉獻给大家，只要牺牲一点，对自己有害，就不干！对不對？

真得道的圣人，“不喜求，”不喜欢要求什么；“不缘道，”不标榜自己在修道。大家注意，一般修道的人要求多得很，既要健康，又要长寿，又要发财……带个香蕉到庙子里拜拜，所有要求完了，香蕉带回来自己吃饱，总而言之，统统希求。还要大家看得起我，做起一副修道的样子，装模作样。

“无谓有謂，有谓无谓，而游乎尘垢之外。”你说他有所謂吗？看到他在这个世界上活着不知道有什么目的，好像无所谓。你说他无所谓？他在世界上又活得很起劲，但是仔细研究，他虽然生活在人世间，照样做生意，照样骑摩托車，每天六点钟起床，匆匆忙忙地赶，晚上十二点钟才睡，而且忙得不得了，“而游乎尘垢之外”，但是他的心跳出了世俗的尘垢之外。

瞿鹊子说，我给老师那么讲，可老师呢，说我太孟浪，好高骛远，没有资格问这个话。我给老师骂了，但心里不服气，“而我以为妙道之行，”我认为真正得道的人一定是这样，“吾子以为奚若？”你认为怎么样？

长梧子曰：是黄帝之所听熒也，而丘也何足以知之？且女亦大早计，见卵而求时夜，见弹而求鸮炙。

长梧子说：“你问的问题太大了，不要说你，就是我们老祖宗黄帝，得道的人，“之所听熒也”，你问他，他也会裝作听不懂，不是不知道，而是你问得太高了，不会答复你。“而丘也何足以知之？”你的老师孔子哪里会知道。看起来莊子在骂孔子，实际上孔子也是用不知道表示不懂是真懂。

“且女亦大早计，”你太急性了，牛吹得太早了；“见卵而求时

夜，”看到鸡蛋，就想到明天早上公鸡会叫了，我会起床了，不要闹钟了；“见弹而求鸮炙。”看见了弹就想到明天我打到野鸭了，明天中午请你吃野味，你只不过子弹在手，还没上山打猎，打不打得到还是问题，所以老师骂你孟浪，不是真的吗？

注意啊，你看这一段，描写千古以来一般修道的人都是这样，打坐三天就想气脉通了，神通来了，再不然明心见性悟道了。有个学生曾经问我，老师啊，我在你这里坐了四个礼拜，一點都没有什么，我说这个楼上本来就没有什么，谁叫你来坐的呀。看到蛋就想到公鸡，看到了子弹就想到野味明天上桌子了，挨老师的骂是当然的。

姑妄言之姑听之

“予尝为女妄言之，女以妄听之。奚旁日月，挟宇宙，为其吻合，置其滑涽，以隶相尊。众人役役，圣人愚芚，参万岁而一成纯。万物尽然，而以是相蕴。”

长梧子接着说：“予尝为女妄言之，女亦以妄听之。”你既然乱七八糟地问我，对不起，我乱七八糟地答复你，所以中国文化后来有一句成语“姑妄言之姑听之”，就是出自这里。你们年青人要知道，以前我们读书，写一篇文章，根据出在哪里？典故出在哪里？都要知道。如果不知道，老师就要把手心打肿。《聊斋》里头，王渔洋在书的开头题了一首诗：“姑妄言之姑听之，瓜棚豆架雨如丝，想来厌闻人间语，却话秋坟鬼唱时。”这是骂人的，骂世界上没有一个人是人，都是鬼。蒲松龄写了《聊斋》给王渔洋看，王渔洋准备出十万元买下稿子，蒲松龄不干，王渔洋知道这一定是个流传剧作，所以就写了这首诗。后来王渔洋依照《聊斋》再写一部，但始终不如蒲松龄之作，而这一首名诗却流传下来了。

这一段讲成道的圣人境界：

“奚旁日月，”“旁”，是临近，可以把太阳月亮拿在手上玩；“挟宇宙，”整个宇宙他可以像拿手巾擦汗一样，扎在身边。真正得道的人能够到达这个境界。

“为其吻合，置其滑涽，以隶相尊。”以文字讲，这三句话很讨厌。我们知道庄子上面提出有个名称叫做“滑疑”，讲“滑疑之耀”，这里不用“滑疑”了，用“滑涽”，第一个字相同，第二个字不同。所谓“滑”，拿现在的观念就是不定，没有个固定的形态和样子，就是禅宗经常用的一句话，如珠子走盘。我们上面对“滑疑”做的注解是非空非有，引用《楞严经》的“脱粘内伏，耀发明性”来说明它。“滑涽”同“滑疑”意思是不是一样呢？一样，只是“滑”程度深一些。“涽”字就是幽冥那个冥，“滑

涽”就是空空洞洞，非常空录，没有呆板，比“滑疑”深一层，等于勉强一个比方，借用佛家的名称“寂灭的境界”。庄子说“为其吻合，”道修到那个境界，“心物一元”，心与物两个渗合，“吻合”为一；“置其滑涽，”已经证到寂灭的境界；“以隶相尊，”我们简单解释是完全平等，拿佛学的《金刚经》来注解是性相平等。到达这个境界，只有借用佛学来解释了，如果只用中国文化的文字来解释，起码要写几千字或万把字才能讲清楚，借用佛学来解释就简单明了。“为其吻合，置其滑涽，以隶相尊”，就是讲跟天地的精神相合，人和宇宙合一了。到达这个境界，使我们想到一个故事。

佛经上说释迦牟尼佛刚出世时，就站起来走了七步路，一手指天，一手指地，说了两句话：“天上天下，唯我独尊。”我们听了这两句话，很有一般宗教性的统治性的英雄气概，表面上看，好像是宗教教主自我推崇的话，如果真透过文字的意义，以佛学的意义来讲，不是这个意思。这个“我”字，佛学本来标榜“无我”的，肉体是假借的房子，不是真我的生命，真我的生命暂时在肉体上。比方电能，通过电灯管而发亮，若通过录音机就发声，所以声光是电能发出来作用的现象，可以说，声光它本身不是电，也可以说它就是电，因为它发出作用的现象，电的能量通过声光，用过了就归还本位，就消散了。所以说人是无我，现在人本身是电灯管，好的时候，它发光，若坏了，就不发光，而电能并没有生灭，没有死亡，回到自己生命本来那个地方，你叫它主宰，神都可以，宇宙万物都是这个东西所变化的。这也就是西方哲学所讲的“本体”，此“本体”是“天上天下，唯我独尊”，是大家所共有的体，是大公无私的真我，不是现在私心占有的小我。释迦牟尼佛生下来所讲的“天上天下，唯我独尊”，什么“我”？就是大家自己这个“我”，“我”是什么？“我”就是心，心就是佛，不是宗教性的迷信，不是统治性的。庄子借长梧子答复瞿鹊子所讲的“置其滑涽，以隶相尊”，与释迦牟尼佛生下来所讲的“天上天下，唯我独尊”是同样的意义。

中国文化自古相传，得道的人，把生命的真谛拿到手了，做到圣人的境界有没有？有的，不过瞿鹊子不可能相信，因此长梧子引用一段理由：“众人役役，圣人愚芚，”这个时候是得道的境界，并不是说离开人世间，另外有一个道，他是入世的。“众人”就是一般人，“役役”，第一个“役”是动词，第二个“役”是名词，就是奴役。为什么叫“众人役役”？一般人活在世界上，都是被自己的欲望和身体所奴役，一辈子劳劳碌碌。像天气冷了快穿衣服，热了快脱衣服；饿了要吃，饱了要屙，忙得不得了，大部分的精神生命为身体做了奴隶。这就是“众人”，佛家叫做凡夫。而“圣人”境界不同，表面上看起来很笨，“愚”而“芚”，“芚”不是利钝的钝，“芚”是有生机的，外表笨，自己内在的生命生机充满。他是最高的智慧，他是“葆光”，在“天府”中间，外面看起来“愚”。

到达这个时候：“参万岁而一成纯，”他超越了时间的观念，一万年他看起来就只是一刹那，他活一万年不过活一刹那。“参”是参和的参，如果写成“万岁而一成”，就统一了时间观念，活得很长，“参”者，参通、贯通、中合、融汇。“而一成纯”，到了万跟一一样，空间的大小，时间的长短，他看都是合一的，“吻合”，就是一个，没有差别，也许活一秒钟等于一万年，活一万年不过一秒钟。因为时间观念完全是人的心理制造的，譬如人高兴，一天觉得很短就过去了，人遭遇痛苦的环境，半个钟头像过了一年。“成纯”，完全是一个纯清绝顶的“吻合”的境界。“参万岁而一成纯”，参通了时空观念这个道理，引用佛学禅宗经常用两句话“一念万年，万年一念”，“念”就是思想观念，我们想古人到现在，一万年，五千年的历史就在一念之间，这一念，上下古今可以贯彻通，万万年都是唯心所造。

“万物尽然，而以是相蕴”。这个时候，“心物一元”，身心一体，心物合一了。“万物尽然”，与物相同，人与物统一，同一个本体，不分彼此；“而以是相蕴”。“蕴”，含藏。道在哪里？在心物中，在心身上。“而以是相蕴”，怎么解释呢？借用佛学的解释是无分别，一点分别都没有。修道成功，“心物一元”，人不会被物质奴役，物质世界一切万有，包括在此范畴之内，蕴藏其中。所以得道的人不是做物质的奴隶，万物乃至听他的指挥。因而可以达到“旁日月，挟宇宙”的境界了。

后世道家修神仙之道，修长生不老的方法，都是这个思想下来的。

生者寄也死者归也

跟着，庄子补充一个理由：

“予恶乎知说生之非惑邪？予恶乎知恶死之非弱丧而不知归者邪？”

这就是庄子的文章，后世很多大文豪如苏东坡，都学这一套。让我们看，有许多废话，可以简化一点，但简化为白话文，用白话文写就很麻烦，比这还要多。古文是唱念出来的，白话文的文字是从嘴里讲出来的话。古人晓得语言文字三十年一变，以后时代变了，用白话记录下来的文字，几千年以后看起来不通了，因为那时的语言与现在的文字脱离了关系。中国字典从《康熙字典》到现在，增加到十几万字，但真正常用字不过几百个。认得两千五百至三千字，写文章足够用了。我经常告诉来学中国文化的外国人，不要走冤枉路，最直捷的方法是先去读“三百千千”，就是《三字经》、《百家姓》、《千家诗》、《千字文》四本书，努力一点，三个月的时间，对中国文化基本就懂了。三字一句的《三字经》，把一部中国文化的简要的介绍完了。历史、政治、文学、作人、做事等等，都包括在内。尤其是《千字文》，一千个字，认识了这一千个字以后，对中国文化就有基本的概念。中国真正了不起的文人

学者，认识了三千个中国字，就了不起了。假如你考我，要我坐下来默写三千个中国字来，我还要花好几天的时间，慢慢地去想。一般脑子里记下来一千多个字的，已经了不起了。有些还要翻翻字典，经常用的不过几百个字。所以《千字文》这本书，只一千个字，把中国文化的哲学、政治、经济等等，都说进去了，而且没有一个字重复的。这本书是梁武帝的时候，一个大臣叫周兴嗣，据说犯了错误，梁武帝要处罚他，要他一夜之间写一千个不同的字，而且要构成一篇文章，如果作不出来就问罪，作得出来就放了他。结果他以一日一夜的时间写成了《千字文》，头发都白了。即“天地玄黄，宇宙洪荒。日月盈昃，辰宿列张……”四个字一句的韵文，从宇宙天文，一直说下来，说到作人做事，所谓“寒来暑往，秋收冬藏。”不要以为《千字文》简单，现代人，能够马上把《千字文》讲得很好的，恐怕不多。有一本书《增广昔时贤文》，是一种民间的格言。过去读旧书的时候，等于一种课外读本，个个都会念，包括作人做事的道理在内。当然里面也有一些要不得的话，如“闭门推出窗前月，吩咐梅花自主张”的作风。但有很好的东西，都收进去了。

讲中国文化，除四书五经以处，不要轻视了这几本小书，更不要轻视那些传奇小说。真说中国文化的流传与影响，这几本小书和一些小说发生的力量最大。四书五经，除了为考功名而外，平常研究起来又麻烦，就很少人去研究。而这几本书，浅近明白，把中国文化的精华都表达出来了。

我们中国的历史，自南北朝以迄清代，经过好几次的外族入侵，为什么中华民族始终站得住，外来的民族结果都被我们的文化所同化，就因为文化力量的伟大。有个哈佛大学的教授来问我，全世界的国家亡了就亡了，永远站不起来了，唯有中国经过好几次的大亡国，但永远打不垮，永远站得起来，理由在什么地方？我答复他说，关键在一个很简单的名词“统一”，文化的统一，思想、文字的统一。现代的欧洲，和我们春秋战国的时候一样，交通不统一，经济不统一，言语不统一。我们中国言语，到现在也还没有统一过，广东话、福建话，各省各地都有他的方言。但秦汉文化统一以后，不但是整个中国，即使整个亚洲，包括日本、东南亚各国，都是中国文字。所以统一文化非常重要。尤其文字与语言脱开以后，没有时间距离，懂了这种文字，几千年后的人看几千年前的书是一贯的，不过只要花半年、一年时间熟悉文字就会了。过去《水浒传》、《红楼梦》这些白话文，你们青年现在看已变成古文了。关于庄子文学方面的这种写作方法，不多去研究了。

“予恶乎知说生之非惑邪？”实际上只有两个观念，“予恶乎知”，我怎么样晓得，“说生之非惑邪？”“说”等于悦，一般人贪恋世界不一定是聪明的事。中国文化术语里有一句话“好死不如恶生”，人再好的死掉都

不愿意，宁可最坏的活着认为最舒服。人因为贪恋世界，许多人害怕没有钱，害怕没有饭吃，害怕生病，害怕年老，害怕很多很多的问题，最害怕的，就是害怕死，所以人生真到了最后，最大的问题就是生死问题。禅宗标榜第一个问题是先“了生死”，父母未生我以前，这个生命究竟在哪里？在没有生我以前究竟有没有？假设我们现在就死，死了以后到哪里去？有没有天堂？有没有极乐世界？生死问题，这是个大问题。现在庄子提出生死问题，他说我哪里知道，“说生之非惑邪？”我们高兴自己活着，这不一定是聪明的道理，活着难道就是对的吗？看起来好像庄子在鼓励我们去死一样。

“予恶乎知恶死之非弱丧而不知归者邪？”我哪里知道，一般人怕死。“弱丧”，没有胆子，没有勇气。“而不知归者邪？”而不懂活着是住旅馆，死了是回去的道理。这是中国文化的讲法。上古祖宗大禹讲过两句名言：“生者寄也，死者归也。”活着是住旅馆，死是回家休息，等于说我们现在醒着坐在这里研究《庄子》，也是住旅馆，晚上回到床上，眼睛一闭真睡着了，是回去休息，生死同白天夜里一样。一篇有名的文章《春夜宴桃李园序》，其中有“天地者，万物之逆旅；光阴者，百代之过客而浮生若梦。”几句，整个宇宙是万物的旅馆，光阴——去年、今年、明年，百代之过客，过了就算了，今年不是去年，去年过去了永远不回头；明年不是今年，更不是去年，永远不回来，如江水东流，一去不回。这篇文章是李白所作，从道家思想来的。

一般人对自己生命看得非常重要，怕死，而不晓得回去，庄子说“予恶乎知恶死之非弱丧而不知归者邪？”这样看来，庄子是不是劝我们早一点死？不然。我们晓得，中国历史上许多忠臣孝子，最有名的文天祥，“视死如归”这是我们文化最有名的四个字，是受道家的影响。历史上有多少忠臣，战死了还站着，尸体绝不倒下来，以致敌人的将领都对他崇拜万分，往往为他立祠建庙。特别是元朝名将董抟霄战死后，伤口流出来的不是血，是白光出来，尸体站立不倒，敌将赶快跪下磕头。满清入关时，很多忠臣战死后尸体不倒，敌人的将领都受中国文化影响，马上叫下面的人点香、点蜡烛，统帅跪下来一拜，尸体就倒下去了。所以我们中国人说：“聪明正直，死而为神。”只要人的品格好，如忠义的人，死了以后就可以为神。我们看见许多庙，大家都去膜拜，里面所供奉的神，就是这一类人所升华的。他们的修养精神，同中国文化庄子道家思想有关，不是佛教来了以后，才把生死问题看到另外一面。

下面庄子讲了一个非常滑稽的笑话，但又是真理。

“丽之姬，艾封人之子也。晋国之始得之也，涕泣沾襟。及其至于王所，与王同筐床，食刍豢，而后悔其泣也。”

“丽之姬”就是丽姬，“丽”代表地方，也代表漂亮，后来变成她的名

字，等于古代的西施一样。“艾”是地名。“封人”是管边境事务的人。丽姬是封人的女儿。中国古代，男女平等，男子叫男子，女子也叫女子，所以兄弟姊妹之间，对于妹妹可称女弟，对于姐姐可称女兄。男女搞得不平等是宋以后的事。晋国皇帝选丽姬做妃子，她离家时，痛哭流涕，泪沾衣襟。古代听说皇帝要选妃子，每家都慌了，年满十六岁以上的女孩子赶快出嫁，不然皇帝选走了，一入宫，一辈子见不着父母。所以有“故国三千里，深宫二十年”的诗。“深宫二十年”还是小事情，还有一辈子不出来的。等丽姬到皇帝那里，变成皇后了，家里可以通来住了，这一下多舒服，多富贵，回想当初出来时，怕嫁给皇帝，在家里哭得一蹋糊涂，后来想想，越想当时越觉得当初荒唐、愚蠢、无知。

“予恶乎知夫死者不悔其始之蕲生乎！”

谁又知道死的时候拼命哭，结果死了以后到那一边觉得很舒服，那个时候想起临死时那个哭是多余的。

庄子是这么说的，不过我们没有这个经验，大家等到有经验时，有没有办法通信？有没有办法通电话？我有个朋友六十几了，过去也是带兵作战，前几个月来看我，他说他新发明了一个道理，我问发明了什么道理？他说人家到我们这个年龄，怕到肿瘤医院，他说这个怕什么？上帝给我们一个生命已经很了不起了，如果不给我们这个生命，连得癌症的机会，连死的机会都没有，现在总算给我们一个死的机会，多可贵呀！这就是很有勇气。

我们人只晓得万物不齐，生与死两个现象是最难齐的。生与死最不同，这是人生生命上的一个大转折。庄子这一段讲生与死一样，引用了“丽姬出嫁”的故事，假定死了以后很舒服的话，很后悔。所以，看通了生死，生死齐一，齐一生死，就四个字，把生死解决了。

大梦谁先觉

“梦饮酒者，旦而哭泣；梦哭泣者，旦而田猎。方其梦也，不知其梦也，梦之中又占其梦焉，觉而后知其梦也。且有大觉而后知此其大梦也，而愚者自以为觉，窃窃然知之，君乎？牧乎？固哉!”

这一段文章很明白，就是两个字。“梦”、“觉”，庄子写的文字很美，可以说是对梦的研究。中国文化对梦的研究有很多资料，医学对梦的研究同心理学大有关系。

“梦饮酒者，旦而哭泣；”古人梦到喝酒，不一定是高兴的事，白天可能倒霉。中国人有句老话：“梦死得生”，梦到坏的，往往白天遭遇得好，不一定梦到好的就好，但是也不一定。“梦哭泣者，旦而田猎。”有人梦到痛苦的事，白天可能有人请你去打猎。梦境跟白天完全两样，但

是我们要注意，“方其梦也，不知其梦也，”做梦时绝对不晓得自己在做梦，对不对？晓得做梦就醒了。“梦之中又占其梦焉，”年青人经常梦中梦，梦里头觉得看书在做梦，一醒来，三重梦都没有了。“觉而后知其梦也。”醒来以后，觉得做梦，醒后才知道。

“且有大觉而后知此其大梦也。”我们夜里闭着眼睛睡着了，因为神经没有完全休息，眼睛一张开，哎呀！做了个梦，实际上你的思想、神经没有休息在想。“觉而后知其梦也”，醒来才知做梦。我们白天也在做梦，人们现在的梦是张开眼睛做的，你不相信，现在把眼睛闭起来，前面就看不见了，所以人生就是一个大梦，醒时做白日梦，睡时做黑夜梦，两个梦的现象不同，实际上是一样的，夜里的梦是白天梦里的梦，如此而已。真正什么时候不做梦呢？必须得道，只有“大觉而后知此其大梦”，大彻大悟大清醒以后，晓得人生是“大梦”。“大觉”两个字是庄子提出来的。唐朝翻译佛学《华严经》称释迦牟尼叫大觉金仙，很多佛经在翻译时用庄子的名词，如“众生”、“大觉”等等。另外，《三国演义》诸葛亮有首名诗：“大梦谁先觉，平生我自知，草堂春睡足，窗外日迟迟。”这是道家思想境界的文学。人真悟道了，才晓得人生是个大梦，未悟道前不知道，因为自己不知道自己在梦中。

“而愚者自以为觉，”因为我们没有悟道，不知道现在自己在做白日梦，而“愚者”自以为聪明，说自己是清醒的。“窃窃然”，就是偷偷的，非常自私的，心里面高兴。庄子说我问你，你认为自己很聪明，自己很清醒，你那个“窃窃然知之”的心里：“君乎？”你能不能够知道做主的是谁呀？“牧乎？”你像牧童放牛一样，你鼻子给人家牵了。禅宗祖师很会骂人，骂得多漂亮。谁的鼻子给人家穿一个什么东西牵着走？牛不是鼻子给人家牵着走吗？鼻子给人家牵，给谁牵呢？无主宰，没有人牵你，可你自己被它牵住了，所以我们不晓得自己能够做生命的主宰。“君乎？牧乎？”你被人家牵，你也不知道，“固哉！”你好顽固啊！好笨，不懂自己的人生。下面庄子借用瞿鹊子与长梧子的问答，引出孔子的言论。

“丘也与女，皆梦也；予谓女梦，亦梦也。”

孔子对学生说：我同你们都在做梦，你以为我在传道，其实都是梦。“予谓女梦，”现在我讲你们在做梦，这一句话“亦梦也”，我自己也在说梦话，也在做梦。

“是其言也，其名为吊诡。”

这样讲的道理，是禅道的逻辑，不是正反合的普通逻辑，不是辩证法，也不是印度的因明，道家叫“吊诡”。“吊诡”就是佛家禅宗所谓“机锋”。中国学武的有一句话：“弓在弦上，不得不发”，弓拉满了，箭在弦上，不得不发，这是“机”。彼此两个机关相对，非常锋利，很快，不可

以用思想，来不及用思想。等于战场上，两个人同时子弹射击，你怎么躲避子弹？没得思考，不能用后天的思考，锋利快速无比，就是“机锋”。庄子说的“吊诡”这个东西，若不借用禅宗、佛学来解释，越搞越不懂。

我现在告诉大家，大家都在做梦，以孔子的话讲，我现在给你们讲学传道，也在说梦话，我姑妄言之，汝姑听之，你也是梦中乱听，实际上都没有一个真实的事。这种说法、道理，不是普通的教育，而是机锋的教育，普通人不懂，那么谁懂呢？

“万世之后而一遇大圣，知其解者，是旦暮遇之也。”

庄子说，现在讲给你们听你们也不懂，只有千万年后，碰到一个大智慧的圣人会懂这个道理。“旦暮遇之也。”等于早晚当面看到一样，一点都不稀奇。你看庄子多会写文章，他没有骂人，但把天下人都骂完了，你们统统不懂，只有万年以后高明的人会懂我的话。等于司马迁写完《史记》后，在自序中有“藏之于名山，传之于其人”，这是骂人的话，我写的《史记》，你们不懂，只好藏在山洞里，“传之于其人”，将来也同庄子所讲的千秋万代后，有聪明的人会懂我的话。

我一辈子喜欢到处买书，我常常给朋友讲，多买一点书，留起来。好几个朋友给我说，买书是好的，可我看不懂，现在的房子买回去没地方放。我说你第二个理由，马马虎虎还成其个理由，第一个理由不成立：你看不懂，书留着，你的孙子都看不懂？你把孙子都看成你这么笨？说不定，你的儿子比你聪明，就看懂了。认为书看不懂，不买书是很笨的。

庄子提到“吊诡”的这一段话，不大使逻辑。东一句，西一句，白天是梦，夜里也是梦，现在也是梦，我说这一句话也是梦，大家都是梦，梦也是梦，最后说这些话不要听，“吊诡”，听了也不懂，这是什么逻辑？但是你说不符合逻辑，又觉得有理。因此，他转过来，又批评了惠子这些讲辩证逻辑的。

“既使我与若辩矣，若胜我，我不若胜，若果是也，我果非也邪？我胜若，若不吾胜，我果是也，而果非也邪？其或是也，其或非也邪？其俱是也，其俱非也邪？我与若不能相知也。则人固受其黮闇，吾谁使正之？”

道只能够悟，没有办法用思想去思考，更没有办法用逻辑去推理，也不能从文字去追寻，若以文字推理、思考，离道越来越远，即使用辩证的方法去辩证这个道，你假使胜了我，我没有胜你，这样一来，你真的是对，我真的是错了吗？反过来，假使我胜了你，你不能胜我，难道

我真的就对了，你真的就错了吗？“其或是也，其或非也邪？”那世界上或者假定是不对的。“其俱是也，其俱非也邪？”或者说你我主客观双方都是错。

总而言之，天地间哪一个是对？哪一个是错？天地间的是非没有办法下一个定论。“我与若不能相知也。”结果以我们人类的思想，来判断一个真正的是非，没有办法下断语，因此也可以下个结论，我与你统统是无知。如此说来，一般人认为真正的有学问、聪明，都是“黮闇”。庄子提出一个名词叫“黮闇”，“黮”是暗淡，“闇”是什么？白的里头有黑斑、斑点，有污点。“黮闇”是什么东西？引用佛学的名词就是“无明”。我们现在不能悟道，被自己片片墨黑的乌云盖住了，人类都在“无明”中，但是自己还认为是智慧。“吾谁使正之？”到哪里找一个有智慧的人来纠正我们思想中的错误呢？

“使同乎若者正之，既与若同矣，恶能正之？使同乎我者正之，既同乎我矣，恶能正之？使异乎我与若者正之，既异乎我与若矣，恶能正之？使同乎我与若者正之，既同乎我与若矣，恶能正之？然则我与若与人俱不能相知也，而待彼也邪？”

假使一个人的思想跟你一样，既然他的思想跟你一样，他来做评判，已经有偏了，怎么能够“正”呢？假使一个人的思想同我一样，来做评判，也已经有偏了，怎么能够“正”呢？假使一个人的思想同你同我完全不同，既然如此，他来做公正人，他怎么可以确定呢？假使找一个与你我思想一样的做公正人，既然他与你我一样，也就不能做公正人。庄子四面八方都把你兜住了，世界上没有办法找一个真正的判断与公正。

“然则我与若与人俱不能相知也，”我与你以及一般人都不能“相知”，谁都没有真正得道的智慧，既然没有真正得道的智慧，那么对于普通常识，大家都一样，所以我们要求得真理，到哪里去找呢？“而待彼也邪？”我们自己找不到，只有靠另外一个他，他是谁？不知道。假使有另外一个他，那么这个他是什么呢？

“何谓和之以天倪？”曰：“是不是，然不然。是若果是也，则是之异乎不是也亦无辩；然若果然也，则然之异乎不然也亦无辩。化声之相待，若其不相待，和之以天倪，因之以曼衍，所以穷年也。忘年忘义，振于无竟，故寓诸无竟。”

庄子提出一个名称，“天倪”，这个“天”不是宗教的天，不是天主、天神那个天，也不是科学上天体的天，在中国文化代表这个道。所以要研究上古中国文化，碰到几个大问题，一个“道”字，一个“天”字，都有四、五种解释。譬如老子讲的“道可道，非常道。”这个“道”，或者儒家书里讲的“天”，有时候代表天体，科学自然界的天，有时候代表宗教性

的神，等于上帝、神；有时候什么都不代表，就是个代名词，是抽象的。这里所讲的“和之以天倪”，真正达到道的境界，自然空灵，所谓是非两停了，也可以讲是非两泯，无是也无非，亦即是非寂然，就是庄子讲的“天倪”。

“是不是，”你讲“是”，是你主观的成见，不一定是对的，客观的看，你这个主观“不是”。同样的道理，“然不然，”你认为对的，也不一定对，都是主观的性质。假使你客观认为是对的，真正确定“是”，你这个客观也就是主观。任何人讲：我现在讲话很客观，一讲出来，已经主观了。中间是非常恶之辩别，没有办法弄清，都是相对的。“然若果然也，则然之异乎不然也亦无辩。”对与不对，也没有办法确定，无法辩。

讲了半天，庄子的文章等于佛学的四个字：“不可思议”，最高的真理就这四个字。不可以用思想知识去推测，不可用逻辑思辩来断定。诸位年青同学要注意，“不可思议”是一个方法上的说法，但是我们看了这一句话，马上下意识的一个主观错误观念就产生了，当成不能思议，完全错了。这个“不可思议”是讲方法上，并不是一个确定观念：不可思议是不能思议。拿佛学来讲，这叫做“遮法”：这个门这个路子是错的，方法上是用错了的，所以把你遮起来，停止你这个方法。这一点要特别注意。庄子讲到这里，同佛学理论完全沟通了。所以，用思辩推测形而上道，完全错了。打坐修道的人注意，你们坐着什么都不想，认为我现在坐起来很空，认为我这个就是道，你要晓得你已经犯了一个错误，你那个什么都不想，什么都不知道的，你怎么知道那是道呢？对不对？你认为是道那是你认为的。以佛学中观正见来看，你这个就不是正见，是偏见。因而学佛和研究道是同样的。你说不要逻辑，逻辑非常重要，用逻辑用过了，马上把它推翻。所以庄子接着说：

“化声之相待，若其不相待，和之以天倪。”一切人类文化都是从人的思想来，论辩是靠言语文字表达出来，变化的声音变化出来，谓之“化声”。凡是“化声”，都是“相待”，就是相对，不是绝对。“若其不相待，”你要求一个不“相待”，即真正的绝对，必须“和之以天倪”，就是得道。

因为人没有到达道的境界，不能得到“天倪”，“因之以曼衍，所以穷年也。”“曼衍”、“穷年”都是庄子的专用名词。因为人不懂这个道理，几千年来，东西方学问思想越来越复杂，越来越乱，到了我们这个时代，人类真正的战争是什么？思想战争。严格来讲，二十世纪的思想战争就是唯物同唯心思想的战争。人类文明为什么“曼衍”，越衍变越多，因为不能得道，“所以穷年也”。所以无穷无尽的日子，你去搞学问，越搞越钻牛角尖，千年万年都搞不清楚，找不出真理来。那么，怎样得到“天倪”的境界而得道呢？

“忘年忘义，振于无竟，故寓诸无竟。”要真的得道，“忘年”，忘记了时间，“忘义”，忘记了一切理论道理，乃至道家、老子、庄子、佛学都丢开，一切都丢掉。这给我们懒人哲学多好，尤其青年学生不肯学习，不肯写文章，坐起来懒得想，然后把四个字拿出来，我是学庄子修道的，“忘年忘义”，什么都考不出来最好。“振于无竟，”“振”是自己站起，站到什么地方？站到无量无边的境界里，“无竟”就是无穷尽。民国初年，一位佛学大师叫欧阳竟无先生，就是“无竟”这个观念来的。所以最后只有一句话，“故寓诸无竟。”就是宇宙万物无穷无尽。

庄子时代，“无竟”这个观念已经有了，佛学来了就是无量无边。“无竟”的观念也就是《易经》的道理，譬如《易经》用“乾”“坤”两卦开头，最后是“未济”结束，永远是无穷尽。佛学唯识学讲“流注生、流注住、流注灭。”我们的思想像流水一样，黄河之水天上来，永远在流，无穷无尽。当我们看到一个浪头的时候，事实上这个浪头已经过去了，是接上来的另一个新浪头，当在看这新的第二个浪头时，它又已经过去了。佛学告诉我们，任何过程都有四个阶段：生、住、异、灭，我们的思想、感觉、年龄、身体，当一个钟头乃至一分钟前坐在这里的我，与此时坐在这里的我，已经不知道经过多少变化了。所以“今我非故我”，现在的我已经不是前一分钟的我了。都过去了，像流水一样，不断地向前去。所谓“江水东流去不回”，历史永远不会回头，时间永远不会回头。人生永远像浪头一样，一波一波地过去了，要想拉回来是做不到了。《论语》中孔子告诉学生：“逝者如斯夫，”流水不断地过去了，永远不回头。年青人听了，不要认为这样很灰心，这是叫你不要留恋在今天，下面有句话：“不舍昼夜”，像流水一样，不管白天夜里，要永远不断地往前涌进。这就是庄子讲的“无竟”的道理。也就是我们经常看到的一句话：“天行健，君子以自强不息。”这是《易经》乾卦的卦辞，乾代表了天，中国文化是用乾代表了天体，现在的名词就是宇宙，“天行健”是永远强健地运行。“君子以自强不息”是教我们效法宇宙一样生生不息，即如孔子所说“逝者如斯”，要效法水不断前进。也就是《大学》这部书中引用汤之盘铭说的“苟日新，日日新，又日新”的道理。因为无穷无尽，无量无边，所以修道学佛的境界，是不断地前进、扩展、伟大、成就。

罔两问景曰：“曩子行，今子止；曩子坐，今子起。何其无特操与？”景曰：“吾有待而然者邪？吾所待又有待而然者邪？吾待蛇蚹蜩翼邪？恶识所以然？恶识所以不然？”

天地蜩双翼

罔两问景曰：“曩子行，今子止；曩子坐，今子起。何其无特操与？”

“景”就是影。“罔两”是什么呢？中国文化有一种讲法即影子。人站

在太阳底下有影子，在月光下最易看出来，中秋节快来了，在月光下，尤其在稻田野外有水的地方，看自己的影子，影子外面还有个圈圈。你们看到过没有？（众默然）。自己影子没有看过？！可惜你们诸位青年同学在都市里生长，真可怜，连自己影子都没有看到过。我们在乡下生长的，夜里走路，两边都是稻田，看自己的影子另有一番风味，而且影子外面还有个光圈。“罔两”就是影子外面的光圈，那个影子的影子。

“曩子行，今子止；”“曩”就是过去，刚刚你在走，现在你又止住；“曩子坐，今子起。”刚刚你又坐着，现在又起来。“何其无特操与？”你那么心思不定，一下动，一下坐，像猴子一样，你怎么没有自己特别的中心与主张啊？“罔两”骂“景”这个影子。

景曰：“吾有待而然者邪？吾所待又有待而然者邪？吾待蛇蚹蜩翼邪？恶识所以然？恶识所以不然？”

“景”说：你哪里晓得我的痛苦，我不想坐不想走，可我后面还有个老板。“有待”就是相对的。他要走，我就要跟；他要坐，我就要坐；他要躺下，我就要躺下。“吾所待又有待而然者邪？”我再告诉你，我那个老板也是个可怜人，他也做不了主，他后面还有个老板，那个老板就是自己的思想。

“罔两”骂“景”很可怜，“景”说你不要骂我可怜，我有个老板，就是这个肉体，你别看这个老板了不起，他后面还有个老板，就是我们里头有个思想。你看，有三个老板。人一辈子赚钱也好，做生意也好，做官也好，做学问也好，教书也好，画画也好，跳舞也好，反正都不是你搞的，都是另外一个老板在弄。

“吾待蛇蚹蜩翼邪？”“景”告诉“罔两”，你以为我有什么了不起呀，我还是帮人的，是人家的附属品，我像蛇的肚子下面那个皮，是附在人家的身体上的。据说蛇走得很快，就是靠肚子下面那个皮，粗粗的，有弹性，所以走得快，叫“蛇蚹”。“蜩翼”就是知了，夏天薄薄的翅膀。“蜩翼”、“蛇蚹”是庄子提出的名词，中国文学很多诗词都用到，以后你们看到好的诗词一提到“蜩翼”，上次引用过憨山大师的诗：“天地蜩双翼，乾坤马一毛”，“天地蜩双翼”就是出在这里，“乾坤马一毛”出自《齐物论》“天地一指也，万物一马也”。古代佛门中的高僧大德，儒释道没有不通的，这些大师，对三家学问滚瓜烂熟，因而下笔为文，一出言，一出语，每样东西都非常宝贵。青年同学研究文学，经常担心本钱不够，你说你有思想，你读了《庄子》应该知道，你那个思想都靠不住，免谈了。但是要读懂佛学，儒道和中国文化诸子百家不通，无法入手。

“恶识所以然？恶识所以不然？”“景”又讲，天地间生命真的主宰在哪里？他说我也不知道，“恶识所以然？”你真不知道吧？“恶识所以不

然？”不一定不知道，世界上有人会知道，你如果有一天大彻大悟了就知道。一切都是不知道“所以然”，你要是知道了这个“所以然”，知道了“所以然”的后面是什么，你就悟道了。

讲到这里，《齐物论》快要做结论了。文章开头，“南郭子綦隐机而坐，”学生颜成子游问：老师，你今天不对呀，你好像同以前两样。那个时候，南郭子綦入定去了。学生一问，他说：你不懂，这个时候我“无我”了。由这样一个故事开始，然后告诉颜成子游“无我”境界里头发生宇宙万物，“吹万不同”。真正达到了“无我”的境界，万物皆齐，没有不齐的，那是进入道的境界。如果忘记了开头，最后这个结论就做不了。

昔者庄周梦为胡蝶，栩栩然胡蝶也。自喻适志与！不知周也。俄然觉，则蘧蘧然周也。不知周之梦为胡蝶与？胡蝶之梦为周与？周与胡蝶则必有分矣。此之谓物化。

庄生晓梦迷蝴蝶

庄子自喻。庄子拿自己本身来做结论。

昔者庄周梦为蝴蝶，栩栩然蝴蝶也。自喻适志与，不知周也。俄然觉，则蘧蘧然周也。

庄子讲从前我做了个梦，梦到不知道有我了，觉得自己是个蝴蝶。像梁山伯祝英台一样，变成蝴蝶了。那个飞呀，就像青年人做的白话诗一样：飞呀，飞得真高兴呀！“栩栩然”，形容飞得飘飘的。“自喻适志与，不知周也。”自己梦到当蝴蝶，真舒服啊！那个时候，不知道我是庄周。“俄然觉，则蘧蘧然周也。”一下梦醒了，“蘧蘧”是形容，唉呀！我还是庄周。

不知周之梦为蝴蝶与？蝴蝶之梦为周与？

这一下糟糕了，我搞不清楚了，究竟蝴蝶梦见化成了庄周？还是庄周梦见化成了蝴蝶？

现在不管庄周，想想我们自己，人生活着就是个梦，就是几十斤肉在做梦。梦到变成我了吗？等到我哪一天大醒了那个时候，是我变成肉，还是肉变成我吗？这就不知道了。所以，是蝴蝶梦庄子？还是庄子梦蝴蝶？庄子没有下结论。这个还不说，譬如一个年青人，结了婚，生了孩子，你究竟是由女儿、儿子变成妈妈、爸爸？还是由爸爸、妈妈变成儿子、女儿？这是个问题。庄子前面讲，“梦饮酒者，旦而哭泣；梦哭泣者，旦而田猎。”这个梦境很难把握。我们现在活着，生活的历程，前途的好坏，也如梦境一样，不可以把握。这个大梦中间，究竟哪个对？

周与蝴蝶，则必有分矣。

究竟我是蝴蝶？还是蝴蝶是庄周？这个中间一定有个分界、主宰，道理。

譬如说：“我昨夜做个梦，把我吓死了！”现在想起来很好笑，对不对？大家都清楚，生理上不对了，就会做梦，这一类叫病梦。《黄帝内经》上讲“阴气盛则梦涉大水而恐惧；阳气盛则梦大火而燔焫；阴阳俱盛则梦相杀；上盛则梦飞，下盛则梦堕；甚饥则梦取，甚饱则梦与；肝气盛则梦怒；肺气盛则梦恐惧、哭泣、飞扬；心气盛则梦善笑、恐畏；脾气盛则梦歌乐、身体重不举；肾气盛则梦腰脊两解不属。厥气客于心，则梦丘山烟火；客于肺，则梦飞扬，见金铁之奇物；客于肝，则梦山林树木；客于脾，则梦丘陵、大泽、坏屋风雨；客于肾，则梦临渊、没居水中；客于膀胱，则梦游行；客于胃，则梦饮食；客于大肠，则梦田野；客于小肠，则梦聚邑冲衢；客于胆，则梦斗讼自刳；客于阴器，则梦接内；客于项，则梦斩首；客于胫，则梦行走而不能前，及居地窌苑中；客于股（月直），则梦礼节拜起；客于（月直），则梦溲便。”

你再想，我昨夜里做梦，“把我吓死了！”你看，现在还在说梦话，还是在昨夜的梦中。这是个大问题。那么，不管是昨夜做梦，还是现在在说梦话，昨夜做梦时，你知道不知道在做梦？你们一定说不知道。错了！当做梦时，我们很清楚，晓得红烧肉，也晓得去挟；喜欢吃肥的，一定选那个肥的；梦中喜欢的人，你看到高兴得不得了；你梦中并没有糊涂，对吧？我们现在醒着，是真糊涂，你不要认为我现在不像梦中。那么，试把眼睛一闭，马上前面的东西看不见了，如梦一样，过去了。昨天的事情，今天一想，也过去了，很快地过去了。你今天全部都想起来吧？都糊涂了！所以你白天认为自己清醒的这个主宰，是个大糊涂，梦中认为那个糊里糊涂的并没有糊涂。

生死的道理，生命的道理，应在这里研究。庄子这里点题点得非常清楚。

《齐物论》由无我开始，讲到最后的结论，一句话：

此之谓物化。

中国文化道家的思想，宇宙都是万物在互相变化，宇宙是一个大化学的锅炉，我们不过是锅炉里的化学品而已。我们把青菜、饭、萝卜等装进去，化学出来，变成身上营养成份等，等我们死了以后，肉烂了变成肥料，又变成青菜、萝卜。彼此都在化，化来化去“物化”了。生与死，道家称为“物化”。另一个生命的变化开始了，没有什么可悲的，活着也没有什么可喜的。所以在妇产科前不要送喜帖，殡仪馆前不要送挽

联，不过是一个睡觉去了，一个来做梦，如此而已。

我们注意，《逍遥游》是第一篇，怎样能得逍遥？我们普通人很可怜，“众人役役”，被物质所变化，我们只接受物质影响我们的变化，做不了主；得道的人，做了物化之主，才能逍遥。“逍遥”“游”，就是佛学讲的解脱。我经常讲笑话，学佛学个解脱，学道学个逍遥，但学佛学道的人可怕得很，我最怕磕头，他磕头我要跟着他磕，磕了头很局促。学佛学道的人一点都不解脱逍遥，这样不对，那样不合道，你晓得什么叫道？你又没有得道？你说别人说的，别人也没有得道。你看，都在上当。所以学佛学道的人既不解脱，又不逍遥，真可怜，不学还好些，不学还清爽。那么怎么才能逍遥呢？庄子说，要真把握了物化之主，才能逍遥，跟着才能“齐物”。宇宙万物不平等之间“同一”平等，这个“同一”平等是什么呢？形而上的道。《逍遥游》《齐物论》两篇是连着的，不能分。乃至内七篇都是连着的。

悟道以后为什么讲梦？真正悟道的人，“醒梦一如”，白天跟做梦一样，梦跟白天一样。你们学禅念佛打坐做功夫，我只要问两个问题，你们就垮了：你念佛、打坐很定，白天骂你也不生气，做梦时如何？如果做梦还不行，梦中做不了主，你的功夫没有用。偶尔一次，梦中做得了主，瞎猫碰到死老鼠，那不算数。就是梦中做得了主仍不算数，你有没有做到“醒梦一如”？白天跟梦里一样，梦境跟白天一样。如果没有达到这个境界，不要谈禅宗，那是讲理论的，这是实际的。做到了“醒梦一如”，还没有“了生死”。真要把握住“物化”才能“了生死”。所以“醒梦一如”是初步的境界，做到了真正“了生死”要“觉梦双清”。“觉”就是悟道。大彻大悟以后，“觉梦双清”几乎接近了达到道的境界。所以偶尔做做功夫，蛮像修道的样子，在梦中完全反复，那是两回事。庄子梦到变蝴蝶，我们梦到变糊涂了，就不对了。所以，年青人不要随便谈禅，什么青蛙“扑通”一声跳进水也是禅。

庄子讲记·养生主

《庄子》内七篇是连贯的，我个人认为，等于是一篇文章，等于《论语》二十篇是连贯的一样。内七篇所讲的程序，分七个联合体。第一篇《逍遥游》，讲人如何升华而得到解脱；第二篇《齐物论》，解脱以后才能谈齐物，才能使身心内外达到形而上的绝对的“齐一”之道；齐物以后才可以养生，然后第三篇讲《养生主》，人的生命，怎样在现实环境中，使人生很自然，很洒脱，很自在地为人处世。这里面的道理，庄子在后面提出了三个故事来比喻。

先了解《养生主》这个题目。

我们对于生命活着，如何少事故很好、很自然、很幸福，这是主要的课题。我经常跟外国同学讨论，把自己的文化吹高一点，我说西方文化医学只讲卫生，是消极的，卫生是防御性、抵抗性的；中国文化讲养生，是积极的，没有病先养着，首先把生命养好。可惜我们不懂这个道理，活着不晓得养生，自己尽量在消耗，往死亡路上走，这就是庄子在《齐物论》上讲过的一句话：“不亡已待尽”。要想活着是真活着，不等死，就要懂得养生，这就是《养生主》的道理。大家打坐，修道，学佛，不管是大乘佛法还是小乘佛法，以庄子的观念讲，不过是养生而已。立场不同，解释名词就不同。

吾生也有涯，而知也无涯。以有涯随无涯，殆已！已而为知者，殆而已矣！为善无近名，为恶无近刑，缘督以为经，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年。

生有涯而知无涯

《养生主》前两句话指出：

吾生也有涯，而知也无涯。以有涯随无涯，殆已！

庄子说：生命是有限度的，而学问知识是无穷尽的，拿有限度的生命去追求无穷尽的知识，多危险呀！

你看，真好！不要联考，也不要念书，我要求同学写日记，同学就说：老师你不要骂我了，庄子说“吾生也有涯，而知也无涯”，下面两句你忘记了？我一点也没有忘记，以有限的生命跟着无穷尽的知识去追，太危险了！记得抗战时，在大后方，碰到一位老年朋友，问他身体好不好？他说很好，因为我很讲卫生，第一就是不看报。他说看到报纸，又气又伤心又烦恼。所以，无知无识是幸福，这个是养生的道理。

但是，我们不要被庄子骗了，既然以有限的生命跟着无穷尽的知识去追，“殆已！”那他自己为什么又写《庄子》？对不对？等于白居易写的一首诗：“言者不如知者默，此语吾闻于老君，若道老君是知者，缘何自著五千文。”既然不说话是大智能，老子自己又为何写了五千言《道德经》。老子若是碰到白居易，会问得一句话也答不出来。所以，我们不要上庄子的当。

已而为知者，殆而已矣！

我们再回转来说，生命有尽，知识学问无尽，以有尽的生命跟在无穷的知识后面追，是很危险的。既然如此，我们拿着一点点知识，就自以为了不起，自己认为是智慧，有学问，了不起，是自找麻烦，太危险了！

有许多学禅的同学对我讲：老师啊，你不是说我们学识不够，要我们看书吗，那个六祖连一个大字都不认识嘛？我想，你该不是七祖呢？六祖以前没有六祖，六祖以后也没找到七祖，六祖是六祖，你是你。六祖不能超越释迦牟尼佛，释迦牟尼佛从小到十几岁，世间的学问学遍了，你为什么不学释迦牟尼佛？一定要学六祖呢？就是这个道理。真有道理，道理是什么？学问到了极点，要“入乎其内，出乎其外”，进得去，跳得出来，然后把一切书本知识丢光，白纸一张，到这个境界，可以养生，可以谈道，可以学禅。所以庄子讲的是对的，学问到了最高处，把所有学问丢光，这是高明人。自己没有学问，本来是一张黑纸，冒充白纸一张，是不对的。

讲养生，中国民间文化归纳出两句话，是从《庄子》里面出来的，不过是消极的，不太好。“知识少时烦恼少，识人多处是非多。”但是话说回来，为了养生，这两句话是真正名言。所以知识越高，痛苦越深，学问越多，烦恼越大，这是我们深深体验到的。有时自己看到书，恨不得把它烧掉，就是被书害，但书并未害人。南朝梁武帝读书读呆了，敌兵临境，还要文武诸臣戎服听他讲书。他在投降时，放一把火，把收藏的十四万卷图书烧光了。他说读书几十年，结果还弄得我亡国。你说笨不笨？学问并不害人，要懂这个道理。

“吾生也有涯，而知也无涯。以有涯随无涯，殆已！”这两句话从表面上看来是反对知识的，因为所知越多，烦恼越多。譬如现在很流行的一本书，明朝理学家洪自诚先生的《菜根谭》，这本书两百多年来不见了，清末民初，有人到日本留学发现了，就把它带回国内，因此《菜根谭》才流行。书中第一条就说“涉世浅，点染亦浅；历事深，机械亦生。”“涉世”就是处事的经验。“机械”代表心理、机心、办法、烦恼。年青人刚刚踏上社会，人生的经验比较浅一点，像块白布一样，染的颜色不多，比较朴素可爱。慢慢年龄大了，嗜欲多了，（所谓嗜欲不一定是

烟酒赌嫖，包括功名富贵都是。）机心的心理，各种鬼主意也越来越多了。这个体验就是说，有时候年龄大一点，见识体验得多，是可贵；但是从另一个观点来看，年龄越大，的确麻烦越大。有些人变得沉默寡言，看起来似乎很沉着，似乎修养非常高，但实际上却是机械更深。因为有话不敢说，说对，得罪人，说不对也得罪人。假使一个心境比较朴实的人，就敢说话了。“故君子与其练达，”我们普通喜欢讲做人要通达，“不如疏狂。”不如有些地方马虎一点。意思大约是如此。

讲到“练达”，就想起《红楼梦》一书，我们小时候偷偷地看，书上的好句子都会背，那时认为《红楼梦》已经黄得不得了，现在看起来清白得不得了。《红楼梦》上有幅名对子：“世事洞明皆学问，人情练达即文章。”世事一切都洞明，很透彻，是真学问。“练”等于经验很多，对人情世故很通达了，这是大文章。这两句话是人生最高的名言。可以说，一个人一辈子的修养能够做到这两句话，就非常成功。书中的主角贾宝玉，不大肯读书，这位少爷最讨厌这幅对子，换句话说，贾宝玉之所以讨厌这幅对子，就是受了庄子“吾生也有涯，而知也无涯。以有涯随无涯，殆已”思想的影响。既然已经说了“世事洞明皆学问，人情练达即文章”，就已经不够洞明世事，不够练达了。真洞明世事，真练达了，连句话都没有，就是既高明，而又到达最平凡。

因此我们又晓得，关于这一类的人生哲学思想，在中国文化里是非常特殊的。在西方文化里也有类似的行为，却很少构成这一类的文字，变成系统的哲学思想。但这一类文字，这一类思想对于中国文化，对于每一个人的影响都很大。

袁才子和郑板桥

比如清朝名士袁牧（字子才）、郑板桥等都受这种思想的影响。清代才子袁牧在康乾盛世，二三十岁就名满天下，出来做县长，赴任之前，去问老师，乾隆时名臣尹文端辞行请训，老师问他：年纪轻轻去做县长，有些什么准备？他说什么都没有，就是准备了一百顶帽子。老师说年轻人怎么搞这一套？袁牧说社会上人人都喜欢戴，有几个像老师这样不要戴的。老师听了也觉得他说得有理。当袁牧出来，同学们问他与老师谈得如何，他说已送出了一顶。这是袁子才很有名的故事。他做了两任县长，太平盛世做官是很舒服的，“一任清知府，十万马蹄银。”做两任知县后，不干了，回来当名士，买了《红楼梦》的大观园，改名叫小仓山房。那时，两三百年前，他的房子里已经装上透明红色玻璃，还是进口的，小仓山房在山里头，树林、林园之美没得说。

跟袁子才相反的，就是有名的郑板桥。他没有考取功名前是教书的，很可怜。古今中外教书的都一样可怜。郑板桥在教书时，刻薄的主人给吃的稀饭，他形容“鼻风吹动浪悠悠。”鼻子的呼吸使饭碗里的稀饭

起波浪，你说有几粒米在里头？所以有名的诗：“命薄不如趁早死，家贫无奈做先生。”他是江苏人，而逃难到扬州来教书，为什么？过节时，债主来要账，账还不起，只好逃避到外省去。他后来考取功名做了官，此人非常有趣，也非常高雅，做了两任知县就不干回家了。他有几句名言，我们可以知道，但不要学，学不好要学坏的，画虎不成反类犬：“聪明难，糊涂也难，由聪明而转入糊涂更难。”绝对的聪明，最后通达了，学到绝对的糊涂更难。“放一手，退一步，当下心安，非图后来福报也。”作人处事，放一手，等于现在请放一马，当下心里就很安祥，但并不像宗教家万事慈悲，来生要得个大福大报。

在中国文学、哲学中，充满了这一类思想教育。历代走这种路线的人太多了。郑板桥、袁子才等等，讲究穿、讲究吃、讲究玩，在康熙、雍正、乾隆一百多年间，差不多的中国知识分子都是这一现状，为什么？当时天下实在太平，社会太安定了，安定到人活着不晓得怎么打发这个生命，那么自然合于庄子讲的“吾生也有涯，而知也无涯。以有涯随无涯，殆已！”如果要引用历史上的资料，来说明庄子的这个道理，事例太多了。集中这些资料，可以写一部很厚的专著。

现在我们归结下来，庄子所讲的少知道，少烦恼，知识学问越高，痛苦烦恼越大，尤其生当乱世，知识学问越高的人，所谓忧世、忧国、忧民的心理，随时都有忧烦中，在这种情形之下，才构成了庄子所讲的《养生主》前面这段话。这个时候，人生不经过变乱，乃至说不经过我们这个时代，物质文明发展了，人为了追求物质的文明，自己不能安祥，为生活在奔走，为生存而竞争时，自然感觉到知识越高，欲望越发展，痛苦越大的道理。

为善无近名

为善无近名，为恶无近刑。缘督以为经，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年。

这等于庄子的格言。庄子这一段话，如果说是教育，我们历代的教育家说不出口，它非常消极，也很逃避，而且对人生处世非常滑头。不过，有它的道理。

“为善无近名，”做善事应该的，做到了没得名气地做善事，别人不晓得你在做善事。“为恶无近刑。”没有一个绝对的善人，每一个人内在的私生活上总有不对的地方，但是做坏事不会达到犯法的边缘，不会达到受打击痛苦失败到极点的边缘。就是说善恶之间恰到好处，你说这人好吗？好不到哪里去，坏吗？也不坏。这两句话表面上看起来是这样。所以有人研究了《庄子》，认为道家都是逃避的、消极的。实际上不是这样。

“为善无近名，”中国的文化，不只是《庄子》这么讲，诸子百家都是如此。中国文化讲做好事，有四个字，叫做阴功积德，不知道你们年青人听过没有？我们当年所受的教育，这个道理灌输得很多，做人一辈子要阴功积德。阴是暗，偷偷做好事，别人不知道，这才是阴功，真正的阴功才是真正的积德。为了做好人而做好事，为了让人家去表扬，为了让人家叫我们好人，看到我们做了善事，那就不算善事了。

我经常提到中国有一部书《聊斋志异》，这本讲鬼、讲怪、讲狐狸精的小说，它的宗旨在哪里？很多人不懂。《聊斋志异》第一篇是什么？《考城隍》。故事是有一个读书人，做梦时接到通知，叫他立刻参加考试。他到考场一看，上面坐的主考官是关公。中国人素来对关公尊重得不得了，比包公还可怕。关公发下题目，他就做，卷子里有几句话：“有心为善，虽善不赏。无心为恶，虽恶不罚。”就是说一个人有心地去做好事，表现给别人看，或表现给鬼神看，虽然是好事，也没有什么值得奖励的。又例如有一把刀不好用了，随手丢掉，而不幸伤了人，实在没有存心要伤害他，那么虽然是一件坏事，也不该处罚。关公当场阅卷，拍案叫好，于是命令他马上去做城隍，就是阴间的地方官。这个读书人一想，糟糕！那要死了以后才能做的。只好向关公请求，我妈妈很大年纪了，只有我一个儿子，马上去做城隍，妈妈谁孝养呢？关公一听，好极了，有慈心。命令秘书查寿籍册，看看他妈妈还有几年阳寿，秘书一查，还有九年阳寿。关公说，等你九年，那地方的城隍先请主任秘书代理。这个故事说明“为善无近名”的道理。

“为善无近名”，就是叫你不要逃避，真为善，不求名利，也不要为了因果报应。拿历史的经验来证明，历史上的忠臣、孝子，很多的故事，足以启发我们，他们的人生做法，“为善无近名”的太多了。我常常碰到宗教界的一些朋友，他们觉得自己做了好多善事，磕了好多头，拜了好多佛，念了好多经，天天到教堂做礼拜，为什么我的爸爸妈妈会死掉呢？常常有人问我这个问题，我答不出来，只好看看他，没办法答。这种心理就是为善近名。

“为恶无近刑”，更不是鼓励我们去做坏事。孔子的思想，所谓“大德不逾闲，小德出入可矣”，我们常常这样解释，道德的大原则绝对不要超过标准范围，小地方有时可以马虎一点。照我的看法，这样解释完全错了。实际上，孔子是讲道德的大原则绝对不能违反，小地方不是叫你可以违反，“出入可矣”，就是要慎重考虑，“出入”不能做马虎解释，一出一入就值得慎重，做与不做之间，两可之间时，要慎重考虑，还是主张小德都不能违反。透过了文字的了解，就晓得孔子所说的小的过错也不能犯。我们不能随便把孔子的话“出入可矣”。所以古人的注解很多地方也有错误，你不要认为古人一定很高明。了解了孔子的这两句话，我们就知道，“为恶无近刑”也就是“大德不逾闲，小德出入可矣”的意思。

“为善无近名，为恶无近刑。”归纳下来，庄子这两句话就是讲人生行为要做到至善。

缘督以为经

庄子这几句话分成两段，有三点：

第一点，一个人养生，把自己身心搞得不烦恼、不痛苦、不忧烦、很安祥、很平凡、很快乐地过一生。有学问、知识、经验，而不被其所困，要能解脱。换句话说，要提得起，放得下。

第二点，人在善恶之间，在人生的行为上，绝对要走至善的路子。不过庄子的文学气氛，两面一说：“为善无近名，为恶无近刑”，我们往往被文章的气势迷惑了。

第三点，“缘督以为经”。麻烦来了，这一句话严重得很。后来道家神仙之学、炼丹、求长生不老、祛病延年的这一套中国特有的学问，笼统就叫养生之学，修道的人就是走养生之学的路线。养生之学的观念，都取自庄子《养生主》这一篇。我们要首先了解这一点。

了解了这一点，我们特别要提的，养生之学是中国文化特有的，只有中国文化才有，西方文化没有。西方文化也讲人的生命可以长生，后来演变成西方的宗教，所谓到天堂去，就得永生，那是讲肉体生命死后，精神生命可以得到永生。只有中国文化非常特别，认为肉体生命可以通过某种学问、某种方法修成永恒的存在，叫做长生不死，这就是后来讲的神仙，也就是庄子所讲的“真人”。全世界的文化研究完了，可以说，没有一个民族的文化很大胆地提出来这么一个假设，假设人的生命通过某种方法去修炼，可以永远地活下去。

那么，修炼的方法呢？看武侠小说看多了，就晓得现在很流行的道家、密宗所讲的气脉之学。人体有气脉，中国医学讲人体有十二经脉，统帅了西医所讲的神经系统、肌肉、细胞许多东西，除此之外，学中医特别要注意，还有奇经八脉。十二经脉都是相对的，人体左右的神经是交叉的，比如左边臂膀很痛或者发酸，左边神经的根据在背脊骨的右边。内在呢，连着内脏，和心肝脾肺肾有关连性。左边膀子不舒服，可能是阳明经脉不通，也会造成胃不舒服，或胃上有风湿，这是气的不通；又如右腿不舒服，走路发酸，也是胃不好；不过胃不好的情况不同，因为神经上下交叉、左右交叉，神经组织是很奇特的。十二经脉在中国医学上称为六阴六阳，六根阳脉，六根阴脉，统帅了各个神经系统、肌肉、内脏等等。

道家与中医所讲的人体有奇经八脉，奇经八脉不是六阴六阳，不是相对的，是独立的，所以叫奇经。如说天上一只鸟在飞，单的，谓之

奇。奇经八脉的奇字，不应念成奇怪的奇，应念“支”。奇经八脉的主脉是督脉，就是“缘督以为经”。督脉是什么东西呢？人的身体是一个骨杆，前面两个伸出来是手，上面加上去是头，下面两个叉是脚，人体是以背脊骨为中心的，心肝脾肺肾五脏都挂在背脊骨上，这是人的优点，所以人立着，顶天立地。动物跟人不同，它们的背脊骨横放着，心肝脾肺肾也横下挂着，所以动物生命在佛学上叫“横生”，也叫“旁生”。人是直的，以督脉为主，督脉最重要，就是背脊神经，背脊骨一直到头脑，称为中枢神经系统，人活着健康时最主要的就靠中枢神经系统。到了前面，舌头以下，连着心肝肺大肠小肠膀胱等，这一系统，在旧书翻译中称自律神经系统。人中风嘴歪了，发抖，可人还活着，就是自律神经出了毛病，不能做主了。

督脉是中枢，那么，督脉是背脊骨的中心吗？这一问题是千古以来道家、密宗、瑜珈术讨论得非常厉害的，现在还在讨论。过去西医不承认有督脉，现在开始承认了，所以科学还是要慢慢进步的。我们知道，背脊骨一节一节接拢来，中间是空的，有脊髓。人生病，医生用真空管从骨节洞里打进去，把脊髓抽出一点来化验，脊髓是什么？譬如我们吃炖的猪背脊时，里面有白白的，软软的一条，这就是脊髓。脊髓是液体，脊髓中间很细很细的一点，从下一直到后脑，这就是督脉。一般印度瑜珈，或有些道家这样认定。但有些道家、密宗认为这种说法不对，太粗浅。督脉是背脊骨脊髓的中间的中间，比人的头发丝还细，有一条空的路，一直透到上脑。有这么一个现象而无形，因为脊髓中间是空的。比方香蕉树，看起来是一筒，若一层一层地剥开，最里面是空的。

人老了，背脊弯了，头也低下来了，生命根本的力量不够了，是因为督脉不通了，闭塞了，乃至坏了，所以修道的人讲打坐，最重要的就是打通督脉。

讲到督脉，世上的修炼方法都是名称的不同，道理是一样的，可一般学佛、学密、学道的很可怜，学问不能融汇贯通，被许多宗派的术语名词困惑了，始终在搞术语，搞名词，搞各家经验发生的理论，都在边缘上摸，摸了半天，搞不清了。实际上，不管哪一宗哪一派，古今中外哪一个道，人的身体就是这么个身体，不会是道家的身体与佛家的身体不同，更不会是现在人身体同古人身体变化太大，都是一样。道家的术语，因为中国人的关系，讲起来比较方便，但不要被名词术语困住了，就对了。

道家经常讲到后三关、前三关。督脉有三个部位最要紧，腰部叫尾闾关。女性常腰痛，腰酸，是腰部因生孩子等衰弱了，气脉破碎了，甚至于闭塞了，始终没有恢复，所以腰没有力量。而女性本来腰就没有力量，我常跟大家讲，男人走路跟女人走路不同，男人走路是两个膝盖在走，假使男人年纪大了，膝盖弯得不灵便了，就很讨厌，越年青，膝盖

越灵便；女人走路是屁股在走，因为腰在扭，这是气脉的关系，不是骨骼的关系。腰中间一圈叫带脉，非常重要，带脉的气不够，到腰这里就气不足。督脉这一节，男女都一样。大家打坐都勾腰驼背的，坐直一点，要命，腰部都很脆弱。背脊骨两边的穴道是命门，这是生命的根本。所以老年人腰酸背痛，捶腰捶背非常需要。什么叫按摩叫推拿啊？就是痛得没有办法了，只好叫人家打，只有挨打才活得痛快。

督脉很通俗很简单地分成三个部位，每一关尾闾穴最难打通。尤其是年青人，打坐练气功，讲修养做功夫，往往到这一关，一百个有五十双垮掉，男女都一样。到这一关，刚刚打坐到精神好起来，气脉还未走通，身体就出毛病，乃至发生遗精，及各种各样的毛病。据我所知，非常普遍，男女都存在，很可惜，我们这个民族因为礼仪的关系，个个有这个病，个个都不敢说。所以许多修道的也好，练功夫的也好，尾闾关包括腰部以上，通通没有打通，从而影响肠、胃、肾、膀胱等，百病丛生。如果这一部分绝对健康了，那么人体内脏胃的一半以下，这些病绝对没有了，而且不管男女，身体生理上永远保持很年青，象童体一样。

第一关通了以后，上来就是夹脊关。夹脊就是背脊骨的两块骨头拉拢来，那里有个窝的地方，这里与肺呼吸系统、肝、脾、胃连带关系很重要。做功夫修养把这一关打通的人，那不同了，他平常坐在那里，很难得弯下腰来，自然很直，你叫他弯腰，他并不舒服。你看年纪大的人，总喜欢弯腰，喜欢把腿跷起来，坐在办公室里，希望靠在椅子上，脚跷到办公桌上去，只要有机会，两条腿总想放高不可。以中医来讲，这是下元亏损。夹脊关不通，前面所讲的中宫、胃气都不充足了，问题多了，各方面的毛病都来了。这是后三关的第二关。

第二关上来，叫玉枕关，就是后脑，许多人打坐修道，做功夫，不管修净土念阿弥陀佛，或者基督教的祷告，乃至道家的修炼功夫，在我的经验上，很少修到这一关的，尤其打通这一关的，非常少见。有人静坐修道到这部位，非常痛苦。拿佛学来讲，童真入道，女性就是当第一次月经还没有来时，男性就是性知识完全未开窍时，此时修道不会有这个毛病。可是不可能，童体不会有这个智慧，除非天才的天才。人到十几岁不是童体以后，脑部神经大部分衰坏了，闭塞了，或死亡了。为什么近视眼的视神经老化？就是这里衰老了，退化了，用道家笼统的名词讲，就是玉枕关气脉不通。修道的人修行到此，头痛得不得了，眼睛痛、牙齿痛、耳朵出毛病，各种毛病都来了。加上现代报纸副刊上医学知识，有一点毛病就怀疑是这样是那样，再加上恐癌症，结果找医生，当然找医生并没有错，那么，有没有勇气把自己的生命拿来试验一下，我也不主张随便乱试验，往往经过的境界又退回去了，等于没有用。或者有些修道学佛的修行到此，有眼通，看到这看到那，实际上玉枕关并未通，而是在静坐中，身上的血液、气脉在运转流行，身心气血，二者

相互摩擦生电，形成这种现象。如果你认清楚这只是静坐过程必然的阶段而已，再放下一切，不执不著，顺其自然，慢慢身心会一步一步变化，一步一步提升。一般人修行到此，气刺激了视神经，在将通未通之际发生许多怪象，加上心理的牵强附会，看到光或者什么的，自己认为有神通了。轻一点，大神经变成了小神通，小事看得蛮灵，大事就不行了；严重一点的，大神经小神通也没有了，完全神经了。许多人打坐修道疯了，武侠小说所说的走火入魔，就是这个原因。实际上没有火，也没有魔，就是“缘督以为经”。如果玉枕关气脉通了，不管多大的年纪，思想、身体不会疲劳，记忆力不会衰退，也不会耳朵聋、眼睛花，应该说比年青人还行。这就是督脉部分。

讲督脉，讲气脉之学，解释“缘督以为经”，就是说把整个身体背脊骨督脉系统打通。怎么叫“缘”呢？佛学翻译得很好，叫“攀缘”，攀等于人爬楼梯，一节一节慢慢爬上去，“缘”就是沿着这条道路，一节一节向上连锁的关系。所以，“缘督”就是以督脉为主，沿着督脉这条道路，以生命的气化一节节向上爬，保持健康。“以为经”这个“经”，不是奇经八脉的经，这里应作常字解释，督脉中枢神经、背脊骨关联着整个身体的中心，要经常保持使它健康。

刚才讲的自律神经系统都叫任脉，是在身体前面；横的叫带脉，在身体中间，有相而无形的是冲脉，也就是后来密宗、道家所认为的中脉。不过有人辩论，冲脉不是中脉，都为名词辩论得厉害，暂不去管它。反正人体四个脉，加上两手两脚到头脑，上下八个脉非常重要。真正健康的人，打通了，没有缺陷、闭塞、病痛。

然而，庄子只提到督脉的重要，他为什么不讲下去？任脉、带脉不重要吗？因为有一个“缘督以为经”，对于有形的活着的肉体生命，背脊骨到脑中枢神经最重要，是主干。一般人，先要保持以督脉为主，督脉打通了，后面再跟着一路一路来，所以“缘督”，以督脉为基础。如果有些修道、修密宗的认为中脉才最重要，那是后来的说法。怎么讲是后来的说法呢？督脉、任脉不通，中脉没法通，真正中脉通了，奇经八脉当然通。但是到达这个境界，不可能的，几乎不可能。

长生不老，据我的想像，不能说我的经验，多活一下，慢一点老，不是完全不老，可以，绝对做得到，不过要专修。不像一般人学佛修道，地皮要炒，房地产也要有，美钞、黄金多少也要有一点吧，名片上总要印一条官衔，或者不是“长”的，总要来个“员”的。如果一忙这些，想做到“缘督以为经”，奇经八脉打通，修到长生不老，据我所知，不可能的，绝对不可能！那真是庄子前面讲过的人生的大梦。

青年同学注意，人的欲望，随着年龄、知识、经验在升高，非常可怕，假使一个人的欲望不跟着这些升高，差不多可以修道了，减退更

好。许多学佛学道的人，讲起来自己什么都看空了，未必如此，不容易看空啊。这样一来，不能专修，想“缘督以为经”，想长生不老，绝对不可能。人随着欲望的升高，到了皇帝，历史上秦始皇，汉武帝，唐朝明朝的几个皇帝，要做神仙，人到了权位最高处，还要想另外一个超越，一超越，不都是搞死了吗？汉武帝具有雄才大略，有两个人讲话很影响他，一个是道家的神仙东方朔，东方朔很滑稽，经常搞得汉武帝哭笑不得；一个是汲黯，汲黯当面批评汉武帝：“内多欲而外施仁义”，内在欲望那么大，而外面讲大仁大义，又想修道，成神仙升天，“岂可得乎？”天上能爬得上去吗？历史上讲汲黯很憨，汉武帝的大臣哪个敢说这种话，非杀头不可，只有汲黯，当面这样骂汉武帝，汉武帝一声不响，晓得汲黯好人一个，忠心耿耿，讲的老实话。其实，岂止历史上汉武帝，大概所有学佛修道的都是汉武帝的徒弟，都犯了“内多欲而外施仁义”这个毛病。真正做到无欲无求，“缘督以为经”，一句话就成功了。

庄子只讲了“缘督以为经”，下面几句话来了：

“可以保身”，督脉打通时，身体健康长寿是绝对的，没有病；“可以全生，”怎么叫“全生”？一生很幸福、很快乐地活着，全始全终；“可以养亲，”不会死在父母前面，当然可以孝顺父母，照应家庭子女亲人；“可以尽年，”就是生命可以活到真正该死的时候，尽了天年。

许多人死亡，没有尽到天年，在佛学叫横死。按道家说法，人活一万年很普通的。道家有一本书算得很妙，最短命的活一千年也很自然，我们把活一百岁视为高寿，在道家看来是不通的。人有一万年的寿命，为什么人会活得这样短呢？道家有一个会计制度的算法，高兴时哈哈大笑一下，少了半年；发一顿脾气，少了五年到十年；哭了一场，又扣好多年。那一本帐很有趣，我把这本道书找出来，叫个学统计的同学画一画表，扣一扣以后，就只能活几十年了。“人生七十古来稀”，这不算“尽年”，真正的“尽年”是规规矩矩活到千年万年，然后不叫死亡，道家有个名词，叫做“登遐”，“登”就是上升，“遐”就是到很高远的另外一个世界去，等于佛家讲往生到其它的佛国。

然后庄子提出三个故事。要特别注意，故事的内容并没有什么，很简单，可是《庄子》文章的笔法一写，很漂亮。二千多年来，中国文学各方面，引用《庄子》的这些故事，做各种说明的，太多了。如果现在有人用白话，高度的文学手法，再把每个故事描写出来，应该更好。

庖丁为文惠君解牛，手之所触，肩之所倚，足之所履，膝之所踦，砉然响然，奏刀騞然，莫不中音，合于桑林之舞，乃中经首之会。文惠君曰：“嘻，善哉！技盖至此乎？”庖丁释刀对曰：“臣之所好者道也，进乎技矣。始臣之解牛之时，所见无非全牛者；三年之后，未尝见全牛也；方今之时，臣以神遇而不以目视，官知止而神欲行。依乎天理，批

大隙，导大窾，因其固然。技经肯綮之未尝，而况大軱乎？良庖岁更刀，割也；族庖月更刀，折也；今臣之刀十九年矣，所解数千牛矣，而刀刃若新发于硎。彼节者有间，而刀刃者无厚，以无厚入有间，恢恢乎其于游刃必有余地矣。是以十九年而刀刃若新发于硎。虽然，每至于族，吾见其难为，怵然为戒，视为止，行为迟，动刀甚微，謋然已解，如土委地。提刀而立，为之而四顾，为之踌躇满志，善刀而藏之。”文惠君曰：“善哉！吾闻庖丁之言，得养生焉。”

杀生的艺术

庖丁为文惠君解牛。

“庖”是给皇帝管厨房的人，“丁”是人名。是什么人的厨师呢？“文惠君”，就是“孟子见梁惠王”的那个梁惠王。庖丁给文惠君杀牛，当然现在有更好的杀牛机器，但杀牛是当时的一种手艺，当时的一种技术。

手之所触，肩之所倚，足之所履，膝之所踦，

“手之所触，”把牛一拉，绳子一拽，手在牛背上一拍，我们普通拍一下很爱护，杀牛的人一拍，牛就倒霉了；“肩之所倚，”绳子一拉，牛鼻子拉歪了，把牛拉转了，肩膀一靠，牛就被靠倒跪下去了，很有功夫的；“足之所履，”脚压在牛身上；“膝之所踦”，膝盖顶住一个穴位，后来我研究，同人的穴位一样，顶得发麻了。庄子一定学过杀牛，至少也观察过杀牛才这么写的。

砉然响然，奏刀騞然，莫不中音，合于桑林之舞，乃中经首之会。

“砉然响然，奏刀騞然，”刀在牛下面轻轻一拉，“莫不中音”，几句话描写的动作，干脆、利落，牛哼都不哼，几下就成功了，一条生命就回家了。刀从皮套里拉出来，“兹……”就一下子，好了。“合于桑林之舞，”看起来庖丁不是在杀生，简直是在跳舞，“桑林之舞”是夏商时有名的歌舞，是艺术，是音乐。“乃中经首之会。”刀一下去，在牛身上十二经脉的纹理轻轻拉一下，整个皮就脱开了。

这一段描写杀牛，杀得高明，我们无以名之，只好叫杀生的艺术，杀生已达到艺术的境界。实际上，庖丁杀牛的技术，使被杀的牛痛苦很少，我想牛的灵魂出窍时会讲：你的技术真高明，不大痛苦啊！古代杀头真是害怕，犯人上了法场，向刽子手说：拜托，我们来生做个朋友，给我利便一点(就是快一点)。刽子手杀人快得很，就看他的刀在犯人头上一靠，不是画上画的刽子手杀头时，拿刀像切瓜那样吹，可见画画的人没有看过杀头。杀头时，刽子手把犯人头发一抓，刀一靠就完了，快得很。我年青时看过。

杀生的艺术，给庄子写成了这样的技巧。固然说杀牛的技术很美，总是不好。庄子讲得好好的，前面叫人养生，活得很长，可是为什么又讲到杀牛？你说怪不怪？读书时要从这些方面去想。

文惠君曰：“譆，善哉！技盖至此乎？”

文惠君站在那里看杀牛，嘴里惊叹：好啊！你本事这样大，杀牛真利落，技术真高明！大概还在鼓掌，只是这里没写。文惠君在赞叹杀生，孟子看到了，一定要骂他的。

技进乎道

庖丁释刀对曰：“臣之所好者，道也，进乎技矣。

文惠君一赞叹，庖丁“释刀”，把刀一摆，那姿态比跳舞的还优美，就告诉皇帝：没有什么稀奇，报告陛下，“臣之所好者，道也，”我真正喜欢的是修道，因为我学道，所以会杀牛。“好”“道”，以修道的精神来做任何事情，技巧的高明，都超越了，已经不是在形而下，而在形而上。等于大艺术家陈教授塑造人物，随便一块泥巴，在他手上一捏一转就成形了，“好”“道”而“进乎技矣”就是这个道理。

庖丁杀牛，“好”“道”而“进乎技矣”，修养到了道的境界，任何技术都可以达到超神入化的程度，这就是讲养生的道理，也就是告诉我们，人生的生活，做生意也好，做官也好，联考考得像杀牛一样，就好了。联考进考场无所谓，考题一拿来，笔一画就是了，考完了，笔往桌子上一丢，冰淇淋来一杯，很有把握；做生意到这种程度，无所谓发财，就是爱发就发，不发就不发。这是讲原则。

你看这位杀牛的庖丁说法，在给文惠君传道，拿佛学讲就是“应以何身得度者，即现何身而为说法”。庖丁以杀牛身而说法，因为他杀牛，文惠君杀人，当皇帝都喜欢杀人，杀人杀牛差不多，所以在传道。

始臣之解牛之时，所见无非牛者；三年之后，未尝见全牛也。

注意，开始杀牛时，看到什么都是牛，都想杀。这里讲个笑话，年青人刚学拳时，手发痒，看到人，手就想动一下，没有看到人，柱头也要打两下，这才痛快。等于小狗长牙齿时，看到臭鞋子都要咬一下，不然牙根发痒。

开始学技术时，看到什么都是牛时，什么都想动。以前剃头师傅收徒弟，教怎么拿刀，怎么剃，开始不能用人头做实验，只能拿刀在葫瓜上面慢慢刮皮。那时的学徒都带着做家务，师娘在屋里煮饭了，叫徒弟打一点水，徒弟就把剃刀往葫瓜上“咚”地一放，进去舀水了，然后出来

慢慢刮。这样搞惯了，师傅让徒弟给人家剃光头，师娘又在屋里叫打水，徒弟就把剃刀往人家头上“咚”一放，当然这个人就完蛋了。这是个笑话。

讲到剃头，就想起以前的故人，他一辈子做理发匠，我小时喜欢坐在挑担子的矮凳上，让他剃头，不像现在坐在冷气底下，旁边还有人剪指甲，我一辈子不敢，只觉得这样很可怕。这位故人也会做诗，给我剃头时就谈起诗来，所以我很喜欢他给我剃头，尤其是夏天，剃得光光的，热水一洗，那清凉的味道，比在电风扇底下好，再听他讲最近做了什么诗。后来看到理发店的对子，是他念给我听的，譬如“毫末生意，顶上功夫。”我说好，就背下来。还有一幅，后来知道是左宗棠的：“问天下头颅几许？看老夫手段如何！”一个个都把头砍下来，这就是左宗棠少年时的气派，后来变成理发店的名对子。我常常让他剃头，并跟他谈诗，过后我有点害怕，他一边嘴里讲诗，一边在我的头上乱剃，若他讲忘了，在我头上“咚”地一下，那还得了啊。其实他剃头已到了庖丁杀牛的境界，把头不当头了，随便划两下头就光了，眼睛都不看的。后来长大了出门以后，想起坐在乡下的柳树底下让他刮光头，夏天用热水洗洗凉快一下，追忆这个境界，超过了冷气底下喝咖啡。

开始杀牛时，所见无非是牛，就像师大同学毕业前一年去试教，上课时两个小时腿都在发抖，上课久了，目中无学生了。开始三年，所见无非是牛，“三年之后，未尝见全牛也，”目无全牛了，看到牛都不是牛了，眼睛里头没有牛了，技术经验到了这个境界。等于开始打坐，只晓得自己两腿痛．“始臣之打坐时，所见无非腿也，三年之后，未尝之坐也。”坐得昏沉，忘记了腿痛，坐在那里睡觉了，始终也没有学好打坐。

方今之时，臣以神遇而不以目视，官知止而神欲行。

我向大家报告，刚才讲的那个剃头师傅，一边讲话，眼睛还看到书上，一边用剃刀在我的头上乱剃，头皮剃得比西瓜皮还青，他是“以神遇而不以目视”，用不着眼睛，也不是用手在剃，他的剃刀，他的意识、跟我的头三者合一，精神的境界就过来了。注意，任何艺术家、文学家到此境界时，写出一篇好文章或一首好诗，再过后一看，这是我写的呀？！有时看到得意之作，我说这诗做得蛮好，问谁写的？同学告诉是我自己写的，有同学还以为我作假，其实我早就忘了。我心里想，笑一笑，当时怎么写出来的，我不知道。

“官知止而神欲行。”“官”指五官。譬如刮牛身上的毛，技术搞熟了，刮得痛快时，觉得猪皮、牛皮已经利得蛮干净了，眼睛看到可以了，不用刮了，可是刀顺了，“哗”地再来一刀，这一刀是“神欲”之刀，无意识的。但这一刀下来是真正的干净彻底。“官知止”，五官，生理的机能有意地停止，停止不了，精神的境界而“神欲行”，自然还要来一

下，很优美。

提请诸位注意，庖丁杀牛的技术，已经达到道的境界。任何一门专长的技术，到达“神化”的境界，不是用头脑，不是用肉体的功能，完全是“神行”，精神意志自然而来。譬如大艺术家，大文学家，乃至开刀的医生，医道到了最高明的地方，对于下刀的深浅程度已经感受到了，所谓“神行”。原文是“方今之时，臣以神遇而不以目视，官知止而神欲行。”只用“神”而不用眼睛了，这个“神”不是眼神的神，而是精神的神，是超乎身体官能的。技术到了最高，到了道的境界，是精神的世界，精神的领域，四肢的官能想停止也停止不了，很自然就滑下去了。
而“神”的境界呀，欲行不断、连绵不绝。下面接着讲庖丁杀牛技术的程度：

依乎天理，批大郤，导大窾，因其固然。技经肯綮之未尝，而况大軱乎！

“依乎天理，”所谓“天理”，就是物质天然的纹理。做人要讲天理良心，这是中国文化最流行的一个术语。“批大郄，导大窾，”刀下去的时候，在大关节的地方，譬如膀子呀、肚子呀、腿子呀，“依乎天理”，引导着刀下去的方向，顺乎自然，顺着经脉的流行，肌肉的纹理，就把它自然解脱开了。大要紧的关键解脱开了，细节之处自然也就解脱开了。总而言之，统而言之一句话：“因其固然。”生理上有其当然的道理，自然就解脱开了。

所以他讲一句结论：“技经肯綮之未尝，”这个“技”既代表技术，也表示肢节的肢；“经”就是我们现在讲神经丛，是大关键，大要紧的地方；“肯綮”，关节。他说，当我的技术达到这种造诣时，技术所经过的地方，也就是刀下去经过的地方，哪一丛神经，哪一块肌肉，哪一个关节，我都没有注意了，顺着刀势就下来了。等于一个雕刻家，顺着石头的纹理，自然就下来了。“而况大軱乎！”更何况大的骨头，大阻碍的地方，这刀顺着一溜就自然解脱开了。

这几句文字的大要，我们作了一个解释。我们要注意，庖丁现在讲的是杀牛的道理，实际上和作人做事的道理一样。所谓作人做事的道理，如果到达了超越的境界，不管你怎样做事，或者作领导人，或者被人领导，或解决一个问题，也就是“依乎天理”，从自然之势，“批大郤，导大窾”，大关键的地方，要点的地方，把它解开了，就能把事办好。但是，不是勉强做得好的，要“因其固然”而来。所以对于枝节的地方根本就不理，枝节的地方也不是不理，你顺着自然而来，关键的地方解开了，枝节的地方也就解开了。

良庖岁更刀，割也；族庖月更刀，折也。

庖丁批评一般杀牛人：技术高明的杀牛人，一年要换一把刀。这个刀他用了一年，非换不可，下面是一个注解：“割也；”庖丁说他们呀，不是在杀牛，是在割牛，慢慢地割。杀牛的人痛苦，被杀的牛也痛苦。“良庖”算是一个国家的高手了，至于“族庖”，小地方上有些高明的杀牛者，一个月要换一把刀：“折也”，那不是在杀牛，那是硬剁下去的。我们看现在的医生用的手术刀，岂止一月，开刀一次后，就怕有问题，就要换。

今臣之刀十九年矣，所解数千牛矣，而刀刃若新发于硎。

庖丁告诉文惠君：我现在的这把刀用了十九年，杀了几千头牛了，也没有换过，这个刀刃就像新的一样，没有缺口，还锋利得很。

这个道理说得很深刻，等于我们小时候学写毛笔字，自己的字写不好却嫌笔不好。现在最好的毛笔，几千块一支，写了几个字，这个笔不听话，我想向这边，它要往那边，换一支。同样道理，不会杀牛的，嫌刀不锋利。如果技术到了最高点，修养到了最高点，如同会写字的人，最坏的笔能写出最好的字。高明的书法家，他喜欢写坏笔，能够把要丢了的坏笔，写出神韵的字来，还超过了用新笔写的字，那已经不是写字了，那就是“官知止而神欲行”，到了神化的境界了。这个道理同时也说明，一个才具高的人，处理国家大事也好，个人事务也好，乃至说做菜也好，会做菜的人，随便一个蛋，一点油，一点盐巴，炒出来也很好吃。像我们不会做菜的，不管油多油少，花生米怎么都要炒焦。文章写得好的人，随便怎么写都写得好，写不好的人，挖空心思也写不好。所以，庖丁讲到这把刀的道理，是在于自己意境的造诣高不高，不在于工具的好坏，作人处事，就看你智慧高不高，修养高不高，不靠环境条件的帮忙。

彼节者有间，而刀刃者无厚，以无厚入有间，恢恢乎其于游刃必有余地矣。

庄子的文章影响我们的文化极其深厚，“刀刃若新发于硎”，“游刃有余”这两句成语，文学、诗词，乃至一些大文章，到处都用到。这里庖丁以杀牛的道理来做比喻：“彼节者有间，”牛身上的关节，任何一个最严密的关节都会有空隙。古书上印的“间”字，门里面一个月亮，现在写成间，间隙的意思。这句话要注意呀，任何一件困难的事，它都有空隙的，譬如我们两个指头捏得很紧，还是有缝的，厚的东西穿不过这个指头缝，如果非常非常薄的东西，一拉就穿过去了。所以最严密的事情，都有漏洞，都有缺点，都有空隙，同人体上的关节一样。“而刀刃者无厚，”庖丁说，可是这把刀在我手里，已经变得没有厚度了，变成非常空灵，没有刀了，那么没有空隙的地方都可以过去，何况还有一点点空隙的地方呢？所以我以一把无形的刀，“以无厚入有间，”进入那个有空隙

的地方去，就可以“恢恢乎其于游刃必有余地矣。”“恢恢乎”是形容词，就是舒服得很，潇洒从容得很。这把无形的刀，在没有空隙的地方，都把它变成一个大空隙了，所谓“游刃有余”，庖丁这把刀不是在杀牛，好象是在物体上游泳一样，很轻松很自在地就过去了，是非常地潇洒从容。

是以十九年而刀刃若新发于硎。

因此这把刀我用了十九年还没换过，它和刚刚出炉的刀一样新。

这一句话是重点。我们作人做事，要永远保持着刚刚出来的那个心情。譬如年青人刚出学校，是满怀的希望，满怀的抱负。但是入世久了，挫折受多了，艰难困苦经历了，或者心染污了，变坏了；或者本来很爽直的，变得不敢说话了；或者本来很坦白的，变成很歪曲的心理；本来有抱负的，最后变得很窝囊了。我们一般认为，这是社会与环境影响了一个人。其实懂了庄子讲这个故事的道理，就知道社会与环境不足以影响人。所以我们自己要有独立的造诣，独立的修养。自己独立修养的精神超神入化，在任何复杂的世界，任何复杂的时代，任何复杂的环境里头，“恢恢乎其于游刃必有余地矣”，都可以永远保持最初开始时的心理状况。这是最高的修养，这在中国儒释道三家，叫做“初心”。人能够永远保持“初心”，不受外界环境影响，不受外界环境染污，永远保持光明磊落，坦白纯洁，就像《老子》上所讲的“能婴儿乎”，那么，就会如庄子所说，这一把刀，“刀刃若新发于硎”，永远不会坏，永远长新。

同时，我们要了解，生命的修养也是这个道理。人为什么会苍老呢？受了情绪的变化和一切外界的影响，使我们慢慢由青年到中年，到老年。所以修道与处世，就是庖丁解牛的道理。虽然处于很复杂的世间，“批大郤，导大窾”，处理大关键，把握大要点，始终保持着自己的头脑，保持着自己的初心，像这把刀刚出炉一样，不硬砍，不硬剁，不硬来，那么可以永远使生命健康，永远使生命青春。

由极高明而归于平凡

虽然，每至于族，吾见其难为，怵然为戒，视为止，行为迟。

上面庄子借用庖丁的嘴，讲自己修养的造诣境界，和处世的方法原则。这里这一段话更重要。但是当我到了一般的杀牛匠那里去看看，牛一来，杀牛匠那个小心，那个紧张，做了非常严谨的准备，我看见了那个情形，自己“怵然为戒，”生起一个警觉性，警觉什么呢？“视为止，”我所看到的就是我的榜样。庖丁的技术那么高明，杀牛不用眼睛，把刀拿起来随便一挥，就感觉到了，可是在看技术差的人杀牛时，并没有看不起人家，反而更看得起人家，因此对自己更加有一个警惕，不要

认为自己学问好，本事大，技术高。人生作人处事，就要像庖丁那么小心，那么谨慎。一方面这几句话也描写普通杀牛的人，看到牛来，“视为止”，那个眼睛看到牛来都瞪直了；“行为迟，”走路都是慢慢的，不敢一下子靠到牛身边去。另一方面也形容庖丁看了别人杀牛，“行为迟”，本来自己很轻松，因此也变得走路都不敢乱走，慢慢走到前面，看他们怎么杀牛。

动刀甚微，謋然已解，如土委地。提刀而立，为之四顾，为之踌躇满志，善刀而藏之。

庖丁说，我学了他们的样子，虽然自己技术很高明，但动刀慢慢地，很小心很仔细地下来，“哗”地一声，牛的四肢都解开了，牛身像泥巴一样散在地上。这个时候，我一身也累了，像一般杀牛匠把刀一丢，躺在地上也像一团泥巴一样。休息一阵，威风又来了，“提刀而立，”把这把刀一拿起来，往那里一站，英姿四顾，就像大英雄打了胜仗，站在高台上四面一看，觉得我是英雄，“为之踌躇满志。”这一段描写很有趣呀。然后，“善刀而藏之。”把这刀擦得干干净净，再打上凡士林或防锈的油，用布包好，好好藏起来。等于很有钱的人，一定要把美钞美金包得好好地藏起来，装起没有钱的样子。

你注意哟，庖丁杀牛的技术之高明，眼睛里面没有看到牛了，刀随意这么一挥，一条牛一秒钟就解决了，那已经不是技术了，已经到了神化的境界。但是，学问到了最高的境界，就是以最平凡、最肤浅的人做自己的老师，做自己的榜样，那么就大成功了。如果你技术、学问到了最高处，认为老子天下每一，你注定失败。没有天下第一！只有小心加小心，谨慎更谨慎。所以庖丁说：虽然至此，我常常到了一般杀牛匠的地方，看到他们杀牛那么小心，我也跟着他们学，也那么小心。我们用文学上一句话来描写，一个人的一生呀，由最绚烂而归于平淡，由极高明而归于平凡，这才是成就，这样的成就才是养生之主。这个要点就告诉我们一个人生的道理，就是儒家道家讲的“极高明而道中庸”。

庄子这里形容人由极高明归于平凡的时候，掉了几句尾巴，来描写这个人生。把牛杀完了，“如土委地”，牛肉堆了一地，自己也像泥巴一样坐在了地上，哎呀，总算完成了工作。这就是人生，我们大家都有这个经验，一件事情做成功了，或者做生意发了财，先是觉得困难害怕，睡了一觉醒来，“提刀而立”，我还是英雄，站在台上呀，“为之四顾，踌躇满志”。这个描写很幽默，人都是这样，过后越想越觉得自己英雄，在当时却痛苦得很。可是庄子在后面又加上一句，“善刀而藏之”，这句话是要点。这就是庄子的文章，像禅宗的话头，要透过文字以外去参的。

文惠君曰：“善哉！吾闻庖丁之言，得养生焉。”

文惠君听了庖丁讲完，他说：奸啊！我听了你讲的这番道理，懂得人生了。

庄子用道家的思想，用汪洋曲折，非常优美的文字，借用庖丁解牛这么一个故事，写出了人生的道理。如果拿儒家来讲呢？还是我们常提的一句话："诸葛一生唯谨慎"，不恃才，不傲物，很平凡。这个"谨慎"，既不是自卑，也不是胆怯，更不是自我的颓废，是小心谨慎。这就是养生的道理。

公文轩见右师而惊曰："是何人也？恶乎介也？天与？其人与？"曰："天也，非人也。天之生是使独也，人之貌有与也。以是知其天也，非人也。"

泽雉十步一啄，百步一饮，不蕲畜乎樊中。神虽王，不善也。

神虽王不善也

公文轩见右师而惊曰："是何人也？恶乎介也？天与，其人与？"

庄子这里所引用的故事，根据后人的考据，据说出在战国时的宋国。"公文轩"，人名。"右师"是一个人职务的称呼。公文轩看见右师，很惊讶地说：这是个什么人呀？怎么只有一只脚呢？这是天然生成这个样子呢？还是后天因生病而变成这个样子？

曰："天也，非人也，天之生是使独也，人之貌有与也，以是知其天也，非人也。"

右师说：这是天然的。这里的"天"不是宗教里的什么东西，是指自然的意思。换句话说，不管是因为车祸，撞断了一条腿；还是小时候得了小儿麻痹症；或者因为生病受伤，割掉了一条腿，不管是什么原因造成这个样子，它都是天命，都不能归之于人为。天然给我生命，要让我用一只脚活着，我就用一只脚活着。每个人都有天然的生命，每个人的身体形貌都是独立的，各有独自的精神。你认为我只有一只脚不好看，我还觉得你长了两只脚很怪呢！或者你认为我的鼻子长歪了，我还看你鼻子长得太直了，不够漂亮；说我驼背，驼背有什么难看？你还没有呢，不相信你驼驼看；笑我歪嘴，歪嘴有什么不好？对不起，你还歪不了呢，除非你去动手术，开了刀才歪得起来。"人之貌有与也"，这句话很深刻，这里告诉我们一个道理，人的相貌是相对的，外形不能妨碍了我们精神生命独立的人格，每个人要有自己生命的价值，人活着要顺其自然，不要受任何外界环境的影响。右师说：我懂了这个道理，因此我答复你：这是天命！一切都不是人为，是自然的。

泽雉十步一啄，百步一饮。不蕲畜乎樊中。神虽王，不善也。

庄子的这几句话，在中国的文学故事中，尤其在《高士传》中引用得很多。“泽雉”，就是江河边旷野里的野鸡。不晓得大家看到过没有，野鸡走几步路，脖子就伸一伸，往地上啄一啄，找虫子找东西吃，走几百步，走得更远一些，看到有水就喝一点。你看野鸡挺可怜的，为了一点饮食，为了吃饱，一天到晚到处跑。虽然如此啊，它活得很快活很高兴，“不蕲畜乎樊中。”“蕲”就是乞求，它不乞求关在笼子里。关在笼子里好啊，野鸡如果被人关在笼子里，天天有米吃，现在还有各种配好的饲料，又有水喝。但是，被关在笼子里不舒服呀，它宁肯饿肚子，也要自己在外面找吃的，这才自由啊！这才舒服啊！所以它的生命并不希望关在动物园的笼子里。为什么？

“神虽王，不善也。”“王”通旺。你看关在笼子里的动物，譬如我们去看孔雀，它把脖子一伸，头一弯，再把羽毛一张开，那是孔雀王，很了不起的样子。再了不起，你还不是被人关在笼子里，它自己也学得不自在。它的“神”，那个精神虽然看起来像王一样，可是“不善也”，不好。其实，我们大家也都关在笼子里，这个宇宙就是个大笼子。你看现在的建筑，譬如现在我坐在上面，给大家讲《庄子》，人自己看自己，好象很了不起一样，有什么了不起？从外面看进来，洋土盒子就好象笼子里关了我们这一堆人，还翘头翘脑，自己称王，这不好。生命就是这个道理，我们人，有时候觉得自己顶天立地，功成名就，或者了发大财，当了大老板，出来那个肚子挺得特别大，表示有钱，可仍然是被关在笼子里。照庄子的说法，“不善也”。

这是第二个故事。

老聃死，秦失吊之，三号而出。弟子曰：“非夫子之友邪？”曰：“然。”“然则吊焉若此可乎？”曰：“然。始也吾以为其人也，而今非也。向吾入而吊焉，有老者哭之，如哭其子；少者哭之，如哭其母。彼其所以会之，必有不蕲言而言，不蕲哭而哭者。是遁天倍情，忘其所受，古者谓之遁天之刑。适来，夫子时也；适去，夫子顺也。安时而处顺，哀乐不能入也，古者谓是帝之县解。”

指穷于为薪，火传也，不知其尽也。

随缘世事无挂碍

老聃死，秦失吊之，三号而出。弟子曰：“非夫子之友邪？”曰：“然。”“然则吊焉若此，可乎？”

这是讲老子死了的故事。至于老子死没有死，这在中国文化史上，素来是个迷。据说老子是永远不死的。这里庄子说老子死了，他的朋友“秦失”来吊丧，按一般地看法，看到朋友的尸体，眼泪至少要掉两

颗，秦失却不这样，他看到老子的尸体，“三号而出。”大叫三声，既不是哭也不是笑，“哈哈哈”叫三声就走了。老子的学生就说：这个家伙不是我们老师的好朋友，他今天来，似哭非哭，似笑非笑，分明是来讽刺嘛。秦失听到老子的学生这样讲，就答复他们：我是你们老师的好朋友哟。老子的学生就问了：老师死了你来吊丧，又不行礼，又不掉眼泪，干嚎几下，大叫几声，难道可以吗？

曰：“然。始也吾以为其人也，而今非也。向吾入而吊焉，有老者哭之，如哭其子；少者哭之，如哭其母。彼其所以会之，必有不蕲言而言，不蕲哭而哭者。是遁天倍情，忘其所受。古者谓之遁天之刑。

秦失说：当然可以，而且这是最高的礼貌。我最初对你们的老师很敬佩，认为他是一个了不起的人，等到我老远跑来吊丧的时候，看到有些年纪大的人哭得不得了，好象死了自己儿子一样伤心，又看到有些年轻人来吊丧，哭得好象死了自己妈妈一样伤心。为什么他们见到老子死了哭得那么伤心？“必有不蕲言而言，不蕲哭而哭者。”这是真情的流露，动了情感，讲不出来话来，为没有言语可以形容的，可以表示的那一番情感而哭。这是人的感情，没有错，但是你们的老师老子，不应该是普通人，他是教人能够超越世俗感情，超越物理环境以外，达到超神入化的人，就是下面所说的“哀乐不能入也”，七情六欲已经不动心了。也就是说，得道的人，生死也不入于心中，生死一体，活着是睁开眼睛在这里做梦，死了是闭着眼睛在那里做梦，反正在梦中游戏。结果呢，你们这些跟老子学道的学生还动了真感情，大哭大叫，可见你们没有得道。换句话说，老子没有把你们教好。

“是遁天倍情，忘其所受。古者谓之遁天之刑。”这个“天”不是普通的天然，是形而上道。人的感情自然有喜怒哀乐，可是哭得非要唱起歌来，大声把喉咙哭哑了才算伤心，这个感情已经做假了，不是真感情，这是违反天然的，已经忘记了生命的本来。生命的本来是什么？“崇高必至堕落，积聚必有消散，有命咸归于死”，到了最高必然要掉下来，聚集在一起久了必然会散开，所谓“生者寄也，死者归也”，有活着的生命，自然有归宿的那一天。这是必然的道理。

适来，夫子时也；适去，夫子顺也。安时而处顺，哀乐不能入也，古者谓是帝之悬解。

秦失说，一个人活在这个世界上，是顺着生命的自然之势来的；年龄大了，到了要死的时候，也是顺着自然之势去的。所以老子也提到：“物壮则老”，一个东西壮成到极点，自然要衰老，“老则不道”，老了，这个生命要结束，而另一个新的生命要开始了。换一句话说，真正的生命不在现象上，从现象上看到有生死，那个能生能死的东西，不在乎这个肉体的生死，所以，我们要看通生死。“安时而处顺，哀乐不能入

也。”这是最高的修养。把生死的道理看通了，随时随地心安理得，“而处顺”，人生除死无大事，死是最大的问题，生死的问题看空了，顺其自然，自己就不会被后天的感情所扰乱了。

“古者谓是帝之悬解。”在中国文化中，帝字，还有道字，天字，有各种的解释。帝可以代表宗教的上天的主宰，也可以代表形而上的本体，生命的本来。在这里，你不要把帝当作一个有形的上帝来解释，不过，把它当个有形的上帝也可以，就是有个生命的主宰，它和形而上生命的主宰，也就是“悬”，同一个道理。这个道理无法解释，无法用世间的文字，语言来解释，要最高的智慧来理解。理解了这个道理呀，就了却生死了。了却生死之后，又如何呢？

薪尽火传

指穷于为薪，火传也，不知其尽也。

这个“指”，古人争论得很厉害，有人认为，这个指头的指，是代表肉体；有人认为，这个指是代名词，不要那个提手旁，就是宗旨的旨。我们可以这样解释：我们真正的生命，就像用一根火柴把它点燃之后，把这个火传到蜡烛上去。火柴擦燃过一会就熄灭了，火柴的形象没有了，可是传到蜡烛上的火呀，那个光明永远不断，绵延不绝。“不知其尽也。”也就是无穷无尽。那么在中国文化里，就是一句话：“薪尽火传”。火柴烧完了，火柴的形象不见了，可是它精神的生命，永远是亮的，而且是无穷无尽的。

我们肉体的生灭是两头的现象，生命的根本不在这个现象上，那个能生能死的生命，它的光辉永远不生不灭，无穷无尽。庄子用“薪尽火传”这个比喻，表达了道家的思想，和佛家儒家的思想一样。我们了解了这个道理，对于生死，就看得非常解脱，非常轻松，非常自在，因此呀，自然就哀乐不入心中了。

《养生主》三个故事讲完了，我们再回来看一看。第一个故事：庖丁解牛。庄子告诉我们对于做人处世，立身行事，生存生活要做到超神入化，自己造诣要超凡入圣，不要被外境所拘，虽然在物质的世界里，精神也要超脱，如庖丁解牛一样。但是，尽管如此，作人做事还是处处谨慎小心。第二个故事，庄子用右师的故事来说明，每个人都有独立生命的价值，人活着要有独立不可拔的精神。而真正的生命价值就要效法天然，超越樊笼之外，自己要有打破环境的能力，创造自然的生命。一只脚的人也顶天立地活在世上，“天上地下，唯我独尊”，决不受外形，外境界的影响。我们人最可怕的，就是每一个人都有自卑感，任何的英雄也有自卑感。人受到环境的影响，打击，自卑感也就产生了。所以我们常说，一个非常傲慢的人，就是因为他自卑感太重。因为傲慢是对自

卑的防御，生怕别人看不起自己，所以要端起那个架子来。没有自卑感的人很自然，你看得起我，还是看不起我，我就是我，我就是这个样子，是很自然的。人到了这个境界，是真的认识了自我。所以人顶天立地，古往今来，无非一个我。第三个故事，庄子告诉我们要看破生死。我们能够看破了生死，生死的时候，很自然地接受，一点无所恐惧。换一句话说，对于生死不自卑。我们为什么怕死呢？很自卑，因为不知道自己死了以后到哪里去了。庄子告诉我们，人死了以后并没有到哪里去，我们那个能生死的生命，“薪尽火传”，永恒常在。真正的生命永远是光辉，永远是亮着的，“不知其尽也”。

我们再强调一下，《庄子》内七篇是连贯的，第一篇是《逍遥游》，讲人如何解脱，如何变成一个超人。由解脱变成超人以后，说到形而上道的齐物，万物不齐不能平等，《齐物论》讲如何达到形而上的万物齐而平等。然后，才能够懂得做一个人如何养生，如何使这个生命有价值地活着，这是第三篇《养生主》。懂得了养生以后，可以作人，可以活在人世间。人世间这个名词，我们在文学上常常用到，它最早是由庄子提出来的。下面，我们就讲内七篇的第四篇：《人间世》。

颜回见仲尼，请行。曰："奚之？"曰："将之卫。"曰："奚为焉？"曰："回闻卫君，其年壮，其行独。轻用其国而不见其过。轻用民死，死者以国量乎泽，若蕉，民其无如矣！回尝闻之夫子曰：'治国去之，乱国就之。医门多疾。'愿以所闻思其则，庶几其国有瘳乎！"仲尼曰："嘻，若殆往而刑耳！夫道不欲杂，杂则多，多则扰，扰则忧，忧而不救。古之至人，先存诸己而后存诸人。所存于己者未定，何暇至于暴人之所行！且若亦知夫德之所荡而知之所为出乎哉？德荡乎名，知出乎争。名也者，相轧也；知也者争之器也。二者凶器，非所以尽行也。且德厚信（左石右工，音qiang），未达人气；名闻不争，未达人心。而强以仁义绳墨之言术暴人之前者，是以人恶有其美也，命之曰菑人。菑人者，人必反菑之，若殆为人菑夫！且苟为人悦贤而恶不肖，恶用而求有以异？若唯无诏，王公必将乘人而斗其捷。而目将荧之，而色将平之，口将营之，容将形之，心且成之。是以火救火，以水救水，名之曰益多。顺始无穷，若殆以不信厚言，必死于暴人之前矣！且昔者桀杀关龙逢，纣杀王子比干，是皆修其身以下伛拊人之民，以下拂其上者也，故其君因其修以挤之。是好名者也。昔者尧攻丛枝、胥、敖，禹攻有扈。国为虚厉，身为刑戮。其用兵不止，其求实无已，是皆求名实者也，而独不闻之乎？名实者，圣人之所不能胜也，而况若乎！虽然，若必有以也，尝以语我来。"

颜回曰："端而虚，勉而一，则可乎？"

曰："恶！恶可！夫以阳为充孔扬，采色不定，常人之所不违，因案人之所感，以求容与其心，名之曰日渐之德不成，而况大德乎！将执而不化，外合而内不訾，其庸讵可乎！"

"然则我内直而外曲，成而上比。内直者，与天为徒。与天为徒者，知天子之与己，皆天之所子，而独以己言蕲乎而人善之，蕲乎而人不善之邪？若然者，人谓之童子，是之谓与天为徒。外曲者，与人之为徒也。擎跽曲拳，人臣之礼也。人皆为之，吾敢不为邪？为人之所为者，人亦无疵焉，是之谓与人为徒。成而上比者，与古为徒。其言虽教，谪

之实也，古之有也，非吾有也。若然者，虽直而不病，是之谓与古为徒。若是则可乎？”

仲尼曰：“恶！恶可！大多政法而不谍。虽固，亦无罪。虽然，止是耳矣，夫胡可以及化！犹师心者也。”

颜回曰：“吾无以进矣，敢问其方。”

仲尼曰：“斋，吾将语若。有心而为之，其易邪？易之者，暤天不宜。”

颜回曰：“回之家贫，唯不饮酒不茹荤者数月矣。如此则可以为斋乎？”

曰：“是祭祀之斋，非心斋也。”

回曰：“敢问心斋。”

仲尼曰：“若一志，无听之以耳而听之以心；无听之以心而听之以气。听止于耳，心止于符。气也者，虚而待物者也。唯道集虚。虚者，心斋也。”

颜回曰：“回之未始得使，实自回也；得使之也，未始有回也。可谓虚乎？”夫子曰：“尽矣，吾语若：若能入游其樊而无感其名，入则鸣，不入则止。无门无毒，一宅而寓于不得已，则几矣。绝迹易，无行地难。为人使易以伪，为天使难以伪。闻以有翼飞者矣，未闻以无翼飞者也。闻以有知知者矣，未闻以无知知者也。瞻彼阕者，虚室生白，吉祥止止。夫且不止，是之谓坐驰。夫徇耳目内通而外于心知，鬼神将来舍，而况人乎？是万物之化也，禹舜之所纽也，伏戏几蘧之所行终，而况散焉者乎！

从谥法说起

颜回见仲尼，请行。曰：“奚之？”曰：“将之卫。”曰：“奚为焉？”曰：“回闻卫君，其年壮，其行独。轻用其国，而不见其过。

这个故事也是假托的寓言。颜回一度想到卫国去教化卫灵公，历史上有没有这个事实，查不到。我们知道，孔子同卫国关系非常好，非常深，孔子的大半生都是在卫国度过的。我们这个历史文化很妙啊，中国历史文化特殊的地方，有个名称叫“谥法”，一个人这一生做人对不对，死后公拟的谥号叫做“谥法”。这是一件很慎重的事，连皇帝都逃不出谥法的褒贬。这是中国历史文化特有的精神，现在不保留了。中国古代做皇帝、做官的最怕这个谥法，怕他死后留下万世的骂名，甚至连累子孙

抬不起头。因为这个谥法，也就是死后的一字之定评；它永远都没有办法可以改变。皇帝死了就由大臣集议，或史官做评语，像汉朝的文帝、武帝，称谓“文”“武”，都是谥法给他们的谥号。“哀帝”就惨了，很悲哀；汉朝最后一个皇帝谥号“献帝”，他亡掉了汉朝，也含有把天下献出去了的意思。这是曹操给谥的。哀帝献帝当然不是这样解释，但是也可以这样说。汉朝的“灵帝”，战国时卫国的“卫灵公”，谥一个“灵”字，有点神经兮兮的。宋朝的“神宋”，谥号用神经的神，他有点神里神气的。像历史上的周文王、汉文帝、唐文宗，谥号能够得上一个“文”字，是很不容易的。根据谥法解的记载，称文的有下面几种：一、经天纬地，二、道德博闻，三、勤学好问，四、慈惠爱民，五、民惠礼，六、赐民爵位。如明朝的王阳明谥号“文成”，清朝的曾国藩的谥号“文正”，那都是最难得的。死后的评语够得上称为“文成”“文正”的，上下五千年历史，纵横十万里国土，虽然有几亿的人口，其中却数不出来几个人，最多一二十人而已。这是中国文化中谥法的谨严，所以中国人做官也好，做事也好，他的精神目标，是要对后代负责；不但对这一辈子要负责任，对后世仍旧要负责任。因为谁都没有办法逃避历史的公平，对了就对了，不对就是不对。所以中国人说，作人做事要有对历史负责的精神，就是这个意思。

我们现在通过卫灵公的谥号，就可以了解了卫灵公这个人，这位历史上的诸侯，用现在的话说就是卫国的皇帝，很不错，并不太坏，但就是本身有点吊儿郎当的。可是他用的干部，八成都是一流的，其中最有名的一位叫蘧伯玉，他是卫国的宰相。蘧伯玉也是孔子很佩服的，他和孔子是很好的朋友。孔子一生颠沛流离，可是在卫国住得很久，因为有蘧伯玉这一班人招呼照顾。齐国的贤相晏子，一位历史上有名的矮子，他和孔子也是很好的朋友，但孔子没有办法住在齐国，同时晏子也不想孔子住在齐国，想辨法要孔子走，这是历史上的一个秘密。为什么呢？晏子怕孔子在齐国住久了要出问题，别人想谋杀孔子，晏子身为宰相也不能保护周全。所以孔子在卫国住的时间很多。但是因为卫国的皇帝是卫灵公，也很难弄。

颜回想作王者师

孔子的学生，第一了不起的是颜回，庄子就借用孔子与颜回的对话来讲这个故事。

颜回有一天向孔子请假，他说我想不当学生了，要离开这里出国去。孔子问颜回要到哪里去？颜回说准备到卫国去。孔子和卫国交情很好，就问颜回：你到卫国去干什么呢？颜回讲了个道理：我听人家说，卫国的皇帝卫灵公，“其年壮，”他四五十岁，正当壮年之时。一个人到中年，大有可为，这是壮年的可贵。“其行独”，但是，听说卫灵公的行为做法，非常独裁，自以为是。“轻用其国，而不见其过。”他对于国

家，治理得很随便，因为他太聪明，又壮年，想到怎么办，就怎么办，而自己不反省自己的过错。

这里是说卫灵公，其实我们做人做事都是这样，只需要把国字改了就行了。有时候我们在家里，“轻用其家，而不见其过”。开公司，做事业，或做生意，“轻用其商，而不见其过”。不论大小都是一样，不考虑，想到怎么做就怎么做了，自己没有反省自己的过错。

轻用民死，死者以国量乎泽若蕉，民其无如矣。

由于卫灵公正当壮年，壮年的人呀，有勇气，有冲劲，而智慧不够，经验不够，因此“轻用其国”。作为一个国家的领导人，封建独裁，凭着自己的意志决定一切，毫不考虑自己的错与不错，结果老百姓受罪、受难，死的人不知道有多少，卫灵君这样一搞下来，像火烧一样，把海洋的水也烧得干，这个国家太危险，“民其无如矣。”

回尝闻之夫子曰：‘治国去之，乱国就之。’医门多疾。愿以所闻思其则，庶几其国有瘳乎！

颜回对孔子讲：老师呀，你平常教育我们：“治国去之，”好的国家就不要去了。为什么？好的国家，去了光吃现成饭，当个公务人员，拿高薪水，没有意思。“乱国就之。”大乱的国家要去，去治世做人。颜回说，这是你教育我们的呀，现在卫国很乱，毛病太多了，卫国的老百姓很可怜，我去了要救他们的国家，把它的病治好。“医门多疾。”病人在哪里看得到？你去好的医院好的医生门口，就看得到很多。所以颜回说，我想把从老师这里学到的道理，拿去大面积地宏扬。拿佛教的说法，我去度众生；拿儒家来讲，我到那里去救世救民。

注意啊，颜回的思想，就代表了青年人的思想，我也是青年人过来的呀。我们青年人的思想，只要我一站出来，哇！天下事一定有办法。哪一点看不惯，哪一点不对，可惜了，我没站出来，只要我一站出来，早就有办法了。我们在座的青年男女呀，都有这个想法。这一段我们特别要注意，每一个知识分子，都有为国家，为天下的热情，尤其青年人的热情是很历害的。陆放翁有一首名诗：

早岁哪知世事艰，中原北望气如山。

楼船夜雪瓜州渡，铁马秋风大散关。

塞上长城空自许，镜中衰鬓已先斑。

出师一表真名世，千载谁与伯仲间。

这首诗现在的中学课本有没有，我没大留意到，过去我们在七八岁小学生的时候就念了，现在好象是中学、高中在念，将来恐怕要到研究所才念了。人在青年的心理都是这样，对人世间的艰难困苦一点都不了解，所以那个气宇呀，好象天下国家的事，只要我一出来，就有办法，是“北望气如山”啊，年青人的心理差不多每个时代都一样。陆放翁所处的那个时候，南宋正和金朝作战，国家处于战争时期，他于是有复国的思想，所以当海军，“楼船夜雪瓜州渡，”古代的“楼船”就是所谓的海军了。又想学陆军作战，“铁马秋风大散关”，“大散关”在中国靠近西北的高原。后面四句则说到年纪大了，头发白了，一无所成的感慨。陆放翁的这种报效祖国的心情，是一个乱世时代的儿女，尤其是受过教育的有志气、有抱负的青年，都有这种气概。古今一例，可以说古今中外一例。

那么，这一段描写的颜回也是抱这种气概，这种心理，看到天下不安定，很想出来作为一番。庄子站在道家的立场，借用孔子的嘴巴就训话了，孔子教育颜回的这一段话，就是教训天下所有的人。

道不欲杂

仲尼曰：嘻！若殆往而刑耳。夫道不欲杂，杂则多，多则扰，扰则忧，忧而不救。

这个“嘻”，应该这样念：“嘻……”孔子拉长了声音幽默颜回。“若殆往而刑耳。”你去吧，你如果去一定被杀掉，不但教化不了卫灵公，而且你这条命还会送掉。

“夫道不欲杂，”这一句话很重要呀。这个“道”不是形而上的道，而是指人生的大原则。天地间不管做哪一行，做任何一种事都一样，处于人世之间作人的道理，不能乱，要精神专一，有始有终。打坐修行想得自在，想得果位的人，要一门深入，方法不要学多了。方法学多了，你没有那个智慧，不能融会贯通，一样都无成。作人做事的道理也是一样。“杂则多，”欲望多了，一个知识分子懂得多了，而不专一，博而不专；“杂则多，多则扰，”困扰了自己，也困扰了人家；“扰则忧，忧而不救。”思想复杂了，烦恼太多了，痛苦太大了，连自己都救不了，还能够救人家吗？还能够救天下国家吗？

我们一般人，由年青到老年，都是犯了这个毛病。这是我们大家自己的经验，等到老年人的智慧成就了，已经来不及了，不但没有勇气了，连躺下来睡觉的力气也没有了，所以不能做事，青年人是很有勇气，但那个莽撞，不懂事呀，真是毫无办法。如果说有代沟，这个代沟是没有办法的。我常常有个感想，假设能把这两种结合起来，一个人能具备了年青人的勇气，老年人的智慧，那真是天下事不足为也。结果我

们做不到，每个人的人生都犯了这个毛病。千万注意啊，孔子教育颜回，“道不欲杂，杂则多，多则扰，扰则忧，忧而不教。”这也是对大家的一个警告。

存己而后存人

古之至人，先存诸己而后存诸人。所存于己者未定，何暇至于暴人之所行！

中国传统文化的这一点非常重要：“先存诸己而后存诸人”。注意呀，各位青年同学，孔子这里讲的是青年人的修养哲学。先能够自救，自己先站起来，再辅助别人站起来。等于学佛的人先求自度，然后来度人。你自己度自己，救自己都救不了，怎么能够救别人？可是人年青的时候总犯一个毛病，自己还不会爬，就想去辅助别人站起来，觉得自己很高明有很多的主意。我几十年经常跟年青的同学在一起起，很怕自己老了不懂事，因为跟不上年青人就会不懂事落伍了，所以拼命跟着年青人学习。几十年的经验觉得，年青人永远跟不上我们，问题是什么？因为我们把他们的长处已经学到了，他们还没有把我们的经验学走。所以年青人能够“存诸己”而站起来的，非常难。还是有这种人，那是非常特殊的，智慧、能力都非常强的人。中国的传统文化，在庄子笔下写出来就是：“古之至人，先存诸己而后存诸人。”这个原则，不只道家有，儒家孔孟思想主张“立己而后立人”，这个立，先求自己站起来，然后辅助别人站起来；道家是“存己而后存人”；佛家呢，“先求自度，然后度他”。所以古今中外圣贤的哲学是同一个路线，没有两样的。

“所存于己者未定，何暇至于暴人之所行！”这个“未定”要特别注意，我经常同许多老年朋友或青年朋友谈了大半天，我告诉他们，你有个大问题，尽管活了几十岁，你自己的人生观没有定下来，没有人生的方向，没有确定自己活着究竟要做一个什么人，究竟要做一个什么事。很少有人一辈子确定了方向，都是跟着环境在转，这就犯了庄子所说的“所存于己者未定”的毛病。一个人对于自己人生的方向都没有确定，那是人生最悲哀的事。人生的方向，也即是人生的哲学。譬如说我要做一个睡觉的人，只要有觉睡就好了，其它什么都不管，也总算确定了一个方向。哪怕没有饭吃，睡得饿死了，也算不错嘛，因为求仁得仁嘛。那可以死后给他一个谥号，也称为“灵公”，或者称为“神公”吧。就怕连这样神经性的人生观都没有确定，跟着环境乱转，这是很悲哀的事。

譬如选择一个职业，不管哪个职业，反正为了自求生存，当皇帝也是职业，讨饭也是职业，皇帝和讨饭相去那么远，只是职业的不同，不是事业的不同。中国文化的事业是什么呢？孔子在《易经·系辞》上讲的：“举而措之天下之民谓之事业”。“举而措之天下之民”，即自度度他。“举”就是你所做的工作，“措之天下之民”，使老百姓能够得到你的

福利，受到你的恩惠，从而天下社会有一定的安定，这样的成就叫做事业。所以一部《二十五史》里面，虽然有许多帝王将相状元，现在我们脑子里记不住二十个，原因是什么？他们没有事业在人世间。当皇帝几十年马马虎虎就过去了，也就是个职业而已。尤其古代那些太子当皇帝，我对历史上这类皇帝有个专门的名称，我叫他们“职业皇帝”。他们天生就是要当皇帝的，那没有办法，谁叫他们“七字”不好“八字”好呢。在清朝有个笑话，一个人去做县长，却字都不认识，有一次写七这个字，七字应该向右边弯，他向左边弯，站在旁边的卫兵说：“大老爷呀，七字写错了，七字向这边弯，你怎么向那边弯？”大老爷听这当兵的说他写错了，这下受不了啦，把笔一丢：“格老子，七字不好，八字好啊，你还是当兵，我还是做官。我写错了字，没有关系。”那些职业皇帝就是“八字”好，可他们在历史上没有贡献。

为什么一个人对历史没有贡献呢？即“所存于己者未定”，他的人生观没有确定。一个人的人生观确定以后，富贵贫穷都没有关系，有地位无地位，有饭吃无饭吃，有钱无钱都一样，人生自然有自我存在的价值。所以孔子告诉颜回：“所存于己者未定，”你对于自己的人生观都还没有确定，自己的学问道德修养都还不够，自己都还没有站起来，“何暇至于暴人之所行！”你哪里有空直接去暴露别人的错误啊！

德荡乎名知出乎争

且若亦知夫德之所荡而知之所为出乎哉？德荡乎名，知出乎争。

孔子对颜回说：“且若亦知夫”，这几个字看起来毫不相关，好象古文乱七八糟，翻译成白话文就是：并且你也知不知道？“且”，并且；“若”，就是你；“亦”，也；这个“夫”就是起问号的作用了。“德之所荡而知之所为出乎哉？”并且你也知不知道，道德的过份，过份的道德，就不是道德了。等于说一个杯子装水，把水装得太满了就溢出来了。所以道德有个范围，超过了这个范围，就叫“荡”得过份了。你认为自己有学问，有智慧，你聪明过头了，聪明过头就是笨，真聪明不会太过头。凭你一点点聪明就去教训人家，那你太笨了。

在上古，道德两个字是分开的，不是合用的，比如《道德经》，上篇讲道，下篇讲德，道是体，德是用。魏晋南北朝以后，到唐宋之间，才把两个字连起来，变成一个名词叫“道德”。古人所讲的德和现代人道德两个字连用，其内涵是有差别的。后世人，尤其现代人，一提道德，就和窝囊差不多。所以讲道德的人，你打我左脸，我右脸还要送过去，好象这下才合于道德。这个道德用得不好，就变成了窝囊，用得好就是最高的道德，这很难讲。古人所讲的道与德的用法，不是后世这种观念，那是非常有分寸有范围的。这个德字和得到的得字一样，为什么呢？所以说读中国古书很困难了，假如按中国古书的说法：“德者，得

也。”看了半天，不要注解还好些，越注解越糊涂，怎么“德者”就是“得也”呢？这就要思考了，德就是表示好的行为的成果和作用。譬如说，有人口口声声讲仁义道德，那就得拿点仁义道德的成果出来，不然就是空话，空话没有用。用一句古诗来讲：“事到有功方是德”，一件事情做到最高处，劳苦功高有成果了就是德，所以称为功德。所以，你说我要做好人，做好人不要讲，你做出来，“事到有功方是德”，这就是道德。那么我们现在对德字就有这么一个了解了。

“德之所荡”，“荡”就是超过了，讲道德没有错，不过不要超越道德的范围。我常讲一个故事，有一位同学，夜里开计程车，看到路上有人打架出了事情，因为他又吃素又学佛，讲道德的，看到那个被打的人躺在路上好可怜，想到这个社会好乱啊，想着想着就开过去了，忽然转念一想，这不是学佛的心肠，马上就把车倒退回去，把那个被打的人弄上车，送警察局送医院。当时他这一段事情是记在日记上的，（因为我规定同学们写日记，记录自己每天做了些什么事。）我看到这一段，就拿起红笔写上：你不懂道德的做法，有毛病了。他下一段日记里果然出毛病了，被打的人的家属找到这位同学，说人是你打伤的……后来麻烦透了。所以这位同学说好事难做啊！我说这是你不懂嘛，好事不是这样做的，好事有好事的做法，尤其是今天的社会，做好事是应该，但要有智慧地去处理。“德之所荡”就是这个意思。道德也有它的标准，也有它的做法，你超过了这个范围，道德就变成了不道德，或者是非道德。不道德太严重了，非道德认不清楚究竟是道德还是不道德。不字就太肯定了，非字还有商量余地。这是个逻辑问题。

所以孔子说，并且你知不知道“德之所荡而知之所为出乎哉？”智慧太过份，太聪明，聪明过了头就是笨了。等于刚才举的例子，那位开计程车的同学，经常做好事，结果找来麻烦，给我骂了以后，做好事小心一点了。他本来做好事很热心，结果弄得烦恼生气，气得一塌糊涂。“德之所荡而知之所为出乎哉”。

“德荡乎名，”反过来说，一个人的道德修养，为什么不能守本份呢？受一个心理的影响，争求虚荣的知名度。为了一个名，可以不择手段去做，超过了道德的范围，这就是“德荡乎名”。读书人想立大功成大业，心理上因为有求名的心，所以超越了道德的范围，把人生行为的标准都破坏了。这种故事在历史上是太多太多了。中国人有句话：“读史书而流泪，替古人担忧。”我们有时候读史书真的读得流眼泪，替古人着争呀，古人当时不这样做就好了，可他偏要这样做。其原因呢？“德荡乎名”，因为名心的趋使。

“知出乎争，”“争”就是好胜。智慧越高，知识越高的人呀，意见越有害。我们真懂了历史，懂了人生，读了《庄子》这一段就看得很清楚，不要看读书人教育受得多，学问越高，意见越多，有时候越难办。

越是知识分子，越要争名争意见，固执得很厉害。所以古人说，普通没有受过教育的人，常常为欲望而吵架，欲望满足了，就不吵了，知识分子不是为欲望，欲望满足了也要吵，意见之争！为了意见的不同，而彼此间不得了。用现代的说法就是：知识意见的战争比什么都可怕。历史上历代的“党祸”，看了令人伤心呀，统统犯了“德荡乎名，知出乎争”这几个字的毛病。这里面就牵涉到名心的问题，名心并不一定是在报上有个知名度，这个名包括了战国时期的名理之学，也就是逻辑意见和观念的差别。

名也者，相札也；知也者，争之器也。二者凶器，非所以尽行也。

人为了求名，不择手段去做，为名所困。人类自己的知识技巧，成了斗争的工具。所以为了榜上有名，不是为了真正的学问去读书，这就是争斗心理的开始。我们看到，历史上真有学问的人，不是为了考功名出来的，他为了自己读书，为了自己求道，所以他成就了，名留千古。从唐朝以后考试制度流行了，明朝清朝的七八百年间，一般人读书人只晓得八股文章，已经不晓得真正的学问，所以到了清朝末年，有个真实的事情，有个考取功名的举人，突然有一天问朋友：“孔子当年是哪一科的举人？”还有一个人，已经考取了举人，跑到同年家去，（过去同一年考取功名的叫同年，不叫同学）同年的书桌上摆了一部《史记》，他就问：“这个《史记》，我没看过呀，是司马迁著的吗？司马迁是哪一科的进士呀？”所以这种学问知识呀：“知出乎争”。

所以庄子借孔子的嘴说：“名也者，相轧也；知也者，争之器也。”这是人生的名言。我们看看人类的历史，尤其是中国的历史，数千年来每个朝代，在皇帝面前党派意见的纷争，都犯了这两句话的毛病。人最高的道德，已经把名心抹平了．无所谓名不名，这个很难。庄子下面会提到，“一以己为马，一以己为牛”，人家叫我是牛，很好，叫我是马，也好，人把虚荣心去掉了，呼牛呼马而能依人呼，随便你叫。所以清人刘悟元有一首很有名的诗：

勘破浮生一也无，单身只影走江湖。

鸢飞鱼跃藏真趣，绿水青山是道图。

大梦场中谁觉我，千峰顶上识迷徒。

终朝睡在鸿蒙窍，一任时人牛马呼。

到了这个境界，才算没有名心。我们看到中国佛家和道家，把名看破了，那么名字也不要了，只取个法名来代替，结果有的人自己名字上不争了，为了法名争得好厉害，这个就是名心之难去。

“二者凶器，非所以尽行也。”所以为了求名成功，为了好胜而求知识，这两样都是杀生的武器，它杀人不见血，破坏自己的生命。这不是道德的行为，不是真正地懂得人生，不是真正人生生命的尽头。

孔子骂颜回的话还没有完：

且德厚信矼（音qiāng），未达人气；名闻不争，未达人心。而强以仁义绳墨之言术暴人之前者，是以人恶有其美也。

“德厚信矼，”人很容易犯这个字的毛病，尤其知识分子，受了教育有了知识，把道德的规范看得很严重，根基深厚。“信”就是自信太强。佛学中有五种见，见就是观念，有一种叫戒禁取见，自己牢牢地立了一个戒条，认为违反了这个戒条就不符合道德。譬如，有个旁门左道的“鸭蛋教”，是光吃鸡蛋不吃鸭蛋，还是光吃鸭蛋不吃鸡蛋，我记不得了，反正是认为吃了别的就犯了戒。这就是把自己以为是道德的东西，固执地抓得很牢，他自己以为的道德，其实是错误的。这叫邪见，也叫戒禁取见。“未达人气；”许多人的道德修养很好，所谓方刚的人，很方正，很刚强，觉得道德是不能碰的，方者就是方者，圆者就是圆者。道理讲得非常对，可是他实在是“未达人气”，对人生的气味，生命的气息都不懂，他自己虽然也是个人，但不通人情，不懂得做人的道理。

颜回是孔子学生中道德第一的，他“一箪食，一瓢饮，在陋巷。人不堪其忧，回也不改其乐。”当然道德很好。不过孔子讲他“德厚信矼，未达人气”。其实孔子没有讲这样的话，是庄子借孔子的嘴讲的，也许是孔子讲过，只有庄子听到，我们没有听到，那不管了，反正庄子是借题发挥，道理是没有错的。

孔子说：颜回你这个家伙呀，自己认为学问好，人方正得比木头还要方，比冰块还要冷冰冰的，个性又那么倔，自信得很，这是你不通人情世故。颜回你不过二十几岁，“名闻不争，未达人心，”也就是现代人讲的你电视都没上过，报纸上也没登过你，没有知名度，社会上谁也不知道你，你以为你算老几呢？谁晓得你有什么了不起呢？你突然跑去把仁义道德这套学问说给卫灵公听，要教化卫灵公，勉强用“仁义绳墨之言”，这一套理论，这一套方法，暴露卫灵公的缺点错误，你不是当面让他下不了台吗？你想想看，他还会喜欢你吗？绝不会认为你是对的呀。所以，孔子告诉颜回，你这样搞不但不讨人喜欢，没有一个人认为“其美也”，都讨厌你，不赞扬你，这种事情太糟糕了。

这种莫名其妙的人很多呀，我常常就碰到。先不讲别的，我常常被学生教训了，以前在大学时有，最近也有。在大学上课时，有同学下课了，跑到我面前一站：“老师，怎么怎么……”讲了一大堆理论，我说你讲得都对，让我想想看，过几天答复你。等到过几天课上完了，他也不

讲了，我也不问了，因为他慢慢懂了。最近还有个学生跑来告诉我：“老师啊，你这个地方那么多听众，你要加以科学地管理。”我说：“是是是，你看怎么管理，你帮我设计一下好不好？”“好！我帮你设计。”几天后我让同学请他来，然后告诉他，这里有年纪大的，有年纪轻的，有怎么怎么的，请你计划一下，那么多听众怎么科学管理？他最后告诉我，这个地方好象没有办法，不是管理的地方。我说：“哦！看来我还是没有错，大概你还要慢慢学吧。”这都是事实啊，这些就是典型的人。

很多年青人并不完全都错的，也有很多好的意见，但是没有多大用处，因为好意见只有那么一点，不能成其为整个的全体。等于年青人写的文章，有时候“有好句无好文”，好的几个句子有，但构成全篇都好就难。写文章做诗，我扪每个人脑子里都有灵感，不管有没有受过教育，经常能冒出几句很美的话，但写一篇好文章、做一首好诗就不行了，学力不够！年青人有好意见要贡献给社会，注意不要犯一个错误：“人微言轻”，自己没有知名度，很重要的话变得没有份量了，话说出去起不了作用，这是需要知道的。当然这样会把人学滑头了，其实这是要知道处世的方法。这一篇《人间世》，庄子告诉我们为人处世的方法，只要不向坏的方向研究，你就得到一个好处：人生的艺术，即作人做事的方法。

命之曰菑（灾）人。灾人者，人必反灾之。若殆为人灾夫。

“菑人”是什么？倒霉鬼。孔子说：颜回你去见卫灵公一定要倒霉。为什么？你讲他的不对嘛。“菑人”也就是上海话的“触霉头”，你去把他倒霉的事都抖出来了，触了人家的霉头，你也变成倒霉鬼了。“菑人者，人必反菑之。”回转来是你霉，不是卫灵公倒霉。你愿意去做个倒霉鬼吗？

且苟为人悦贤而恶不肖，恶用而求有以异？

并且你去了以后，你当然喜欢好的忠臣，卫国的坏人你一定攻击得很厉害。我告诉你，你这样“恶用而求有以异”，这样的作法和普通人没有什么两样。人谁不喜欢好的一面，讨厌坏的一面。你叫任何一个人来问：你喜欢交好人做朋友，还是喜欢交坏人做朋友？一个小孩子都可以告诉你，我喜欢交好人做朋友，决不愿交坏人做朋友。

皇帝也为难

我们看了历史就懂，皇帝面前的奸臣，在历史上看来是奸臣，在当时看不出是奸臣，奸臣是那么容易看出来的？看出来还叫奸臣？所有的奸臣在当时做得比忠臣还要好，奸臣不是都做坏事的哟，也要做好事的。历史上奸臣本事大，拿唐朝来讲，唐明皇很了不起，他前面用的宰相都是第一流的人材，后来用了一个坏宰相叫李林甫．用了十九年，唐

明皇逃难，杨贵妃吊死，安禄山造反，等于说是李林甫害的。唐明皇逃难骑在马上的时候，当然皇帝逃难像慈禧太后一样很可怜了，肚子饿了老百姓给她一点红薯吃，吃了以后问："这是什么东西呀？这么好吃？！"唐明皇也有过这种事，当时身边左右没有人，只有一个故臣跟着，这个半大（伴他）的大臣就问："皇上，你也做了几十年皇帝，哪几个宰相是好人？"唐明皇就说哪个哪个是好人，跟在旁边的臣子一听，皇上一点都不糊涂："皇上你都很清楚呀？""我当然清楚了，李林甫这个家伙是个坏透了的人。""皇上你也知道他坏啊？那你怎么还用他呢？用得把国家都亡了。"唐明皇说："你不懂，不用他我用谁呀？"这句话大家不懂了，当了领袖就会懂。譬如乾隆用和珅，大家都说皇上不该用这个人。乾隆也实在了不起，只有这么一个坏人在身边，皇上也要玩啊，也有不好办的地方，譬如皇上想吃香蕉，这种事总不好叫大臣、将军去办吧；下一个条子，算不定今天集市上就要爆炒，五十块才能吃到一根香蕉。跟和珅一讲，一毛钱就买到了。皇上偷偷一吃，也没有人看见。皇上吃东西也是不能当着大家随便吃的，当皇上很苦的。所以大家讲和珅的不对，乾隆明知道和珅是坏人，但他说："你们真是不懂，皇上不好当，好人我都用了，你们总要留一个坏蛋给我玩玩吧。"当皇帝的说这个话，真是说绝了，你们老是叫我一天到晚当皇帝，坐在那里作菩萨，这个日子很不好过呀！

难堪人情

孔子继续训话：

若唯无诏，王公必将乘人而斗其捷。

颜回你跑去见卫灵公，写个报告拿个名片，在门房那里登个记，见不见得到还不知道呢。除非皇帝有诏书，命令你去见他。"诏"就是皇帝的命令。皇帝没有下诏书要见你，你跑去见皇帝，皇帝左右的这一班政治上的大臣，现在不是什么"长"，就是什么"员"，古代的官职是尚书，大夫等等，左右大臣看到你这个年青人，尤其晓得你是我孔老二的学生，妒忌心就来了，"王公必将乘人而斗其捷"，乘机会就斗争你，就整你，这是必然的。譬如孔子周游列国都被挤走了，孟子去见梁惠王也被挤跑了，就是"王公必将乘人而斗其捷"。所以古人有句名言，也是我常告诉同学们人生哲学的道理："士无论贤愚，入朝则必遭谗；"一个知识分子、读书人，不管你好与坏，贤人或者愚人，只要你进朝来，大家就妒嫉。等于现在青年同学，刚刚大学毕业进入公司，你一个新的小职员进来，老的同事一定"斜眸而视之"，眼睛斜着看人一看，总要整你两下的，虽然不整你呀，也要看看你，称称你的份量。"女无论美丑，入宫则必遭嫉。"女性不论漂亮不漂亮，只要到了皇帝面前，皇帝一宠幸她，其它宫女就妒嫉了：这要命了，给她抢走了。

古今历史上这类事例很多。宋朝历史上有个宰相叫吕蒙正，他没有得志的时候，两夫妻穷得一塌糊涂。过年祭灶神，所谓一柱清香一缕烟，什么什么送灶神上西天就是他作的，他说现在的文章不值钱，所以菩萨上天你尽管上天，我也只有点一柱香来送送你，因为没有钱来拜你。那个时候他自己去砍柴谋生，带点便当带个斗笠，碰上下雨就接点雨水泡便当吃。后来当了宰相，有一次下雨出门，旁边的参谋雨伞没打好，雨滴到手上，手就青了，他就骂参谋怎么这么不小心，回到家都还在发脾气。夫人就说：相公啊，想当年你在山上砍柴的时候，雨水泡便当吃，手都不会青，怎么现在一点雨就滴青了？夫人一讲，吕蒙正傻了：啊！人不能富贵，富贵会堕落，自己已经堕落了。吕蒙正当宰相第一天上朝，宰相是皇帝之下第一人了，所谓一人之下，万人之上，文官武将排成两排站好了，他最后再走进来，旁边有人骂："什么穷小子，倒当起宰相来了。"吕蒙正听到了也不管，一直朝前走过去，后面跟着的人听到了，对他说："谁讲的？看看。""不要回头看。"开会下来那个人就问："人家骂你，你怎么叫我不要回头看？""第一次上朝嘛，人家总是有点不高兴，骂一句也是有的。我们修养没有那么高，你回头一看知道是什么人骂的呀，心里就忌恨了，将来在一起做事就不好办了。所以是什么人骂的，就不要管了。"这就是道德的修养，年青人要记住。所以吕蒙正在宋朝始终做太平宰相，国家的事治理得好好的。

所以说，一个人到了某一个阶段，不要说是做官，你到公司做一个小职员，老职员都还要看看你的，"必将乘人而斗其捷，"跟你斗一斗，看看你敏捷不敏捷，灵光不灵光。

而目将荧之，而色将平之，口将营之，容将形之，心且成之。

孔子说颜回你一到卫国呀，卫灵公左右的人一定找机会跟你斗一下。"而目将荧之，"每个人看到新来的，那个眼睛怎么样呢？瞄他一下，看别人过去了，眼睛一眨一眨的表示怪相，'哼'的一声，"而色将平之，"色就是态度，表面上的样子还很好看，"啊，老兄好，请坐嘛。"心里头两样，眼睛也两样。表面上对你讲得很好听，转过来就讲："老王啊，你看那家伙怎么怎么……"一定是"口將营之"。"容将形之，"然后下来以后，大家就批評开了，今天一个新签到的，这个家伙楞头楞脑的，不知道他耍什么宝。"心且成之，"心里面成见就来了。这里写社会上人与人之间，真是写得透顶了，连细节都描写出来了。处在人世間这个社会环境里，经庄子这么一描写啊，皮都剥掉了，这些内容好难看啊，这就是人情。

是以火救火，以水救水，名之曰益多。顺始无穷，若殆以不信厚言，必死于暴人之前矣！

所以你到了卫灵公面前结果是什么呢？孔子好象有神通似的早已经

看到了，等于以火去救火，火越烧越大，用水去救水，水越流得厉害。拿现代话来说，颜回你太多事了。孔子说我告诉你，上面形容的大家对你“而目将荧之，而色将平之”，眼睛斜看看你，表面上的颜色好象还客气，“口将营之，容将形之，心且成之”，嘴里评论你，心里产生成见，最后形成一个很不好的书面，这对你有什么好处呢？没有好处。这样顺着发展下去，你的前途有限，后患无穷。如果你不信我这个老师的好话，你必定死于暴虐的皇帝面前。“暴”不是暴露，是暴虐的意思。

我们要知道，孔孟儒家的话等于是幕前的。譬如今天我们开会，或者结婚的礼堂，戏剧的前台，幕前一定是弄得好好的，要庄严肃穆，这是儒家。道家不是这样，道家专门拉开幕后给你看，幕后一拉开不能看啊，什么垃圾啦，杂物啦都在里面，所以道家老庄的话就等于幕后。那么道家讲的道理对不对呢？也全对。幕前幕后我们都要懂，如果不懂的话，学道家会学坏了。懂了幕后，才知道站在幕前应该怎么站。所以儒道两家一定要透彻了，才懂得人生。

活不长的忠臣

且昔者桀杀关龙逢，纣杀王子比干，是皆修其身以下伛拊人之民，以下拂其上者也，故其君因其修以挤之。是好名者也。

孔子说历史的经验。夏朝的忠臣关龙逢，因为遇到了桀这个暴君，被杀了；纣杀了王子比干，王子比干还是纣的叔父呢。这两个人在我们历史上称为大忠臣，为什么忠臣都保不住命呢？因为“是皆修其身以下伛拊人之民，以下拂其上者也。”他们自己本身道德好得很，对于部下都很爱护，对老百姓也好，但是，对下面好，就违反了上面的意见，所以这一条命就送掉了。可以说，这都是不通，只晓得做好这一面，另一面没有处理好。所以，夏桀王和商纣王“因其修而挤之”，你认为你自己讲究道德，我就拿道德杀掉你。中国的古代历史上这类事很多，皇帝发了脾气：“你想当忠臣呀，好！我就成全你了。”就这样杀掉你。这些忠臣被杀的原因，就是“好名者也”。愿意因道德而死，在历史上留一个名。古代很多忠臣都是这个思想，死了不要紧，我要对历史负责，在历史上留个名。“好名”这个“名”，不一定完全是名誉的名，是认为我这样就是正的，你那样是错的，为观念而死。“好名者也”不是真的道德，还是不懂人生，不懂这个人世间。

譬如纣杀王子比干，历史上记载纣的武功之高，那不得了，九条牛一手就可以挡开，他又聪明，文也好武也好，什么都懂。你要晓得，凡是坏皇帝坏领袖，第一流的坏人，不论中国外国，都是绝顶聪明的人。聪明过度而又没有道德的修养，就变成了坏人。世界上的人是很怪的，聪明人跟滑头人是两隔壁，老实人跟笨人也是两隔壁，像从前的榻榻米只隔一层纸。所以既老实又不笨，既聪明又不滑头，那就是圣人。王子

比干是忠臣，给纣讲这样不可以那样不可以，纣听得很烦，就说："叔父啊，你这样子好象是圣人。我听说普通人的心只有七个窍，圣人多一个窍，你既然是圣人，那就把你的心拿出来让我看看。"据说有道德的人的心窝子有一个洞，因为特别聪明所以多一个窍。就这样把王子比干的心挖出来给杀死了。

昔者，尧攻丛枝、胥敖，禹攻有扈。国为虚厉，身为刑戮。其用兵不止，其求实无已，是皆求名实者也，而独不闻之乎？名实者，圣人之所不能胜也，而况若乎！

上面讲了历史上的两位大忠臣，这里讲到历史上的两位皇帝"尧"和"禹"。孔子告诉颜回，这两位贤仁的皇帝也用过兵，换句话说也打过别人，侵略过弱小的民族。战争一发动了有什么坏处呢？国家打穷了，老百姓死了很多。国家的战争连绵不绝，为什么呢？因为他们有要打到天下一统这么一个观念。这都是为观念所蒙蔽，为思想所蒙蔽。历史的经验你难道不懂吗？你没有听过吗？"名实者，圣人之所不能胜也，而况若乎！"天地间的道理，是非善恶的观念就是"名实"，"名"就是名理，逻辑的意思；"实"就是实际成果。历史上的圣人明君，都不能完全做到道德的标准，何况颜回你呢！

端而虚勉而一

孔子一大顿训话，大概把颜回训得昏头昏脑的，不过孔子很会做老师，训了以后还要安抚一下：

虽然若必有以也，尝以语我来。

上面孔子都是讲人生作人的道理，现在孔子告诉颜回：你既然有勇气去拯救人家，你一定觉得自已有所成就了，那么把你的成就报告给我听听看。

颜回曰："端而虚，勉而一，则可乎？"

颜回讲自己的修养："端"，形体一天到晚很端正，打坐已经得了定了。"虚"，心里没有思想，空空洞洞的，达到空的境界；"勉而一，"只有正念永远存在，专一。由开始心里乱七八糟思想，然后慢慢勉强把它空掉以后就专一，只有正念存在。其实，诸位学佛的只有"阿弥陀佛"这一念；信上帝的只有"主啊，上帝啊，你保佑我"这一念，就是"勉而一"。颜回修定的功夫已经到了这六个字的程度，了不起哦，很高了。颜回说，我凭这个修养去感化人，总行吧？颜回被孔子骂了一顿，心里并没有太服气，我这个成就已经不错了嘛，老师还不放心，不让我出门。

曰："恶！恶可！夫以阳为充孔扬，采色不定，常人之所不违，因案

人之所感，以求容与其心，名之曰日渐之德不成，而况大德乎！将执而不化。外合而内不訾，其庸讵可乎！”

孔子叹口气说：这怎么行啊！凭你这一點修养还不行。注意哦，这里完全是讲内在修养、打坐修道的功夫。颜回修养达到了“端而虚，勉而一”，四肢身心都端端正正，换句話讲，气都充满了，炼精化气炼气化神，心里只有一个正念存在，这个正念是无念，空的。孔子说这是“夫以阳为充孔扬”，用阴阳来代表，這是阳极的境界，所以身上的气机气脉都亢起了，都在流通了。人的正念不能柔和下来，没有亡形亡心，阳刚之气不能转为阴柔，身体没有柔化，“孔扬”，充实更充實，越来越大，太阳剛了，过刚则折。这不是道，這个境界是一步过程。所以外面的气色神采，一下好一下坏，还没有定。只有阳刚没有阴阳和合，没有达到中和的境界。孔子说，你達到了“夫以阳为充孔扬，采色不定”这个境界，还不是修道的究竟，没有到达最高处。你这个境界看起来，好像比一般人有道，一脸的正气，拿我们现在的话讲：唉哟！打坐的人红光满面呐。实际上是血压高了，再厉害一点就脑充血了，最后没有病就死了。红光满面不一定是道哦，那就是“以阳为充孔扬”，太阳刚了，所以“采色不定”。但是和一般人比起来，你是有一点了不起，还可以打一分二分的健康。孔子說，你凭这一点修养，这一点本事，好像有了感通了，以为有道了，想去追求和人家心念上感通，想和人家心心相印，不行啊！你的功夫只是初步的修养，拿后世来比方，这是渐修的功夫，而非禅宗的顿悟，你这样渐修的小功小夫的小道德，想去感化别人，那怎么行啊？而且渐修的功夫你都没有完成，何况顿悟的大道呢？

注意哟，达到颜回這一步修养的人，不管学瑜珈、学道、学佛的都很多，都在那里“采色不定”，闭眉闭眼，煞有介事，做起一副很有道的样子，然后都要去教化人。这一套就是孔子所骂的颜回走的路线。所以孔子说，你到这个程度固执而不变化，固执这个就是道，永远不会进步了。这还是外道，外表上看起來像是有道之士，内在并不对头。你凭这一点本事，也想出去为帝王之师啊？不行的。

内直外曲成而上比

颜回被孔子当场一骂，有点领悟了：

然则我内直而外曲，成而上比。

那么我修道的功夫，修到不表现出来的程度，内在方直而外面曲成，这就中儒家所讲的“外圆内方”，外面圆融一点，和人家接触和藹一点，里头还是修我的道。慢慢地彼此向形而上道走，这样总可以吧。颜回提出三个要点：“内直”，里面修道，直心是道场；“外曲”，外面圆滑一点；“成而上比”，彼此慢慢升华。

其实颜回进步很大哟，下面孔子又批驳他。孔子引导颜回进步，他就是庄子引导后人在修道上进步。

内直者，与天为徒。与天为徒者，知天子之与己，皆天之所子，而独以己言蕲乎而人善之，蕲乎而人不善之邪？

孔子说："内直"是对，脑子里面一天到晚空空洞洞，没有杂念，没有妄想。这是初步的功夫。儒家所讲的"清明在躬"，永远是清明；拿佛家来讲，心里是空的，清清静静，这就是"内直"。学佛第一步，直心是道场，这才叫修道。"内直者，与天为徒。"这样才可以天人合一。"与天为徒者，"效法天了，就是老子说的"人法地，地法天"，那么，看人世间一切平等。古代的皇帝叫天子，把皇帝和普通老百姓都看成平等，富贵贫贱都不相干，只晓得你也是一个人，我也是一个人，人都是天下的人。既然达到了人境界的平等，那内在的修养已经到万缘都空了，等于佛家说"人无我"的境界。孔子接着说："而独以己言薪乎而人善之，蕲乎而人不善之邪？"那么，你心里既然常常是空的，又何必要人相信你的意见，听你的话呢？你是要求人家认为你对，还是要求人家认为你不对呢？对与不对两边，都是落偏见了嘛，既然有了偏见，你内在修养就已经不"空"了嘛！就已经不"直"了嘛！

孔子是真正的因明逻辑大师，他两边一论辩，颜回这个境界的缺点就暴露了。常常看到青年同学刚刚得了一点清静境界，虽然在老师面前不敢多讲，

但我看那个"采色不定"，"洋洋然如有所得"的样子，当着我的面装出那个老实相，一背人的时候，他很想出去教化人家，想把这点空传给人家，就是这个错误。你既然还有个东西要传给人家的话，已经不空了，不空了那已经不对了嘛。注意啊！"若有所得者，不必作此想。"现在不是我说的，是庄子说的。

若然者，人谓之童子，是之谓与天为徒。

如果是这样的话，高明人的眼睛一看，只不过是不懂事的小孩而已。犹如禅宗祖师骂的"得少为足"，得了一点点，以为自己了不起。等于穷人一得宝就发疯了，中了一张奖券就进了精神病院，也就是这种味道。"是之谓与天为徒。"就是现代话转了弯地骂人：老弟啊，你也太天真了一点。天真是好听的了，天真的贬意就是幼稚了。有时候我们不好意思说人家幼稚：唉呀，你好天真！人家还听得很高兴。所以转弯骂人的艺术有时是很好的。这是孔子批评颜回天真的一面。

外曲者，与人之为徒也。擎跽曲拳，人臣之礼也。人皆为之，吾敢不为邪？为人之所为者，人亦无疵焉，是之谓与人为徒。

怎么叫“外曲”呢？自己有高度的修养，可是只好外面将就一点，“外曲”也就是“与人之为徒”，和一般人一样，“擎跽”就是皇帝上朝，見到人行礼鞠躬，“曲拳”就是学佛的人，见到人两手合掌，学印度人的礼貌。因为人間世的这个礼貌，大家都是这样，不能不做。你到一个地方，人家都是讲这种礼貌，你不照着做就错了，就有毛病给人家挑剔。有句俗話：“上了哪个坡，就要唱哪个歌。”到哪个环境就要跟着哪个环境学，你到美国去，只好见到人就拉手，有些地方以吐舌头为礼貌，你就只好像吊死鬼一样，把舌头吐得长长的，虽然心里不愿意，那个环境是这种礼貌，你就要照这个规矩。“是之谓与人为徒。”拿现在的观念讲，“与人为徒”就是社会上一般人走的路子。

《人间世》这一篇到目前为止，是讲颜回要出来为王者师，所谓王者师，就是历史上诸葛亮或者是姜太公这一类人物，要改变人生，改变领导人的思想作风，引发了孔子对颜回的一番教训，孔子的教训还没有完：

成而上比者，与古为徒。其言虽教，讁之实也。

这是孔子答复颜回上面提出的第三点问题。怎么叫“成而上比”呢？彼此使人升华。“与古为徒。”专门效法古道而行。譬如说我們听到提倡中国文化的口号，我常常讲中国文化是什么？是青菜炒萝卜呢？还是故宮博物院的画呢？还是孔子？都讲中国文化，讲的人也莫名其妙，这等于是庄子在《齐物论》中讲的“吹万不同”，风吹到洞穴里呜呜地叫，没有什么意义。中国文化是否鼻子斜眼睛的呢？还是正鼻子正眼睛的呢？大家谁能够下一个定义？我看非常难下。

我们看历史上有很多人“成而上比”，拿许多现成的事实批评很难，所以要看历史上的奏议、谏书。谈到这里，我们先岔过来啊，我们要了解中国文化，不是口头说教似地拿一点孔孟之学，就代表了中国文化，这个问题差别很大。尤其我们想了解中国的历史，《二十五史》都念完了，还是不行的，没有懂中国历史，还必须要看历史的反面文章才行，历史的反面文章不是正史上所能看到的。反面文章看哪里？就看历朝的奏议、谏书，在当时是大臣提出的建议和报告。这些奏议、谏书相当于现代报纸的社论，象十九世纪初、中期英国《泰晤士报》，那种足以对世界政治有影响力的社论。历代名臣一些严重的奏议谏书，就是和皇帝持反对意见。今天一边写报告，一边写遗嘱，把棺材买好，第二天奏议一上去，算不定就要杀头。这是中国知识分子的精神，为了国家，为了老百姓，为了对历史有一个交待，以一个知识分子应有的责任，用生命换取千秋，对天下国家负责，对历史负责，这是中国文化中一个知识分子的教养，是非常特别的地方。尤其明朝以来，读书人受宋朝理学的影响，到了国破家亡、社会变乱的时候，以生命换取千秋的特别多，我经常看明朝的历史，但有意思的是，明朝自从朱和尚朱元璋当皇帝之后，

他的子孙没有一个够得上当皇帝，现在想想，那些皇帝只配到酒店里当酒保，跑跑路可以，不要说当皇帝，当老板的资格都没有。可是在明朝，许多知识分子为了国家天下，为了历史，他们的奏议谏书，乃至他们的所作所为，其忠贞之气特别多。所以明朝两百七十年间的历史，准确地代表了中国知识分子对生命的认识，对生命贡献的精神。

现在回到庄子本文："成而上比者，与古为徒，"古人上奏议，对一件既成的事实，要讨论它的时候，怎么写呢？现在年青同学写社论，写批评的文章也要注意，"成而上比者"，引古证今，把过去的历史事实，拿来作比喻和说明。所以庄子借用孔子的话教训颜回，你假如出去当王者之师，说话"成而上比者，与古为徒，"这样好不好呢？这种作法乃人臣之道。这里又要岔进来了，在中国文化中有三道，君道、臣道、师道。中国的孔子，印度的释迦牟尼佛，西方的耶稣，走的都是师道的路线；尧舜禹汤这些人，走的是君道的路线；历代名臣走的是臣道的路线。这三道是中国文化教育人成就的目标。君道是领导的哲学与艺术，等于你现在赤手空拳白手起家当一个公司的大老板，如何领导人，如何包容人，如何能好人坏人一起用，有本事没本事都使他们动起来，这是君道的修养。臣道包括了领导的艺术，不过，比较有承上接下的哲学与艺术。至于师道又另当别论。孔子告訴颜回，你走的是臣道的路线，你引古证今，"其言虽教，"这个"教"读效，意思是效果，你所建议的道理虽然发生效果，可是行不行呢？不行，"谪之实也。"你對于帝王，还是有讽刺，责备的意味，他还是受不了。

唐太宗和魏征

近几十年，台湾很多人喜欢看《贞观政要》，大家看这本书津津有味，很有兴趣，可大家忘了，看这本书是要学会怎样去做皇帝，怎么样去做领袖呀。《贞观政要》记载中，唐太宗對于大臣的意见，不论正面反面都言听计从，显出唐太宗的伟大。大臣魏征，以纠正皇帝的错误而闻名，以唐太宗的英明有时候也受不了。据记载，唐太宗喜欢养鸟玩，一个大英雄到了天下无事的时候，精神没有寄托，玩玩鸟，等于我们老百姓养白鸽玩玩，这也没什么。一天唐太宗正在玩鸟，魏征来了，唐太宗晓得魏征看见了一定要讲，当皇帝怎么能跟小孩子一样玩这一套？就把鸟往怀里一塞，魏征已经看到了，他也不讲，本来有事几句话就可以报告完，可他偏找些国家大事来给皇帝讲半天。等魏征走了，唐太宗拿出怀里心爱的小鸟一看，早已魂归奈何天了。唐太宗那个气啊，回到后宫大发雷霆说："我非得把这个田舍翁（乡巴佬，指魏征）杀了不可。"独孤皇后就问："皇帝今天又受了哪一个大臣的气啊？""还有谁啊，就是那个魏征。"皇后一听，不说话了，立即换了大礼服向唐太宗行礼道贺，唐太宗说有什么可贺的？皇后说，唐朝有魏征这样的好大臣，又有你这样的好皇帝，这是有史以来没有过好现象，国家的兴盛是可期

的，这还不可贺吗？几句好听的话一説，于是唐太宗息怒不谈了。以唐太宗这样气量宽宏的人，对魏征的意见，样样接受，尤其这一次，唐太宗还气得要杀他，若不是唐太宗的皇后暗中救魏征一把，这个老头儿的头也是要保不住的啊！后来魏征死了，唐太宗还是借个题目把他的墓碑给推倒了。一直到唐太宗征高丽失败后，才又想起魏征若在，必不会有此失。因此又树立起他的墓碑。作一个领袖，能够真正容人之量，除非是得道的人，达到了“空”的境界，不“空”做不到。所以孔子告诉颜回，你向皇帝引古喻今，虽然起到了效果，但他心里面还是感到你在讽刺他。

江水东流去不回

“古之有也，非吾有也。若然者，虽直而不病，是之谓与古为徒。若是则可乎？”

颜回说：我拿历史的经验来说明现在的事实。不是我的意见，是古人的意见我取来用而已。历史上很多大臣讲话很有技巧，这是我们应该学习的。如果我像这样，虽然讲话直一点，但不能算毛病吧。那么以这种办法来为人臣之道，可不可以？

有些人提倡中国文化，讲复古，“与古为徒”，教化理论上对，但是这个话有毛病。历史永远向前延伸，时代不同，古人有的我们今天不一定做得到，而今天我们有的不是古人所有的。孔孟思想不是那么复古的哟，大家一提到了孔孟思想好象就是复古，这是读书没有读通嘛，你翻开孔子的孙子子思着的《中庸》看看，《中庸》上说：“生乎今之世，反古之道，”生在今世作现代人，你硬要复古走古人的道路，“如此者，灾及其身也。”不是疯子也要被送进神经病院，是要出毛病的，有灾难的。孔子在《易经》中说：“时哉，时哉，于是协行。”要把握时代，跟着时代走呀。庄子也说：“古之有也，非吾有也。”历史不是回头的，“江水东流去不回”，像我们走路一样，前面这一步不是后面这一步，不同的。所以，“是之谓与古为徒，若是则可乎？”这是要不得的。

仲尼曰：“恶！恶可！太多政法而不谍。虽固，亦无罪。虽然，止是耳矣，夫胡可以及化！犹师心者也。”

“恶！恶可！”第一个“恶”是形声字，相当于叹气“哎！”“恶可”就是俗语“那里可以呀！”你这样的做法也是行不通的。

孔子在教颜回如何做人臣之道，如何行师道。为政之道，也就是我们工商业时代，领导一个公司，做一个事业，办法不能太多，事情要简化。老子也讲过：“法令滋章，盗贼多有”，规章越多，法律越严密，人犯法的机会越多，漏洞越大，处理法律之间，没有办法周详，这就是“太

多政法而不谍”。“谍”不是间谍的意思，而是表示语言没有办法解释得那么周详。“虽固亦无罪。”虽然说我依法办事没有什么错。我们看到，有的大学生毕业当公务人员，办事的确很认真，他拼命根据法令条规来办事，这种不负责任的作法，就是“虽固亦无罪”。我本身不会犯法，办错了事，“咦，我当时按第几条第几款办的呀。”但是没有尽心为天下为国家，只做到自己没有犯罪，不是尽忠于国家。虽然如此，充其量当一个混饭吃的公务人员而已。拿教化来讲，这不是大政治家教化天下之民的行为，违反了教化天下的原则。一个大政治家就是师道中的大教育家，其教化的作用，影响一个时代，影响一代的历史。“犹师心者也。”什么叫“师心”呢？就是自己主观认为自己很高明，什么人的意见都不听。后世文学上用的“师心自用”这个成语，有的同学写成公私的私，那是另一个意思了，也可以用，但成语则是“师”，就是对自己心里的思想主观上认为很高明。

颜回本来想出去教化卫灵公，结果被老师骂得一无是处。

颜回曰：“吾无以进矣，敢问其方。”

颜回说：完了，我跟老师学的满肚子学问，被这么一批驳都没有用，再进一步我就不懂了，请指示一个方向。

孔子下面从外用之学讲到内养之学，由外王之道讲到内圣修养。

仲尼曰：“斋，吾将语若。有心而为之，其易邪？易之者，皞（音hào）天不宜。”

孔子说：“斋！”我们大家知道这个斋，吃斋吃素。古代的礼貌，斋戒沐浴，要洗个澡换了衣服，外表上干干净净，衣服还要用香熏一下，包括了吃素。孔子说你要进一步学呀，先去“斋”，先清了心，然后我告诉你。你现在一叫我教，我就教你吗？等于有人问佛法，匆匆忙忙地赶来，“老师啊，我要问你问题。”“我没有空。”“老师那不行啊，我只有那么多时间，我要走啊。”或者，“我南部来的。”“我美国来的。”“下午两点飞机要走啊。”好象我欠他似的。现在这种人很多，很讨厌，我们也习惯了，要是年青的时候，眼睛一闭，早就理都不理了：“你走你的，和我有什么相干？”所以，“有心而为之，其易邪？”以有为的心来求道，以功利思想功利主义来求道，那么容易呀？“易之者，嗥天不宜。”“嗥天”就是上天。太容易传给你道呀，上天是不许可的，是违反天道，违反自然的规律的。

心斋

颜回曰：“回之家贫，唯不饮酒不茹荤者数月矣。如此则可以为斋乎？”

颜回跟我们的观念一样，一听就说："老师呀，我家里穷得不得了，不饮酒不吃荤已经几个月了。我这样不是天天吃斋吗？"孔子自己也有这个经验，"三月而不知肉味"。要知道，不吃荤不代表不吃肉哟，那是两回事。荤是指五荤，又叫五辛，葱、大蒜、大葱、韭菜、辣椒。佛家五荤都戒。为什么呢？这一类东西吃下去，刺激荷尔蒙的生长，尤其刺激性荷尔蒙的兴奋，对修持很有妨碍。中国古礼和印度古代文化一样，不吃荤是指这五种东西刺激太大，并不是讲不吃肉。不过如果真持斋，当然包括了不杀生不吃肉。你们在座学佛的注意啊，真正的持斋是怎么样，现在孔子有个道理：

曰："是祭祀之斋，非心斋也。"

孔子说你这样怎么算持斋呢？这是宗教的形式，拜一拜用，外部摆样子的，好象已经斋戒沐浴了，这是假的。真正的持斋，叫"心斋"。这个要注意了，学佛的人到戒定慧三学成就，不过是"心斋"而已。今天我们站在庄子的立场上，就等于当庄子的律师一样替他辩护，把佛学儒家一概辩下去了，他们是被告，原告是庄子。庄子所代表的中国文化说的"心斋"，就是佛家的修戒、修定、修慧，乃至于修到九次第定，证得菩提，不过是"心斋"成就而已。

回曰："敢问心斋。"仲尼曰："若一志，无听之以耳而听之以心；无听之以心而听之以气。

颜回问：什么叫"心斋"呢？孔子说："若一志，无听之以耳而听之以心，无听之以心而听之以气。"这个方法等于是止观法门，等于密宗黄教宗喀巴大师所提倡的，走的奢摩他、毗婆舍那止观的路线，也就是中国佛教天台宗智者大师提倡的小止观六妙门。研究一下就很奇怪了，庄子那个时候，佛教绝对没有传入中国，但他们修行都是同一个法门，这就是《列子》上面提到的："西方有圣人出焉，东方有圣人出焉，此心同，此理同。"

庄子借孔子的嘴传止观的法门："若一志，""若"就是你，你如果心念专一起来，不要乱。"无听之以耳而听之以心，"不要用耳朵来听声音，而用"心"来听。如果借用佛法来做比较，就是《楞严经》上所讲的，代表观世音菩萨的观音法门："返闻闻自性，性成无上道。"耳朵习惯于听外界的声音，不用耳朵来听，把它回转来，"返闻闻自性"，听自己内在的心声，内在的心声不一定是心脏血液流行之声啊。你要晓得，我们静下来，譬如打坐的人，你以为是在打坐呀，庄子下面都说了，那是心里面在讲话，在开讨论会，"不晓得这样对了没有？""嗯，刚才很像，可惜了，动了念头。""不动念头，啊，差不多了，已经成佛了。"心里头都在讲话，所以要回转来，"无听之以耳而听之以心"。那么"心"怎么静得下来呢？"无听之以心而听之以气。"这个"气"就是后世说的息，

修止观的数息。息是什么？实际上我们一呼一吸之间，有很短的一段是不呼不吸的，这个之间很难把握住，这个叫息。庄子没有用息这个名词。

听止于耳，心止于符。气也者，虚而待物者也。唯道集虚。虚者，心斋也。”

“听止于耳，”耳朵不起作用了，听觉停止了，和外界脱离了关系，所以叫他也不听了，入定去了。不像我们一般人，耳朵都向外面听声音。“心止于符，”心里面什么念头也不动，自然和“道”符合了。用中国古有的名词，叫与“天心”符合了。“气也者，虚而待物者也。”这个时候，呼吸之气是空灵的，等于没有呼吸了，身心内外一片虚灵。“虚”是内心虚灵。什么叫“待物者”呢？跟外面物理世界还是相对有待的。换句话说，昨天我们上了唯识课就知道，这个时候意识上的清静，看起来好象空了，这是你意识上偏于空了，外面还是没有空呀。你空了我不空，我还站在你的前面，太阳照样从东边升起来，西边落下去。都还没有空呀。所以，虽然身心内外一片虚灵，还是跟外面物理世界相待的。但是，第一步的修养，先达到内心的虚灵也就对了。“唯道集虚。”注意，这个“集”字务必要圈起来。“集”就是累积，你把内心虚灵的境界，练习越久了，累积越久了，那么达到形而上的道也就快了。“虚者，”内心虚灵，你能够做到内心意识不动，心灵很凝定，耳根不向外听了，完全是返之内在了，“心斋也。”这个才是内心真正的持斋了。

我们许多学佛的人受了“八关斋”戒，“八关斋”的“斋”就是内心虚灵，达到内心虚灵叫“八关斋”的成就，这个样子才叫真正的持斋。不是说过午不食就是持斋了，完全不是。为什么“八关斋”是过午不食呢？过午不食使人身体的气息容易虚灵，容易达到“心斋”的境界。所以庄子借用孔子的嘴所讲的这一段，不论儒家、道家、佛家、密宗、天台宗、华严宗，随便那一样，你融会贯通了，一通而百通，同一个道理不同的表示而已。你到了“心斋”这个境界，初步的闭关可以了，不到这个境界不能闭关的啊，闭关会发疯的。

孔子这一段讲了“心斋”的道理，内圣修养的第一步传了颜回。但是我们要注意啊，孔子传给颜回“内圣之道”这一段，为什么不放在第一篇《逍遥游》里面，也不放在《齐物论》和《养生主》，偏要放在内七篇的第四篇《人间世》里面，什么理由？很多同学想学禅宗参话头，这就是禅宗，这就是个话头。青年同学参话头，喜欢打妄想用心思，参话头就是要你打妄想用心思。你不妨在这里用一下，去研究一下是为啥？我们出个题目放在这里。

波飞太液心无住

颜回曰："回之未始得使，实自回也；得使之也，未始有回也，可谓虚乎？"

颜回听了孔子传的方法，一定回去打坐做功夫了，不过文章没有记载。颜回向孔子报告：老师教我的这个方法，我开始上坐时"未始得使"，很不习惯啊，那个呼吸和心合不拢来啊，耳朵叫它不听它偏要听，尤其流行音乐一响起来，我打坐不想听，可心已经跳舞去了，肩膀都摇起来了，那时候还没有入道，我还是我。慢慢我上了路，心和气合一了，那时候心也没有，呼吸也没有，忘掉我自己了，这是不是达到空的境界了？

夫子曰："尽矣！吾语若：若能入游其樊而无感其名。

孔子一听颜回的报告说：你已经进门了，功夫达到无我的境界，但也只是进门而已，但是还没有到家，内心的感应还会有。虽然你很空灵，有个人逗逗你还会动念，这个清静，这个空是靠不住的。你们诸位学佛、学道、学密的各路英雄、各路神仙，我想你们大家平常打坐，瞎猫撞着死老鼠的时候，这种小小境界偶然都经历过，但是不能永恒，有时候碰到了就有，两腿一放就没有了。这是修腿不是修道。它来撞你你就有，你要找它就达不到这个境界，比男女爱情上的追求还痛苦，对不对？有时候身体健康时有这个境界，一生病就靠不住了，只晓得痛苦，心里就不晓得空灵了。所以不行啊，这叫做"入游其樊而无感其名"，还是受外面这些名和物所牵引。"入游其樊"，进了这个樊篱。这个"名"代表外面的事理。一切事一切理一切的外物，还能够牵引动你。

入则鸣，不入则止。

外境界一来的话，引用佛学唯识学上的一句话："境风吹识浪"，外境界的风一来，你的心波就动摇了。我们常常提到袁世凯儿子袁克文的诗："波飞太液心无住，云起魔崖梦欲腾。"袁克文也是学佛的，他讲人的心念是"波飞太液心无住"，华池太液，是道家所说的神仙境界中的清凉池水。修炼家们，又别名它为华池神水，服之可以祛病延年，长生不老。袁克文却用它来比一个人的清静心脑中，忽然动了贪心不足的大妄想，犹如华池神水，鼎沸波扬，使平静的心田永不安稳了。"波飞"就是"境风吹识浪"，外境界一来，把心里面的波浪吹起来就不能停止了。那妄念一来是"云起魔崖"，妄念本身就是魔，"梦欲腾"，那个梦啊，自己好象要飞起来了，自己都控制不住了。这两句诗是讲袁世凯想当皇帝是不对的。据说袁世凯一看儿子的诗气死了，大骂许地山一帮人教坏了儿子。"波飞太液心无住，云起魔崖梦欲腾。"同学们应背住这两句诗，这是无上上咒，心里动念的时候，把这两句诗念念，大概可以降魔的。所以"无感其名"也就是这个道理，外界"境风"一吹，心中的定境，清静境界没有了。

“入则鸣，”外境界一进来，心就引起共鸣了。佛经上讲，头陀行第一的迦叶尊者，禅宗的第一祖师，他入灭尽定的时候，天人奏音乐，习气深处贪爱音乐的根本发起了，他一边闭眼盘腿打坐，一边不自觉地打拍子，摇了起来，坐在那里跳舞。我们同学中有许多打坐气脉动了摇啊，算不定也是音乐听惯了在点头。迦叶尊者多生累积爱好音乐的习气没有改，这个习气是带入业力第八识阿赖耶识里面的，灭掉很难。所以《维摩经》有天女散花的描述，天女把花撒下来，落在大阿罗汉身上就沾住了，落在大菩萨身上，粘不住就掉下来了。维摩居士说，一切大阿罗汉，八十八结使断了，但余习未断，剩余那个根根的一点习惯还没有断。虽然见色而不爱色，此习气的根没有拔，平常守斋硬是绷起来不敢动，目不斜视，好象已经空到家了，实际上那个习气的根一爆发不得了，所以天花到身上都沾住了。到了大菩萨的身上那天花自然就掉下去了，因为习气已经断了。

外境界一来就引起共鸣，“不入则止。”你在山顶上，外境清静，不要说看不见人，也看不见鬼嘛，你觉得我现在好空啊！然后看世界上的人，这些众生多愚痴啊，忙忙碌碌地，像我这样多清静啊！这是自欺欺人的空话，稍一引诱，你下山以后比普通人还坏。

为而不为

无门无毒，一宅而寓于不得已，则几矣。

内证的功夫修养要做到什么？“无门无毒”。真正得道的人，没有一个法门，什么练气啊，看光啊，观想啊等方法都不需要了。所以释迦牟尼佛在《楞伽经》上说到，佛法最高处是“无门为法门”。“无门”等于佛学讲的“六根大定”，眼耳口鼻舌身都没有了。“无毒”，这个“毒”是古代借用的字，同“治”，也不需要用一个方法来对治妄想，对治烦恼，什么都没有。我们的身体就像一个房子的空壳子一样，而生命借住在这个空壳子里游戏，“不得已”，活得如此而已。能够到这个样子啊，修养功夫差不多了，但这还不是到家哦。庄子在这里借用孔子的嘴说的话，当然是不是孔子的话不知道，至少在别的书上没有，庄子记载下来。下面孔子再进一步讲内证的修养：

绝迹易，无行地难。

我们走路，走过的地面一定有脚印，有踪迹的。作小偷的，为了不露指印可以戴手套，为了化验不出脚印可以穿袜子，乃至功夫最高强可以像武侠小说一样，飞行绝迹，踏雪无痕，走路在地下没有痕迹，这当然很困难，也可以练得到，所以“绝迹易”。两脚不踏着地在空中飞就很困难了，总是要有一个“行地”，等于总要在地上走。就是达到在空中飞还是在“行”啊，《逍遥游》上列子“御风而行”，庄子说这有什么了不

起，他还是要腾空驾云在空中飞，对不对？虽然我们有最快速的飞机，假如坐宇宙飞船四个钟头可以环游世界一周，纵然了不起，还是要进入宇宙飞船才能飞。可你坐在这里，一念之间可以环游十方世界，那不是更高明？所以，我们处世作人做到不着痕迹，就是佛家说的不着相，不着相还容易，做到了不着相还不是最高明，“无行地难”，你还是在做，要完全做而不做，这就很难。出来到社会上，或者做生意也好，卖菜也好，开垃圾车好，当皇帝也好，你出家也好，出家也是外用之一哦，不管怎么样做来，就是这七个字：“绝迹易，无行地难。”

上面我们出了一个问题，现在庄子已经自己答复了。一个人要想大道的成功，必须在人间世里去修道，不入世的磨练不行。出世是小乘法，入世磨练修出的道才能称得上大乘道。大乘道修成功了还不是最高，也不过是“绝迹易，无行地难。”所以禅宗认为，成佛容易，成魔就很难了。当然并不是魔最高，真的叫你变成魔，要佛魔两边都不住，有时候只是偶尔玩玩。

自欺欺人被人欺

为人使易以伪，为天使难以伪。

我们出来做事，假如做大臣，一人之下万人之上，也是“为人使”，听人家指挥，听命办事，“易以伪”，还容易做假，还容易有办法推得掉，还可以用手段。明朝末年有一个读书人，叫什么名字我忘记了，他讲人生的境界，那真是说绝了：“世界上任何一个人，活了一辈子只做了三件事，不是自欺，就是欺人，再不然被别人欺。”你看世界上的人，能不能逃出这三件事，逃出了这三件事就跳出了三界外。你说我在山上隐居打坐，只要有青菜萝卜有吃的，什么都不求，你以为对了？正在那里自欺；或者像我们一样坐在台上，又讲《庄子》又讲佛法，算不定就在欺人；再不然啦，上面两样都不干，自己规规矩矩拿薪水吃饭，是被别人欺。换句话说，“为人使易以伪”就是自欺，欺人，被别人欺。

“为天使难以伪。”可是为天为道啊，没有办法做假。修道的人，自己对自己负责，不能自欺，也不能欺人，更不可以被人欺，即使是圣贤教主的话，也不能轻易附言，没有求证到的，还要求证一番，究竟他是说对了还是没有说对？就像宋儒说的话：“六经皆我巨注”，就是四书五经都是我的注解。一个真正学佛的人，三藏十二部，什么显宗密宗，不过是给我做注解而已。必须要自己求证到是真的，不然的话，你还是被人欺。

闻以有翼飞者矣，未闻以无翼飞者也；闻以有知知者矣，未闻以无知知者也。

孔子做个比喻：“闻以有翼飞者矣，未闻以无翼飞者也；”你应该听到过，有翅膀的东西会飞，你总从来没有听到过，不要翅膀而能飞吧。不要翅膀而能飞，这个就是密宗了。我们没有翅膀，大家都知道，你不要稀奇噢。我们有一个不要翅膀的，在心里头经常飞。刚才引用袁克文的诗：“云起魔崖梦欲腾”，我们有时候心里的妄念想登天，飞得好厉害啊，这个就是没有翅膀会飞的。所以梦中的富贵，梦中的空花，爱怎么想就怎么想，这是很可怕的。到了最高处的境界，“闻以有知知者矣，未闻以无知知者也。”孔子说：你听到过能够透过知识学问而知道道理，你总从来没有听到过，到达了一切无知才是大智慧的成就吧。所以我们要注意啊，以无知而知，才是大知。孔子在这里，完全是讲内在修养的功夫。

《庄子》这一段，影响中国文化产生了两个东西。第一是影响了道家的隐士思想。我经常说，中国文化里头，真正发生作用的是道家的隐士人物。三代以来，一直到秦汉唐宋元明清，没有哪一个时代没有这种人物。时代到了拨乱反正的时候，他们出来了，但是做完了就走了，隐姓埋名，历史上也看不见。这一类道家的隐士人物，就是受“绝迹易，无行地难”的影响，真正做到了“无行地”。第二是影响了许多近于隐士之间的名士。历代有许多的名士，譬如像宋代陆放翁这些人，还出来做了事，而真正的名士派，有学问有修养，始终不出来。官也不要做，一辈子玩玩，清净一生，这一类人受道家老庄的影响最大。这是中国文化另一面，因为有这一面，才产生了中国民族文化自然超脱的一种特性。我们经常发现社会上很多人，乃至没有职业，没有阶级，像显明法师讲经的时候，有几位老先生来，我非常注意那些人，几十年我始终看到他只穿那么一件衣服，满头白发，怪里怪气，你们觉得怪里怪气，他的眼睛好象没有光彩，就是谁都没有看到，谁也不在他眼里的那个味道。所以我拼命给这些人拍马屁，因为怕他看不起我。（一笑）。中国文化的这一面，这一类的人非常多，这是民族的特性，所以研究我们中华民族很难。中国古代社会有很坏的一面，也有很高的一面，有很多人“绝迹易，无行地难”，都做到了。

虚室生白

瞻彼阕者，虚室生白，吉祥止止。

孔子这个老师教颜回啊，已经把全部都传完了。这是大密宗，也是大禅宗。“瞻彼阕者，”看到那个圆满清净的地方。“瞻”，就像我们看东西一样，远远地看到了，“阕”，就是那个圆圈，这是形容云“虚室生白，”“虚室”不一定是讲房间，指内心里头，“生白”，闭上眼睛身体里面一片亮光，都在光明中，所谓自性的光明发现。往往有许多人夜里在房间打坐，电灯也没有开，什么亮光都没有，突然，张开眼睛发光了，房间里什么东西都看得清楚，这一类也是“虚室生白”，但是还不究竟，要

内在到了自性发光，身体内部五脏六腑每一部份，自己都看得很清楚，等于白骨观修到了家的人。“瞻彼阕者，虚室生白”，自性的光明发生，空灵到了极点，这个时候得了四个字：“吉祥止止。”造就是大止观，大定。为什么用两个止呢？上面一个“止”是动词，修止修定修到这里，已经得止了。第二个“止”是名词，真正得定了。“止止”才是定，还没有谈观。所以修摩诃止观的，学密、学禅、学道的注意，不到达这个境界妄念停止不了。“吉祥”就是大吉大利，而我们后来变成是“皇上吉祥”了。

夫且不止，是之谓坐驰。

我们大家打坐，内心没有到达“止止”的境界，是坐在那里开运动会，心里头在跑：“唉哟！这个念头糟糕，我怎么又想钞票。”“某人欠我十块钱，哎呀，想起来啦。”我们打坐坐禅，叫庄子来一看：嘿，你们坐在那里，是心里头在开运动会啊，“是之为坐弛”。“坐弛”这个名词是庄子提出来的。

中国文化内圣的道统

夫徇耳目内通而外于心知，鬼神将来舍，而况人乎！

我们平时修持修养，眼睛喜欢向外面看，耳朵喜欢向外面听，真正修养做到了，眼睛对外见而不见，看到了跟我不相干，用佛学的话来讲，就是内心意识不起分别；耳朵听到声音，在闹市中车鸣鸣马啸啸，随便你怎么吵，没有听见。所以佛经上讲，有一天佛在恒河边打坐，一行做生意的商队用车马驮着货品过河，那个车声和马叫的声音很嘈杂，后来佛出定了，一看地下都是乱七八糟的水，就问弟子们：“这是怎么一回事？”弟子说：“你不知道啊？刚才很多车马经过。”“噢，我一点都不知道。”佛可不是昏沉，跟昏沉有差别，也不是睡着了，是“耳目内通”，眼睛不向外看，内观；耳朵也不向外听，内通。这是观音法门，就是《楞严经》上说的“返闻闻自性”，用耳根修的“入流亡所”。注意了，你们要是年纪大一点，最好用观音法门慧觉来修持，可以长寿。为什么用耳根听可以长寿？耳根管气，耳通气海，耳根也通肾海。

“返闻闻自性，性成无上道”，到达了“入流亡所”，眼识、耳根回转来，进入法性、自性之法流，“亡所”，忘掉了所听所闻的境界，即庄子所说的“吉祥止止”，这就是“耳目内通而外于心知”。怎么叫“外于心知”？不要起心动念，不用第六意识。而能够知道天上人间，无所不知。拿佛学的道理讲，就是第八阿赖耶转成大圆镜智，照天照地。这个时候，把心能够知道一切，能知之作用，能知之性，能知所知的都空掉了，那个出来的叫“般若”，佛学叫做大智慧，大智慧能通一切法。到达了这个境界，“鬼神将来舍，而况人乎？”鬼神都站在前面听你的命令，而况人世间呢？“舍”，就是停止到这里，站在你的前面。

是万物之化也，禹、舜之所纽也，伏戏、几蘧之所行终，而况散焉者乎！”

“是万物之化也，”即《易经·系辞》上所讲的“参赞天地之化育”。这个娑婆世界是有缺陷的，人修道修养到了这个境界，人的生命功能，人的价值到了最高处，宇宙天地的缺陷就可以弥补了。这就是我们中国传统文化原始的道家，包括了儒家道家合一的道统，是尧、舜、禹三代传行的法要。儒家道家所标榜的，上古三代内圣外王的帝王，内圣修养的关键就在这里。“伏戏”，就是伏羲皇帝，我们的老祖宗，画八卦的；“几蘧”，上古的圣人，明王。佛经上说，做治世的转轮圣王，出世法能够变成越世的圣人。他们为什么能够天人合一，于世间法做帝王，就是因为内圣修养到达了“是万物之化也”“参赞天地之化育”这个境界。这样，你就懂了传统文化的道统，内圣的道统。

我们的老祖宗“伏羲”“几蘧”等都得到了这个道统，内圣而外王，其它的历代的名臣名相，有功业留在历史上，为什么他们的成就那么伟大呢？都是因为他们内圣，内在的修养做到了，然后出来外王。佛家讲度人度世，这个度人的意思就是外王。千万不要说：“你皈依了我啦，拿个红包给我，听我念一句阿弥陀佛，我又度了一个了。”你小心，“本要度众生，反被众生度。”这是我下山以后到现在，几十年对自己的结论，下山来本要度众生，到现在我感觉到反被众生度了。所以不要随便讲度人。非内圣不能外王。内圣修养必须要做到这一段。

《人间世》第一段故事到此为止。这个故事我们注意，颜回听到卫灵公正当中年，办事专断，轻率地处理政事，轻率地役使百姓，使人民大量死亡，却看不到自己的过失，就想去教育他，使他在政治上变成一代的明君。颜回想去做王者之师，就是相当于后世的诸葛亮穿个八卦袍，拿个鹅毛扇想去煽火去，因此向孔子请假。孔子说你去吧，去了之后你吃饭的家伙就掉了，你这一点点修养怎么行？这就代表了一个人求学问也好，修道也好，犯了孟子所讲的“得少为足，好为人师”的错误，“得少为足”，稍稍得了一点就满足了，“好为人师”，等于我们一样，被人一叫老师马上就倒霉了，被众生度了，所以千万不要随便当人师。这是第一段的道理。下面孔子跟颜回一系列的对话，就讨论假设现在你去，应该怎么讲话怎么办。这是教育我们在人间世，不同的环境，不同的身份，应该是哪一种态度。接着孔子告诉颜回，你出去度人，对世界有所贡献，对社会有所贡献，必须要内圣的修养做到了圣人的境界，然后出来外用才能够起作用。不然的话，只看到现在的人生辉煌，很光明很灿烂。死后呢，五个字：“与草木同腐”。所以我常常告诉青年同学们，历史上多少皇帝，多少宰相，多少状元，你报得出几个来？他们在当时都是了不起，但过后被历史遗忘了，就是因为他们没有功德留在人间。这是内圣没有做好，出来外用只能争取一时，不能够争取到千

秋。所以事业是分两条路的，这些圣人教主们，修道的人，说真的，也在争哦：争取千秋，不在一时。

叶公子高将使于齐，问于仲尼曰："王使诸梁也甚重。齐之待使者，盖将甚敬而不急。匹夫犹未可动也，而况诸侯乎！吾甚栗之。子常语诸梁也曰：'凡事若小若大，寡不道以欢成。事若不成，则必有人道之患；事若成，则必有阴阳之患。若成若不成而后无患者，唯有德者能之。'吾食也执粗而不臧，爨无欲清之人。今吾朝受命而夕饮冰，我其内热与！吾未至乎事之情而既有阴阳之患矣！事若不成，必有人道之患，是两也。为人臣者不足以任之，子其有以语我来！"

仲尼曰："天下有大戒二：其一命也，其一义也。子之爱亲，命也，不可解于心；臣之事君，义也，无适而非君也，无所逃于天地之间。是之谓大戒。是以夫事其亲者，不择地而安之，孝之至也；夫事其君者，不择事而安之，忠之盛也；自事其心者，哀乐不易施乎前，知其不可奈何而安之若命，德之至也。为人臣子者，固有所不得已。行事之情而忘其身，何暇至于悦生而恶死！夫子其行可矣！

丘请复以所闻：凡交近则必相靡以信，远则必忠之以言。言必或传之。夫传两喜两怒之言，天下之难者也。夫两喜必多溢美之言，两怒必多溢恶之言。凡溢之类妄，妄则其信之也莫，莫则传言者殃。故法言曰：'传其常情，无传其溢言，则几乎全。' 且以巧斗力者，始乎阳，常卒乎阴，泰至则多奇巧；以礼饮酒者，始乎治，常卒乎乱，泰至则多奇乐。凡事亦然，始乎谅，常卒乎鄙；其作始也简，其将毕也必巨。

言者，风波也；行者，实丧也。夫风波易以动，实丧易以危。故忿设无由，巧言偏辞。兽死不择音，气息茀然，于是并生心厉。剋核太至，则必有不肖之心应之，而不知其然也。苟为不知其然也，孰知其所终！故法言曰：'无迁令，无劝成。过度益也。'迁令劝成殆事。美成在久，恶成不及改，可不慎与！且夫乘物以游心，托不得已以养中，至矣。何作为报也！莫若为致命，此其难者？"

大使难当

《人间世》这一篇，上面讲到颜回欲其入世，为帝王之师，想如何来纠正一个"人主"。"人主"是古代历史上的观念，古代所谓的帝王，一个最高的领导人，普通就叫"人主"，现在所谓讲大老板。孔子告诉颜回，想改进这个老板是不可能的，还不如退而自修。孔子讲入世的难，几乎比出世修道还要难，所以自己要注重自修，这个做功夫的方法，就提出来"心斋"这一段。这是《人间世》的第一个故事。第二个故事，"叶公子高将使于齐"，庄子则引用积极入世的人，拿历史的故事说明人生入世的许多道理。

叶公子高将使于齐，问于仲尼曰："王使诸梁也甚重。齐之待使者，盖将甚敬而不急。匹夫犹未可动也，而况诸侯乎！吾甚栗之。

庄子的笔下又写出了孔子的故事。这一段故事是讲外交官的学问，春秋战国外交官的资料多得很，这是一段孔子教外交的办法，我们将来假如写一本书，就叫"外交官的修养"或"外交官的哲学"。

"叶公子高"是楚庄王玄孙尹成子，名诸梁，字子高。"叶"是地名，在民国是河南的叶县。春秋时是一个诸侯，叶国。叶公子高将到齐国去当大使。大使在中国历史上称为"行人之官"，青年同学注意啊，看到古代历史上说的"行人"，就是现在所谓外交官。我们都晓得中国文化有一句名言，弱国无外交。在一个动乱的时候当大使很难，尤其在古代，在敌我两国之间处于战争状态，互相为仇敌下当大使的人，反正这个头啊，是提在手上玩的。庄子这个时代正是战国时代，这个时候的外交，尤其是代表国家政治的外交官，就是第一线上的战士，随时有危险，有时候去了就不能回来，有时当场就被杀掉了。譬如五代时的冯道，几次当大使，他的诗："上下一行如骨肉，几人身死掩风沙"，记载跟随大使的办事人员，半路死了，埋在荒沙野地就完了。中国外国都一样，这种事例很多很多。

因此叶公子高就来问孔子，"王使诸梁也甚重。"古人有一个礼貌，名字有一个官名，有一个小名。譬如小名，父母可以叫，朋友是不应该叫。官名，老师，父母可以叫，譬如古代做官，皇帝也可以叫，部下就不好意思叫了。像叶公子高，一般都可以叫，他自己来给孔子讲话，必须要称自己的本名诸梁。他说大王派我去当大使，这个责任太重了。大家都知道苏武的故事，苏武牧羊十九年回来后，官职不过为典属国，等于是现在的外交部的一个负责人，管理附属的国家，还不是外交部长。所以在古代当大使，责任太重了。叶公子高说：我担负了齐国大使这个任命，齐国在当时是一个强国，它对待大使很有礼貌，这还好办，它并不重视代表一个国家的大使，那么我要达到外交的任务，要说动齐王，"匹夫犹未可动，而况诸候乎！""匹夫"就是一个普通人，一个普通人的意志，你想变动说服它都很难，何况一个国家的领袖。所以啊，我心里头很害怕。

"子当语诸梁也曰：'凡事若小若大，寡不道以欢成。事若不成，则必有人道之患；事若成，则必有阴阳之患。若成若不成而后无患者，唯有德者能之。'

叶公子高说：老师啊，你平常已经告诉我的话，凡是作人做事，国家大事乃至朋友之间的个人小事，很少有一切事情的成功永远是高兴，是圆满。这就是佛学说的道理：娑婆世界，万事都有缺陷，没有一个是圆满的。孔子也讲"寡不道以欢成"，"寡"，就是很少。"不道"，不合于

一个法则，不合于一个什么法则呢？“以欢成”，就是高兴地、圆满地完成任务。一个不平凡的时代，去完成任何一件任务，很少有圆满完成的，都很痛苦地成功。所以人世间作人做事之难。如果担负一个政治上的任务，外交的任务，或是做个公务员，事情如果不成功，任务达不到，则必有“人道之患”，或者给皇帝杀了，或者给敌人杀了，或者去坐牢，或者是其它祸害出来，或者路上被行刺，比如美国的总统给人打一枪。有时候，国家的大事成功了，你可以说，这下我成功了，在当时非常辉煌，而在历史上是一件很糟的事，“则必有阴阳之患”，受冥冥中之天道，遭遇到很坏的果报。或者说一个任务给你办成功了，就会被社会，被人所妒嫉。所以做人做事，不管你成功也好，失败也好，能不管成功与失败，做到没有后患的，只有最高道德，得道的人才能够做到，普通人不容易做到。这就是人生住世的最高处。

赵宋是第二个南北朝

我们中国人应该懂中国历史。中国历史，尤其是宋朝的历史很有名。研究宋代历史，有个最妙的事情，一个领袖，要么是绝对的军人出身好办，要么是绝对的文人起来也好办，由军人而变为一个读书人，像赵匡胤两兄弟就难办，从好的方面来讲，天性比较仁厚，雄长的气魄就比较薄弱。自从宋太祖赵匡胤黄袍加身当了皇帝以后，因为晓得战争的痛苦，战争的残酷和战争的冒险，所以把燕云十六州在地图上一划，他不管了。宋朝的建国，版图非常狭小，治权所及的地区，实在小得可怜。辽、金、元始终雄踞在北方，西边有夏国，南边有大理国。就这样勉强维持了三百年。所以严格地讲，至少我不承认宋朝算是一个朝代。如果我们从历史统一大业的观点来说，整个南北宋三百年间的政权，只是与辽、金，乃至西夏等共天下，彼此分庭抗礼，等于东西晋以后第二个南北朝的局面。我们从历史上看到，宋朝在文化的发展上，蛮光辉的，历来的传统历史学者，秉承一贯的正统观念，都以宋朝为主，但是以我们中华民族的历史文化精神来看，南北宋与辽金元，都是服膺在中国文化的大纛之下，各有千秋，辽金的文治，比起宋朝，并无太大的逊色。这一观点，也许是我对历史的看法不同，但大致不会离谱。尤其希望青年同学们，不要忽略了当时辽金的文化与中国文化大系的关系。

从宋太祖赵匡胤开始，以及他的子孙，北方都没有统一，而且实在也怕统一，不想统一。所以宋真宗，历史后来给他的谥号叫“真宗”，这个“真”字，是很妙的，他也是搞宗教的。当时全国都想统一，他为了不想打仗，为了使老百姓乃至知识分子不提出来这个意见，就拼命提倡宗教来迷醉朝野，认为上天的意志，是要好好修道，不要再打仗。当时最大的顾忌，就怕宰相王旦不同意。开始是试探，结果没有办法沟通。宋真宗有一次请王旦吃饭，吃完了以后说：“我看你那个宰相府上啊，家用也很清廉，有一个小礼物，你带回去。”王旦带回来一看，是黄金。王旦

考虑了一夜，实在睡不着。皇帝送红包，就是叫自己不要反对，也只好不说话。后来王旦就宣布，我老了，天命该退休了。

名臣寇准

宋真宗那个时候，跟金国处在战争状态。这段历史是非常有趣的，我们读历史要看清楚。当时最有名的宰相寇准提出来，主张宋真宗到前方御驾亲征，这是非常危险、非常冒险的事情。老实说，宋真宗并不愿意去，好在他还是接受了寇准所坚持的决策。结果宋真宗到了最前线，看见金国精锐的部队，与自己只隔一条黄河，心里很害怕，就派太监去看看宰相寇准在干什么？派去的太监回来禀告皇帝说，寇准在军营里和部下一起打麻将，而且一边打麻将一边喝酒，还在叫“哎呀，红中哦！”他玩得高兴得不得了。宋真宗一听比较安心了，寇准还在玩呢，大概不危险。如果寇准是在那里办公，或者拿着前方的电话正在听，那宋真宗心脏病就要发了。寇准也晓得皇帝有这么一个心理，所以故意装出很轻松的样子。寇准的这一着，我们读历史知道，是很冒险的，那真是宋朝的大忠臣，是真为国家，真为天下。可以说寇准的这个做法，非常严重，如果搞错了，不止一个人杀头，全家都要杀光，而且还要灭九族，因此，“事若不成，则必有人道之患”。事情达到了成功，“事若成，则必有阴阳之患”。我们看宋朝的历史，寇准在檀渊之役中，军事，外交，政治，一手包办了。檀渊之役是很光荣的一场外交胜利，拿现在的话说，是政治上的大胜利。可是胜利归胜利，两国订的还是和平条约。结果事后，寇准还是始终遭遇宋朝政府一般人的妒嫉。

历史上还有一件有名的故事。宋朝有一位了不起的文人，叫张咏，也是宋朝的名臣，是四川这一带的地方首长。寇准当时在国际上声望之高，不得了，但是事情一成功了就下台了。下台以后，有一次在陕西碰到张咏到中央来做述职报告。寇准就向张咏请教。张咏说：“相公啊，你太谦虚了，何必问我。不过，《汉书》的《霍光传》不可不读。”寇准奇怪了，《汉书》我又不是没有读过，怎么讲这个话？于是马上回来把《霍光传》一读。霍光在汉朝功劳很大，刘家的天下等于是他一手救过来的，结果《汉书》把他一生功劳说完了以后，《汉书》的作者班固，最后对霍光下了一句评语：不学无术。寇准读到最后结论，哈哈大笑，张咏在骂我不学无术。那么这是个什么学呢？讲这些历史的道理，是我们看了“事若不成，则必有人道之患；事若成，则必有阴阳之患”这四句。再加上“若成若不成而后无患者，唯有德者能之”就知道了。所以不管做人做事，成功或者失败，而没有后患的，只有大德的人能做到。

千古名将郭子仪

我们拿历史古人来比，只有唐朝郭子仪一个人做到了。研究郭子仪一生的历史啊，那的确漂亮极了，对人事的处理高明极了，恐怕在《二

十五史》里头找不出第二个人。我们历史上讲究一个出将、入相，郭子仪几次当大元帅，后来唐德宗称他尚父，这个尚父，只有周朝周武王称过姜太公，这称呼在古代是很尊重的，当然不是现代所说干爹的意思，但非常非常尊重，是对尊长一辈的人，才能称呼的。由唐明皇开始，儿子唐肃宗，孙子唐代宗，乃至曾孙唐德宗，四朝都是郭子仪一手保驾的。有一次在唐代宗的时候，又同唐明皇一样天下大乱，新疆的回教联合西藏的回教造反，快要打到首都长安了，皇帝又下命令叫郭子仪出来。当时他一支部队都没有，跟在身边的只有老部下数十个骑士，一接到诏命，他只好临时凑合出发，勉勉强强把没有经过训练的后备兵，反正连退伍老弱都加以整编，也只凑了伍千人，去抗拒敌人十万雄兵。他到了前方跟随军的儿子讲，这仗不能打，我一个人去敌营，或许还有点办法。等他骑上马要走时，儿子一把拉往马说，爸爸你绝不能一个人去啊。郭子仪把马鞭一拿，朝儿子拉往马的手“啪”地一抽，去！就是说你滚开，我非一个人去不可。他告诉儿子，五千人打十万雄兵，打也是打败，不打又不行，我去死也只死一个人，如果一打，大家统统都没有了。郭子仪一个人到了前线，向敌人说，郭令公来了。敌人看见这么一个老头子，就问郭令公在哪里？郭子仪就把军帽一拿，又把身上的衣服解开，手上的武器丢下来，敌人一看，果然是令公。然后儿子不放心，带几百人的部队跟过来。郭令公回头把手一挥，你们滚回去。就一个人进敌营去了。进去以后，两个大元帅一拉手，又喝酒又什么的，几句话一讲，还打什么？就不打了。不止一次，多少次危急的时候，靠他化解了。当然，皇帝等天下没事了，又叫他回家。你要知道，朝中的文臣武将，都是郭子仪的部下，可是皇帝怀疑他，要罢免他时，他就马上移交清楚，规规矩矩回家，脸色都不会改一下的。等国家有难，一接到命令，不顾一切，马上行动。所以屡黜屡起，国家不能没有他。

所以我常常告诉学军事的，学政治的同学们，应该以郭子仪为榜样，他的一个很大的长处：肚量大。乃至在皇帝面前最红的有权位的太监鱼朝恩，用各种花样专门来整他，他都没有记恨，都包容了，最后鱼朝恩没有办法，派人暗地挖了他父亲的坟墓，他明知道是鱼朝恩搞的，也不动声色。这个就很难了，这是一般人所不能做到的。结果皇帝为了这件事，特别吊唁慰问，郭子仪却哭着说，我带兵几十年，士兵们在外面破坏别人坟墓的事情，我无法完全照顾得到，现在我父亲的坟墓被人挖了，那是果报，谁挖了，就不要问了。你看，有这样的肚量，量大福大。

史载郭子仪年八十五岁而终。他所提拔的部下幕府中，有六十多人，后来皆为将相。他有八个儿子，七个女婿，几十个孙子。家里的人口有三千，孙子叫爷爷好，他也不认得是哪一个孙子，反正小孩子来问好，他都点头而已。王府怎么进来怎么出去，他都搞不清楚。他生前享有令名，死后成为历史上富贵寿考四字俱全的绝少数名臣之一。所以历

史对郭子仪的评议："功盖天下而主不疑，"他的功劳比皇帝伟大得多了，而上面没有怀疑；"位极人臣而众不嫉，"郭子仪出将入相几十年，唐朝当时的高级干部都是他的学生，而他自己没有骄傲，这两点一般人做不到；第三点更难，"穷奢极欲而人不非之。"他私人生活很奢侈，但上至政府，下至民间，没有一个人批评他不对，第三点多数人不能做到，而郭子仪做到了，古今往来第一人。

凡事若大若小，寡不道以欢成。事若不成，则必有人道之患；事若成，则必有阴阳之患。若成若不成而后无患者，唯有德者能之。庄子并非讲出世思想，这些都是告诉我们作人处事的道理。这一段话，是叶公子高回忆孔子平常教他的。他说老师啊，你平常是这样教育我们要"见危受命"，自己的国家在艰难危险的时候，国家需要你，你就要去担当重任。叶公子高现在"见危受命"，但是他私人也很难过。

吾食也执粗而不臧，爨无欲清之人。

他说我平常生活很简朴，吃的饮食很简单，"执粗"，等于说有一点素菜，吃两个馒头就够了，而不要求吃好。下一句话，问题来了。古人的解释，"爨"字是厨房里烧火。"无欲清"，不想清凉。烧火烧起来不想清凉，这是什么意思？古人解释这句话，说庄子文章的意思就是：我只想生活清淡，并不想火烧得那么热，连人家来"烧冷灶"都不需要的，乃至一天没有人来看我，我都很高兴，只想清静，不求名，不求利。古人这样解释，我不同意。庄子是讲"吾食也执粗而不臧，"我的生活很简朴，粗茶淡饭就够了。"爨无欲清之人。"我虽然做官，厨房做饭，都是我跟太太自己来，也不想找一个帮忙清洁的人。就这么简单一句话，给他们东解释西解释，越弄越不懂了。"爨"，做饭的。"无欲清之人"，不要求人家来清洁，一切都是自己干。现在很多公务员的生活，你自己非干不可，请人请不起啊。

今吾朝受命而夕饮冰，我其内热与！吾未至乎事之情而既有阴阳之患矣！事若不成，必有人道之患，是两也。为人臣者不足以任之，子其有以语我来！"

叶公子高说：我并不执着于功名富贵，皇上让我担任这个艰难的外交官，这个地位是太高了，可是这个任务多危险呀。我早晨接到这个命令，急得我肝火发了，眼睛也红了，血压也高了，没有办法，只好到冰淇淋店买一块冰片来吃一吃，"饮冰"，因为心里急得发烧啊，要吃一点冰水清凉清凉。我们要知道，梁启超写了一本书，取名叫《饮冰室文集》，就是这样来的。我还没到齐国去担任这个任务，自己先生病了，万一任务没有达到，则"必有人道之患"。我这叫做进退两难。我虽然是臣子部下，可是我挑不起这个担子，体能吃不消，情绪吃不消，任务太重了，老师有什么样的教导呢？叶公子高向老师求助。等于你们办事一

样，有一点事情就回来找老师，哎呀，我倒是常常想吃冰淇淋，烦死了，一点小事也要问。人家叶公子高是拿这样的大事来问孔子。

天下二大戒

仲尼曰："天下有大戒二：其一，命也，其一，义也。

孔子说，天底下有两条大戒律，"其一，命也，其一，义也。"这两条大戒律，不管出家在家都要遵守。第一条大戒，"其一，命也"，解释这个"命"字就很麻烦，不是算八字那个命，也包含算八字那个命。人生的价值就是这样，你要知道天命。第二条大戒，"其一义也"，义所当为的这个义，包括两个意思，只要合于真理，即使头掉下来，都义无反顾。所以像文天祥，岳飞，该掉头的时候就掉，毫不客气。第二个意思，就是人与人之间道义的义。中国这个义字的写法，上面是羊字，下面是我字，上面这个羊代表什么？吉祥，大吉利。义，我的吉祥，我虽然把生命卖了，但心里非常平安，非常吉利。所以中国讲仁义，这个仁字，人旁边一个二，就是人与人之间。推已及人，想到我，也想到你，我需要什么，你也需要什么，这是仁。义就是我的吉祥，我要到最高处，要求自己最好。

子之爱亲，命也，不可解于心；臣之事君，义也，无适而非君也，无所逃于天地之间。

孔子说，你要知道作人的道理，作儿女的要爱父母，爱父母就是孝。爸爸妈妈把我们这一堆又细又嫩的臭豆腐生下来，连屎带尿一起养大。像我最爱干净的人，当抱着孩子玩时，孩子大便、尿"哗"一下淋下来，这时也不讲究干净了，也不骂，这就是父母爱儿女之心，古人今人的经验都是如此。反过来，父母到了老年，你也如此回转来爱他们，这就是孝。孝的内涵就是爱，爱只是很简单的解释。所以很多同学说自己孝不起来，反正你是爱不起来嘛。中国古人讲"求忠臣必于孝子之门"，注意，大家天天叫中国文化，这就是中国文化。一个人对父母家庭有真感情，他如出来为天下国家献身，就一定有责任感。凡是天下的大忠臣，必然是大孝子。换一句话讲，忠是什么呢？就是孝的发挥，就是扩充了爱父母的心情，爱别人，爱国家，爱天下。佛家也一样，佛经有《父母恩重难报经》，佛也讲孝道，并不是学佛的不讲孝道。"子之爱亲，命也，"儿女爱父母，这是天性，是没有道理可讲的。假如这个儿女对父母不觉得爱，而觉得很讨厌呢？也是"命也"，他的天性禀赋是坏根器的人，那简直不可救药了。

有一个学生告诉我，父母将他生出来有多少的痛苦，所以他现在一看到爸爸找他要钱，就烦得很。当时我都听得快掉眼泪了，我心里头有一句评论：你父母就不是一对好父母。但是我不能当着学生的面讲这个

话哦，要注意，这有分寸的，父母再坏也是父母啊，我只好“唉，唉”叹了两句，只告诉这个学生一句话：“但是你要知道，你爸爸也是可怜啊。”这个可怜包含的意思就很多了。他听了一声不响。一二年后，我问这个学生：“你爸爸最近还找你吗？”“还找啊。”“那你现在对爸爸怎么样？”他回答：“那次跟老师谈过话以后，老师的话影响了我。爸爸也是个可怜人，所以我还是对爸爸好了，爸爸总归是爸爸嘛。”这就对了。孔子讲过的，“子之爱亲，命也，不可解于心”，这就是人性，没有理由的。

古代是君主时代，所谓中国的五伦，天地君亲师。为什么古代臣对于君要尽忠呢？因为君主在中国文化是民族国家的一个代表，爱君尽忠，也就是爱国家爱民族。所以孔子讲：“臣之事君，义也，无适而非君也。”我们生在这个世界，生在自己国家的土地上，“无适”，哪一个地方都是我的国家，“无所逃于天地之间”啊！你逃避不了，你就是出国去了，你说我不爱我的国家，看不惯，我逃到别的国家，老实讲，你的心里还是认为自己是中国人。我交了很多朋友，有许多是蒙古的朋友，那个蒙古的沙漠有什么快乐，当然没有我们江南好，山灵水秀，鱼米之乡，山是青的，水是绿的，水底下有几条鱼在游，都看得清清楚楚。可是生在沙漠里面的蒙古朋友，讲了半天，一想起家乡的烤肉，骑在马上，一脸的油一脸的灰沙进来，那个味道真好啊，还是爱自己的家乡。你要知道，每个国家的人都一样，自己生长在哪里，还是爱哪里。“无所逃于天地之间”，就是把自己身体逃到别的地方，这个乡土的感情，还是没有办法改变。这是人性，必然的。

是之谓大戒。

孔子告诉叶公子高，这两条是大戒。

是以夫事其亲者，不择地而安之，孝之至也；夫事其君者，不择事而安之，忠之盛也；自事其心者，哀乐不易施乎前，知其不可奈何而安之若命，德之至也。

作儿女的孝敬父母，“不择地而安之”，不等时间，不等空间，不等环境，尽我的力量。我今天住草棚，那就住草棚孝敬父母，只能买得起一根油条，我想吃，爸爸妈妈也想吃，我不敢吃，拿给爸爸妈妈吃。我只有这个力量，就尽到这个力量，这也就是“孝之至也”。而不是说，哎哟，爸爸妈妈，我现在不管你噢，等到我到台北赚了钱，盖了三十层洋楼的时候，我再来孝敬你们。那已经等不及了，他们已经入土了。

既然是为国家就要尽忠，什么叫尽忠呢？上面有一个任务交待给你了，不管是什么艰难的任务，没有选择的余地，你都要做到，“忠之盛也；”这就是尽忠于职守。等于说你做人家的伙计，做人家的职员，老板

交待了一个任务，那你就要规规矩矩办事。你为什么要做他的职员？做他的职员就要听令。既不听令，又不能令，自己又不能当老板，光在那里理想，这种人是废人，没有用。所以大家要认清楚，人生就是这么一个人生。

孔子对叶公子高说，你入世去做人行事，要明心见性。你了解了人生的价值，对于自己的心性之道懂了，也没有什么叫悲哀痛苦，也没有什么叫快乐，人生该做的事去做了，不因环境的好坏，任务的轻重而影响你的心情，这就是真理。“知其不可奈何”，换句话说，现在派给你这个任务，没有别的话讲，只有一个字打发，去！没有什么理由的，你去就是了。明知道无可奈何，算不定去了就送命，“而安之若命”，把脑袋就提在皮箱里上飞机了，毫不客气。明知无可奈何而必须这样做，孔子本身就是如此，孔子一生要救世救人，明知道挽救不过来，还是一生去救；释迦牟尼佛也是这样，要度尽一切众生，明知道众生度不尽的，他非要度不可。“德之至也。”这就是道德啊。

为人臣子者，固有所不得已。行事之情而忘其身，何暇至于悦生而恶死！夫子其行可矣！

一个为国家天下担任公职的人，有时候的任务是自己并不愿意的，实在是“不得已”而为之。因为“不得已”，不能不做，“而忘其身”，把自己生命身体都奉献出去了，这是为国家为天下担任公职的人应当如此的。所以在这个真理之下，没有时间，没有工夫给你想着贪生怕死。这就是把生死看空了，在行为上的了生死，这是大乘的了生死。不是说你靠打坐，然后了了生死，死的时候没有痛苦，打一个盘腿，人家给你拜一拜，阿弥陀佛，我走了。那还是小乘的了生死。禅宗达摩祖师讲的两门：一个是理入，就是参证，打坐用功；一个是行入。庄子借用孔子的嘴在这里所讲的，也就是从行门而入，真正做到了，这也是了生死，因为他对生死已经不在乎，把这命布施出去了，也就是其它宗教所讲的奉献。

“夫子其行可矣！”孔子讲完了，对学生客气一番，到这个时候还有什么可考虑的，你就赶快给我走吧。

外交的哲学

丘请复以所闻：

孔子说：并且我告诉你一个道理。念这个“丘”要注意了，我们小的时候，不敢这么念，念了以后，头上准备起个汤圆了，老师的戒尺一下子朝你头上敲下来，不管你痛不痛，什么脑震荡，没有这种考虑的。圣人的名字是可以念的啊？你要念“丘”，先给你头上揪一下再说。那时

念“丘”，要念成“某”来代表。写到这个“丘”字，最后这一笔，下面一横就不敢写。圣人嘛，要忌讳。那时对父母的名字也不敢叫。现在民主时代，我也很大胆地念。现在孔子告诉叶公子高外交政治的哲学了：

凡交近则必相靡以信，远则必忠之以言。言必或传之。

办外交的人要注意，我们中国外交的历史经验有句名言，“远交近攻”，这可以说在中国的历史上，国与国之间发生敌对行为的时候，差不多是个不能变更的大原则。不过不一定，看在什么时候用。孔子现在讲的是纯粹外交理想的大原则。邻近的国家相交，彼此互相要忠实、忠信。“相靡以信”，指私人之间感情相处得非常好，在公事上彼此也能够达到比较的坦白。当然，在必须为国家守秘密的时候，那并不是对朋友不坦白，那是不得已。远交呢？拿感情劝告，但是处处要有信用，要“必忠之以言”。外交是代表国家，外交官的说话很难，“言必或传之”有几个含义，一是意会国家元首的命令，把元首的意见、意志要表达到。但是有时元首的心情不好，对国事发了脾气以后，随便骂另一个国家的元首是混蛋，外交官就不能向对方讲，我们元首骂你是混蛋，那就很笨了。另一个含义，就是要把美意、善意转达到。我们特别要注意，一个外交官的说话，代表了国家，在历史上负责任的，两个国家都有记录的，说话要特别小心，因为马上就会传开了。所以大使和大使的夫人，一点笑话不能闹哦，有一点缺点人家就传开了，传开了不是他们两个丢人，那是代表国家啊。今天正好田夫人在这里，知道很多痛苦的经验。所以，“或传之”三个字还有这一层意思。

夫传两喜两怒之言，天下之难者也。

你在两边调和事情，譬如张家跟李家吵架，你在中间传话，很难传的。张家说李家：他的老子就是混蛋。而你跑到李家：嘿，张家说你的老子是混蛋。那么李家一听：哎呀，张家他祖宗就是混帐。所以“两怒之言”不能传。“两喜之言”呢？也不能传，过分的希望要求，明知道办不到，也不能传。这中间的裁定，非常难。所以第一流外交官的那个嘴巴，那个脑筋，大概是从上帝那里选来的，讲话之漂亮，之美，之动听，发了脾气都像听音乐一样好听，这才是可以当外交官的嘴巴。所以，“夫传两喜两怒之言，天下之难者也”，是最痛苦的，不容易做到的，这个只有当过外交官的人，或者没有当过外交官，也当过现在叫做公共关系室主任的人。就有这个经验。

夫两喜必多溢美之言，两怒必多溢恶之言。凡溢之类妄，妄则其信之也莫，莫则传言者殃。

两边都说好话，如过去的媒婆一样，“必多溢美之言”。譬如说我们元首对你是钦佩到极点了，这个话很难讲，太过分了，有时候收不回来

的。过分捧人家，将来不兑现，要命的。“两怒必多溢恶之言。”两边讨厌的心理不能表达，只要稍稍加减了一分，已经很讨厌了，在外交上绝对有妨碍。总而言之，做外交官在中间替人家传话，一字不能改。“溢”就是过分了一点，过分的话不能讲。讲过分的话就是打妄语，犯了佛家的妄语戒。“妄则其信之也莫，”“莫”不是完全否定，是仿佛不真实的意思。人都有灵感的哦，你不说真话，打了一点妄语，别人不会相信你的，最后倒霉的是你在中间当外交官的人。

孔子多会外交啊，你们学外交的，看一看这一段外交哲学。现在外交大学讲了半天，这一段你拿去就够写博士论文了，再加上心态学啦，言语学啦，第六感什么的，就是一篇好论文，包你外交官考第一名。现在写文章并不难，做论文，小题大做，抓到两句话，写个几十万字，嗯，苏格拉底怎么说的；嗯，丘吉尔怎么说的；啊，这个是孔丘那样说的，都把它写上去，学问渊博的样子。因此现在天下的文章就是那么假。

故法言曰：‘传其常情，无传其溢言，则几乎全。’

老子不用“法言”，用“建言”。所谓“建言”“法言”是什么呢？中国文化上古人的观念，古人的名言，可以做格言。什么叫格言呢？话说到了头谓之格，格言就是永远不能变的一个标准。

孔子说，外交官传达两方面意见的时候，做翻译官也一样，“传其常情，”很正规，很平常，“无传其溢言，”过分的话不能传，好坏都不能加一点，你能够做到这样，能保全自己，也能够完成了使命。

这是一段外交官的修养，外交官的态度，办外交的哲学。我们光盯住这一段是讲外交，那就搞错了，这是告诉我们作人应该怎么做，平常作人就是如此，你说过分的话，过分的结果，倒霉的是你。不要听完了，哦，这是外交官用的，我不需要这样学，那你就白学《庄子》了。

下面讲一个人生的道理。

且以巧斗力者，始乎阳，常卒乎阴，泰至则多奇巧；

什么叫“以巧斗力”呢？就是谋略学。所谓兵法都是“以巧斗力”，以寡击众，以弱击强，这个就是最高的谋略，也是最高的兵法。这个“巧”也代表智慧，搞政治也好，外交、军事也好，总而言之，人在社会上相处，都是要用巧，以智慧来“斗力”。用智慧用谋略，开始是阳面的，后来必然会走到用阴谋。所以对用谋略的人，我们中国文化始终讲是阴谋家。从历史上看，陈平帮助汉高祖统一了中国，万古留名，他一辈子也不过六出奇计，所谓奇计就是阴谋，汉高祖刘邦有六次关系到成败的决策，都是采用陈平的奇计而成功的，但是我们拿司马迁的《史

记》看看陈平的传记。陈平自己说，“我多阴谋，道家之所禁，其无后乎？”足见道家是最忌讳用阴险的办法的，“吾世即废，亦已矣，终不能复起，以吾多祸也。”他说自己将没有后代，至少后代是不会昌盛的。后来果然如此，据汉代史书记载，陈平的后人，到他孙子这一代，所谓功名富贵，一刀而斩，就此断了，后来他的曾孙陈掌，以卫氏亲贵戚，要求续封而不可得。注意，现在很多青年喜欢学谋略学，都想学鬼谷子，要学就学好的嘛，为什么跟鬼学呢？不要乱学！所以庄子也说：“且以巧斗力者，始乎阳，常卒乎阴，泰至则多奇巧。”用谋略斗智的，挖空心思想搞了半天，想故意骗人家整人家，好话说给人家听，最后害了人家，自己还在那里笑。越聪明的人，鬼心思越多，最糟糕了，最后总是害了自己。这还是从阳面上来讲，以佛家来讲，这种人最后只有下地狱去。

为什么孔子提出来这一段呢？我们大家要注意，人生有一点聪明的人，最容易犯的毛病是玩巧，自己以为聪明，专门在那里玩聪明。你要晓得你玩巧，碰到一个诚恳的人你就完了，这个人直直的，笨笨的，你怎么玩还是那一套，你巧来巧去，像猴子一样蹦来蹦去，一拳头就把你打死了，讨厌嘛。

以礼饮酒者，始乎治，常卒乎乱，泰至则多奇乐。

你看喝酒的人就知道了，开始喝酒都很有礼貌，哎呀，我们俩好久都没喝一杯了，然后你哥子，我兄弟，你不喝，我呕气，那个感情好得很哟。喝到后来喝醉了，妈啊娘啊，十八代祖宗都会翻出来，然后变成冤家。所以酒肉朋友不能交，就是这个道理。“泰至则多奇乐。”你看那些喝酒喝醉了的人，越喝越高兴，进入了疯狂的状态，疯狂叫“奇乐”，那个乐不是正常的快乐啊，神经受了酒精的麻醉，那是奇怪的快乐，最后还是不好。

孔子讲人生的哲学，人生的境界，第一，不能玩巧，第二，不能怀“奇乐”。你自己认为这两天很得意，很高兴，用自己的花样蹦呀跳呀，乐极生悲，说不定你倒霉就在明天。上帝早给你看牢在那里，阎王更给你登记起来，菩萨是不管事的，闭目在那里打坐。

凡事亦然，

孔子告诉你，一句话：“凡事亦然。”不仅是外交官要注意，作人做事都是这个原则。学佛的人请注意，你们以为这是世法，这都是佛法，属于哪一部份？“普贤行愿品”。这都是真的哦，你们懂了庄子，才懂得“普贤行愿品”。你以为“虚空有尽，我愿无穷”，光念一遍就可以呀？愿要起行的，行就要懂这些道理，这些都是在行。

始乎谅，常卒乎鄙；其作始也简，其将毕也必巨。

所以作人做事，你要看到一个原则：人与人之间交朋友，开始好得很，“哎呀，你这个人真好啊，我就想和你做个朋友。”“我这个人脾气坏。”“没有关系，脾气坏，我让你一点就好了。”尤其男女谈恋爱，开始话讲得好听得很，“啊，我就是喜欢你脾气坏，你正好管我一点。”什么骗人的话都拿了出来。后来啊，当初认为最美丽最漂亮的，现在想起来就恨，“哼，当年我看到他（她）那一点就讨厌。”你原谅他（她），反过来认为你是窝囊相，感情跨了就是这样。开始是多种原谅，最后是多种鄙视。做事情也这样，开始没有关系，只要你哥子出来担任这个事，你就随便，都听你的，简单得很。到最后，是越来越艰难了。

这就是外交哲学，也是人生哲学。这一段话，当然孔子不只告诉做外交官的人，也是告诉我们大家。为什么这一段要放在外交里来讲？凡是一个人，从爬出了妈妈肚子的这一天起，已经开始外交了。婴儿第一个外交的办法就是哭，我们就晓得要奶吃了，接着就是笑，一哭一笑，都是外交的工具。人一生出来就办外交，对不对？问我们外交官（指在坐的），他同意了噢！（一笑）。人一生出来就办外交的，就哄人的，外交官也哄人，一哭一笑之间，都是办法，这就是人生。所以庄子把人生的内幕都拉开了给我们看了。然后告诉我们：

言者风波也

言者，风波也；行者，实丧也。夫风波易以动，实丧易以危。

风一来，平静的水面就起波浪，所以叫“风波”，这是讲动态。一句话说出来，一句话说不对了，人与人之间就挑出问题来。一言可以兴邦，一言可以丧邦。有时候世界的战争就是因为一句话，或者做领袖的讲一声，打呀！大战就打起来了。讲话特别要注意，一句话是两面刃，害自己也害人家，你以为自己会玩嘴巴，你倒霉统统是自己玩嘴巴玩出来的。庄子明白告诉你：“言者，风波也。”不要说犯了口祸下地狱，下地狱谁看见了？你下了地狱我又看不见，你又不发个无线电来？当时就可以看到，话讲得不对马上就起风波，不要等到下地狱。儒家道家佛家都现身说法，所以口业之重要。人的行为，这一个是事实。事实的结果，对与不对，马上可以结帐的。一个行动错误了，这个事实很危险的。所以要懂得《易经》的道理，《易经》讲人生的境界，只有四样：“吉凶悔吝，生乎动者”。只讲一句话就是动，做一件事一个行为就是动，动的里头，四分之三都是倒霉，四分之一勉勉强强是好。

故忿设无由，巧言偏辞。

大家注意，这是庄子的格言。一个人说话，对方听了为什么发脾气？本来人的心底都是很平静的，因为某一句话不对了，“忿设无由”，心里的愤怒就没有理由，没有来由地被挑动了。为什么被挑动了呢？“巧

言偏辞”。那个讲话，有时候偏激，引起了别人的愤怒。别人讨厌你是怎么来的？你不要怪人家，反省你自己，是你自己的“巧言偏辞”引起的。“偏”就是过分。过分的恭维不对，过分的批评也不对。智慧高的人不喜欢听“巧言”，你要耍些花样，恭维太过了，他一听就知道假话；你说不喜欢恭维我就骂，不应该骂的也骂，好不好？也太过了，所以一个人不要玩巧。

青年同学记住了，古今中外，天下最成功的人，就是老实人。我常常说，你们不要玩手段啊，几百年来，人类历史的经验教训，玩聪明，玩手段，玩花样的，一个高过一个，哪一个都不笨，连小孩都不笨，聪明手段都比我们高明。将来这个世界上全人类都太聪明，太高明，都会玩手段了。但是最后成功的人，因为老实，就成功了。尤其是我，就喜欢那个笨笨的老实人，你说他笨，我就是喜欢他的笨。我们太聪明了，自己唯一的缺点是太不老实了。我们同时也想想，问问自己，你喜不喜欢老实人？嘿，每一个人都喜欢老实人，可见老实人一定成功。这是真理。所以头脑聪明的人，自己要反省了，要清醒了。

兽死不择音，气息茀然，于是并生心厉。

这就叫我们不要杀生哟。那些鸡啊、牛啊、猪啊，被杀的时候，不管什么声音地拼命乱叫，它也不管这是不是音乐。等于我们人一样，被人欺负要被打死的时候，妈啊！娘啊！救命啊！什么怪声音都出来了。杀生时，任何一个生物，被欺凌到死的时候都非常愤怒，你要晓得，一愤怒那个血都会变成蓝色了，当时马上把血抽出来一化验，血里头就有毒。所以发愤怒的心，嗔心是有毒的。人平常讨厌人家恨人家，就是心里毒的习气很重。所以，“贪嗔痴”称为三毒。“气息茀然，于是并生心厉。”最后死的时候，那一个“心厉”，那一念，变成厉鬼，凶极了。

为什么讲这一段？一个人，你无礼地逼迫欺负弱小的人，那个受欺负的人，虽然没有办法抵抗，这条生命已经交给你要死，但是临死的时候，要发嗔恨心，嗔恨心一发起来，有没有鬼？就有鬼！变成厉鬼，要你的命。同学们就要问了，到底有没有鬼啊？你研究孔子写的《春秋》，看一看《左传》，里面记载鬼神的事好多好多啊。曹操这些大奸大恶的人，临死的时候，看到以前被他杀的人来索他的命，都求饶了。这是真的哦！鬼神之事就是这样，你以为偷巧害了别人啊，临死的时候，“并生心厉”。所以人不会给人家骗的，最笨的人不过被你骗了一辈子，到了断气的时候，他忽然聪明了，“哎呀，我上了当。”这个时候，一念之间“并生心厉”，因果报应就这样建立了。

尅核太至，则必有不肖之心应之，而不知其然也。苟为不知其然也，孰知其所终！

一个人的心理，不要刻薄。历史上有许多领袖，譬如明朝最后一个皇帝崇祯，他曾说过这样的话，朕非亡国之君，臣乃亡国之臣。但是老实讲，崇祯是亡国之君，为什么？刻薄，多疑。一个当领袖的，刻薄多疑就完了。所以刻薄多疑太过了的人，有不值一谈的那种怪心理就起来了，就变成了心理变态。学佛、修道、学宗教的人就是这样，对自己要求严格，对别人要求也严格，都犯了“克核太至”这个毛病。因此，宗教心理病是很难医的，在西方医学里头，宗教心理病几乎没有办法治疗。研究心理学的人，或者研究心理行为的人，或者有研究心理医学的人，千万注意。“克核太至，则必有不肖之心应之，而不知其然也。”甚至于你自己都还莫名其妙地心理变态起来。

你们修道、学佛、出家的同学，看起来像个修行人，严重地告诉你们，平常我不大讲，你们会发现自己常常有一种“克核太至”的心理。你看历史上真成功的人，都有豪侠之气。就现在的历史，中东的萨达特这个领袖死了，我就觉得他很可爱，他的可爱就不是“克核太至”，他有流氓气，所谓流氓气就是侠气。你看他讲话笨笨的，但是，说了就算数的，那不是假装的，他可爱在这里。宗教家，宋明理学家，儒家的人，最容易犯“克核太至”这个毛病。因此你们注意了，做人，是要学儒家的原理，不能学宋明理学家的态度，那都是神经病。学佛也是一样，要知道修戒行，但是戒行是要求自己不能“克核太至”，更不能要求人家“克核太至”。所以往往拿戒行要求人家，这样不对那样不对，你早就自己不对了，已经进入变态心理状况还不知道，就完了。真的，一点都不欺骗你们哦，我现在是“真语者，实语者，如语者，不诳语者．不异语者”，但是我不是佛，这是我今天讲的很坦然的老实话。在大雄宝殿，佛那个气度多光华啊，你再看看佛的一生，哪里像你们这样小家子气！

所以我们读历史常常发现，历代秦汉唐宋元明清，有些皇帝那真不是个东西，犯了“克核太至”的毛病，毛泽东也犯了这个毛病。这三个月以内，我从夜里一二点钟开始，到三四点钟，一夜不过用二个钟头，把《二十五史》重读了一遍。但是以我头发白了，也快要入土之人看来，有时候禁不住感叹，替有些皇帝，有些古人着急：“怎么那么笨啦，不要那样就好了嘛！”结果历史上，他还是那么做了。那真是“读史书而流泪，替古人担忧”啊！实际上读历史、读兵书而流泪，不是替古人担忧哦，往往会替未来的人担忧，读历史读通了的人会替未来担忧。所以《庄子》这一段文章，又可以写一篇博士论文，同学们说写论文找不到题目，其实太多了，从中国文化的垃圾里头都可以抓出来好题目。

故法言曰：‘无迁令，无劝成。过度益也。’

作人做事的道理，尤其做官的，做负责人的，连我们这里王班长都要注意，“无迁令，”这个“迁令”什么意思呢？《论语》上有一句话叫做“不迁怒”，孔子讲颜回最好的修养就是“不迁怒，无二过”，怎么叫“迁

怒”？譬如他正在不高兴中，你来跟他讲话，嘿，活该你倒霉，“讨厌，你走开一点好不好。”他本来讨厌的是别人，并不是讨厌你。结果他“迁怒”到了你的身上。从人生经验中知道，朋友之间，乃至家庭中父母、夫妻之间也是这样，正在对方不如意的时候，去提出问题来谈，当然倒霉，这是时机不对。所谓：“薄言往诉，逢彼之怒。”所以，能够做到“不迁怒”很难。“无二过”，犯了一次错误，第二次决不再犯，所谓忏悔者，就是“不二过”。不像有的同学错了，“哎呀，老师，我忏悔了。”明天又不对，“老师，我又忏悔了。”他永远在忏悔中，那还叫忏悔？那是悔在忏你了。我们常常看到办事的，做公务员的“迁令”。譬如我发现有跟我做事的同学，我说：“请你帮我把下面那一本书拿上来。”结果他到了下面对另一人说，“某某人，老师叫你把那本书拿上去。”这就叫“迁令”，已经不对了。做人要“不迁令”。

“无劝成，”不要勉强人家的成功。光要求人家而不要求自己，这就是“过度益也。”过度地要求是不行的。学宗教的人，往往对自己很慈悲，对别人却过度地要求，很“克核”，“克核”就变成刻薄了。像我们有个佛家师父一样，为了让弟子过午不食，到晚上连锅巴都锁在柜子里了。我就讲他，“你这样不对了，万一有人饿得胃出血怎么办呢？”那就要放松一点，装着看不见了，就是这个道理。因此，

迁令劝成殆事。美成在久，恶成不及改，可不慎与！

做事作人不能“迁令”，自己当主管不能“劝成”，这是两点不能犯的错误。不然的话，做事情就非常危险了。我们不晓得这是庄子说的话，还是孔子说的话，无法考证究竟是哪个说的了。“美成在久，”就是我们平时所讲的，好事不在忙。成就好的事情，不是一时做得到的。坏的事情却容易成就，一成就了以往，来不及改正。所以作人处事要慎重地考虑。

且夫乘物以游心，托不得已以养中，至矣。何作为报也！莫若为致命，此其难者？”

这个故事讲到这里，孔子把最后的结论告诉叶公子高。一个真正有道德的人，在物质的世界当中，“乘物以游心”，抱一种超然物外游戏人间的心理，就是现在讲的一种比喻，“以出世的心做入世的事”。游戏人间不是吊儿郎当，是自己心境非常轻松，做人非常本份，该做就做了。也就是佛学说的解脱，不被物质所累。那么既然做了一个人，对于人世之间人道之间，“托不得已以养中”。孔子前面讲天下有两大戒，一个是命，这个命不是八字的命，是天命。一个是义，义所当为，理所当为，如理而为，如实而为。就是说，人生有它的价值，为了国家为了天下，乃至宗教所说的为救人救世，明知道这条命要赔进去，如耶稣被钉上十字架，文天祥被杀头等等，他们认为很坦然，是“托不得已”，是命之所

在，义之所在，不得已而为之。“以养中”这个“中”，就是内心的道，自己修的道。所以诚心修道的人，不一定打坐，他掌握了为人处世之间的原则，就是真正的有道之士。

上面两个故事，庄子都是以孔子的嘴巴来讲的，一个是孔子答复颜回，一个是孔子答复叶公子高。第三个故事又来了，转了一个方向。

颜阖将傅卫灵公大子，而问于蘧伯玉曰；“有人于此，其德天杀。与之为无方则危吾国，与之为有方则危吾身。其知适足以知人之过，而不知其所以过。若然者，吾奈之何？”

蘧伯玉曰：“善哉问乎！戒之，慎之，正女身也哉！形莫若就，心莫若和。虽然，之二者有患。就不欲入，和不欲出。形就而入，且为颠为灭，为崩为蹶；心和而出，且为声为名，为妖为孽。彼且为婴儿，亦与之为婴儿；彼且为无町畦，亦与之为无町畦；彼且为无崖，亦与之为无崖；达之，入于无疵。

汝不知夫螳螂乎？怒其臂以当车辙，不知其不胜任也，是其才之美者也。戒之，慎之！积伐而美者以犯之，几矣！汝不知夫养虎者乎？不敢以生物与之，为其杀之之怒也；不敢以全物与之，为其决之之怒也。时其饥饱，达其怒心。虎之与人异类，而媚养己者，顺也；故其杀者，逆也。

夫爱马者，以筐盛矢，以蜃盛溺。适有蚊虻仆缘，而拊之不时，则缺衔毁首碎胸。意有所至而爱有所亡。可不慎邪？”

颜阖将傅卫灵公太子，而问于蘧伯玉曰：

“颜阖”是个人名，这位先生奉命要做卫灵公太子的老师。卫灵公的太子在历史上，是一个并不高明的人物，也是很暴戾的人。古代帝王的时代，做为太子的老师，那就是辅助一个新的皇帝出来，责任很大。比如到清朝末年，距今七八十年前的清末，当时还有些官名，如太子太保，太子少保等。当然那些太保不是现在的太保，那是很大的太保。当官做到了太子太保，太子少保，就到了极点，讲功名位置，有时候比宰相还大。所以颜阖担任了这个任务，心里很害怕，就去请教孔子的一位好朋友，卫国人“蘧伯玉”。孔子有几位好朋友，一个是齐国的矮子宰相晏婴，一个是卫国的贤人蘧伯玉。当时卫国很乱，而春秋的时候，卫国不至于亡国，在国际上还站得住，就因为卫国有蘧伯玉等好几个贤人在辅佐。

“有人于此，其德天杀。与之为无方，则危吾国，与之为有方，则危吾身。

颜阖讲，有一个人，就是讲卫国的太子，个性凶残粗暴，动辄发脾气要杀人。他天然是要当皇帝的，谁叫他是太子呢？如果我只做挂名的太子老师，开开会，看看报，抽抽烟，聊聊天，万事不管，你好我好大家好，这么一来，使他“无方”，不向正路上走，将来国家危险，会亡在他手里。如果我用正规的教育，有方法有方向地去要求他改进他，他将来恨我，我本身危险，要被杀掉。在中国历史上，很多大臣名人教育太子，最后都是危险的。这一段故事所讲的道理，古今都是一样。现在的民主时代，几乎我们每一个做人家伙计的，做人家干部的，差不多都遭遇过这种心理，你有好一点的意见贡献给老板，同老板意见相反，他又不高兴，还会讨厌你，但是这个意见不提出来，光拿薪水，良心上又过不去。所以作人做事很难办。

其知适足以知人之过，而不知其所以过。若然者，吾奈之何？”

这位太子很聪明，聪明到“足以知人之过”，他看别人的缺点毛病看得很清楚，但他永远没有办法看清自己的缺点毛病。这几句话，我们看了很简单，《二十五史》上，这样的皇帝领袖，这样的皇后皇太后，多得要命。同时这是社会上一般做小领袖的人的通病。差不多也可以说是每个人的通病。颜阖问蘧伯玉，现在遭遇到这样一个问题，碰到这样一个老板，我怎么办？

蘧伯玉曰：“善哉问乎！戒之，慎之，正女身哉！

“善哉问乎！”我们要知道，后来佛经翻译的“善哉，善哉”，都是套用《庄子》上来的。蘧伯玉是卫国的老臣。很清楚这个太子，他说颜阖你问得好，这个任务太难了，你必须要“戒之，慎之”。两个字，一个“戒”字，一个“慎”字，“之”是拉长语气的，是虚字。就是说，你随时要警戒自己，随时要讲话处事谨慎。这一篇是《人间世》哦，处处要言行“戒之，慎之”，这是很简单的人生处事，但是我们一辈子做人做事，就是这两个字做不到。“正女身哉！”你自己要站得正，就是普通说的思想要纯正，要做一个正人君子。怎么是“正”呢？难道哪个人还是歪着做人啊，谁都是很正的，而且谁也不会承认自己歪的。尤其在颜阖所处的这么一个复杂的政治环境里，要做一个正人君子，还要把事情做好，非常难。

冯道的故事

看了《庄子》这一段，我们想起有一个人，永远在历史上留下了骂名，就是五代之间的冯道。我很替他不平，如果有姓冯的朋友在这里，应该替他申申冤。冯道一生经过唐末五代八十余年政治，五代五次亡国，他每一次都是站在最高位置，最后还封王。每一个朝代变动，都非请他出来辅政不可，他成了不倒翁。后来宋朝的欧阳修写历史，把他骂

得一塌湖涂，说他是中国读书人里最不要脸的东西，叫无耻之极。他曾事四姓、相六帝，所谓“有奶便是娘”，没有气节。因为中国读书人爱讲气节，而且中国读书人的气节，最后最高明是白养了一个头，这个头最后一定要割下来。如果这个头还连在脖子上，不行。这是中国文化很特殊的地方，专门教人耍头的，对与不对，这是人生哲学的问题。结果冯道后来活到很大年纪，自称为“常乐老人”。我们年青时受老前辈的影响，都知道冯道把中国读书人的气节丧尽了。后来，人生的境界经过了，尤其在我们这一代活了七八十年，所看的太多了，我想起来，现在找一个冯道很不容易，再一读历史，发现冯道真了不得。如果说太平时代，这个人能在政治风浪中屹立不摇，倒还不足为奇。但是，在那么一个大变乱的八十余年中，他能始终不倒，这确实不是个简单的人物。那个时候，一个政治的变动中间，岂只领袖被杀。旁边左右大臣都要杀掉，可是这个刀锋决不会到冯道旁边来，每一个政权更替，每一次大动乱，还非请他出来不可，当然得有他本身的条件，第一点，他本身的行为没有缺点，至少做到不贪污，使人家无法攻击他；而且其它的品格行为方面，也一定炉火纯青，以致无懈可击。历史上，社会上，不管是上至皇帝，下至挑夫，凡是被人攻击的，归纳起来，不外两件事情：一个是男女之间；一个是钱财。这两件事很难有对证的事，譬如说他贪污，你看到了？看到不叫做贪污。但是冯道大概这两种毛病都没有，没有缺点抓在任何人手里。他本身非常正，冰清玉洁，没有嗜好，真的是学佛的。乃至他的儿子买了一条活鱼，他一看到，把儿子叫过来，就把活鱼放生了。

你们要研究研究五代的冯道，在乱世中间拨乱反正要做到这样一个人，太难太难。他一生著作很少流传，只有几首诗，像其中的两句，“但教方寸无诸恶，虎狼丛中也立身。”他说自己只要心地好，站得正，思想行为光明磊落，那么“狼虎丛中也立身”，就是在一群豺狼虎豹里头，也可以屹然而立，不怕被野兽吃掉。从他的著作上看，他并没有把五代时的那些皇帝当皇帝，他对那些皇帝们视如虎狼。看到这里，我觉得冯道真是了不起，大家要他尽忠，中国的知识分子读书人，最高就是尽忠道，五代这一段八十余年的历史，这个上来当皇帝，那个上来当皇帝，搞了几年十几年又下去了，都是野蛮民族外国人来当中国的老板，他为谁去尽忠啊！所以他说“虎狼丛中也立身”，他自己认为站在狼虎丛中，这是真的下地狱的精神。在五代这八十余年大乱中，他对于保存中国文化、保留国家的元气，都有不可磨灭的功绩。为了顾全大局，背上了千秋的罪名。所以后来苏东坡同王安石都赞叹他，苏东坡讲冯道：“菩萨，再来人也。”王安石讲冯道，“佛位中人”。说他是活佛。都是宋朝的三个人，欧阳修那么骂他，苏东坡王安石赞叹他，在这点上，我投了苏东坡和王安石的票，不但投了这一票，而且我在讲《论语别裁》时为他伸冤，把这个历史案子彻底翻了。因此我发现，人有许多隐情，盖棺不能论定，历史上很多人的冤枉带到棺材里头的。像冯道，我总算替他翻案

了，辩护了。我一辈子做了三次辩护人：一次替冯道；一次替孔子，就是讲《论语别裁》；还有一次替关公，在关公的传记上写了一篇文章。

还有一个很有名的故事。冯道当宰相时，有一位青年才子，在他手里考取，考取了来见老师，冯道衣冠穿得很整齐地出来见这位学生。冯道坐在那里，把腿那么翘起，大概地问了一下，结果之间没有什么话谈了，因为冯道话也很少。这位学生就没有话谈找话谈，他因为刚才低头跪下来行礼，看到老师脚上穿的鞋子同自己刚刚买的新鞋子一样，就问：“老师啊，你这双皮鞋，”手一指脚上，“多少钱买来的？”冯道说：“五百。”“糟糕，我上当了！我的买成一千啦。现在商人好没有信用，好可恶。”冯道把腿一换，另一只腿又抬上来，说：“这一只也五百。”你看这个教育之妙，这位青年才子，怀抱救国之志，你认为自己有本领有学问，性情那么急躁，脾气那么坏，没有定力，没有耐心，你何以处世啊！就这双鞋子上，冯道就很轻微地教育了他。当然还对这位青年说：“天下事，不要那么急，问话也清楚，做事也弄清楚。”这么一说，光是五百还不够，就变成二百五了，就糟糕了。所以我们现在看这一段话，从历史上找出一个人物，就是冯道，那真是得了庄子的秘诀。

曲则全枉则直

形莫若就，心莫若和。虽然，之二者有患。就不欲入，和不欲出。

颜阖要去做太子少保，蘧伯玉告诉他做大事业的人，处于杂乱的局面的修养。你形体外表的形状，跟他接触在一起，要很亲近，“形莫若就，”将就他，可是你的内心要外圆内方。“心莫若和，”你内心要很和平，自已要调和，不能随便。不能他要做坏事，你赞成做坏事，那就不对了。这两句话的意思就是，要想改变一个人很难，你外表只好跟着他，心里呢，你不能够随便，不能跟着他改变，要内方，外圆。这两句话任何人都很难做到。但是，这两句话你做到了，还是有毛病。外形跟他同流合污，他要怎么样，我也跟他怎样，要搓麻将，好，陪他打两圈，三圈就不来；他要喝酒，一杯可以，两杯就不行了。“就不欲入”，不能深入，恰到好处。“和不欲出”，自己内在心地要光明磊落，要端正，还保持祥和和平。但是，外表不能够露出来，我要这样才对，不这样不合道理，你的正道还不能够暴露在外。

形就而入，且为颠为灭，为崩为蹶；心和而出，且为声为名，为妖为孽。

蘧伯玉说，处于这样一个环境，碰到这样一个人物，你的外形跟他要永远在一起，就是学佛的菩萨道里有个名称，四摄法里头的“布施爱语，利行同事”。“利行”，行为帮助别人，“同事”，譬如这个人打牌的，拿普门品来讲，应以打牌身说法而得度者，就现打牌身而度之；应以跳

舞身而说法得度者，就现跳舞身而为之说法。应以何身得度，就现何身而为说法，造就是“同事”的道理。“形就而入”就是“同事”。但是形态上是“同事”，你不要真的同进去了，你本来是陪他打牌的，结果你上了瘾，你的瘾比他还大，那么你完蛋了，他也完蛋了，你的外表虽然跟人家一样，但内在有道德的标准。然后表现出来，他爱打牌，不得已，我只好陪他玩玩。他爱打牌，我爱打坐，我这一打同他那一打不同，不过呢，我现在没有办法，只好在牌桌上陪着他。但是，你如果为了求知名度，向人家宣传自己，表示自己有学问有道德，那你招摇的结果就是“为妖为孽”，你变成外道，妖怪了。本来你是正道，为一点名利之心所驱使，遭遇的后果，你吃饭的家伙就要落地了。

彼且为婴儿，亦与之为婴儿；彼且为无町畦，亦与之为无町畦；彼且为无崖，亦与之为无崖；达之，入于无疵。

蘧伯玉说，你去这样的环境，教育这么一位太子，必须要做到这四点。就是说，他这种太子，天生的八字好，将来一定要当职业皇帝的，你要教育他成为一个好皇帝，对国家要有所贡献，他幼稚，“婴儿”代表幼稚，你也要跟着他幼稚，不能比他高明。不过你在幼稚里头怎样领导他呢？譬如他是幼儿园的一年级，你就是幼儿园的二年级，比他刚刚好一点点，完全跟他一样就领导不起来了。他说嘿嘿，你就哈哈，大家差不多，不过我比你笑得好一点，这就够了。他说嘿嘿，你来一个哈哈大笑，完了，这就不行了。“彼且为无町畦，亦与之为无町畦；”“无町畦”就是没有方向，没有路径，像田地一样连边界都没有的。就是说，他是傻不咙咚的白痴一个，那你也就要学白痴，不过你白痴白得好一点点，有时候清醒一下，这样就能够领导。“彼且为无崖，亦与之为无崖。”“崖”就是一个山崖，有一個比例。有一个标准，站得很高。这一类的人没得标准的，不高。明朝朱元璋的后代子孙是很糟糕的，像明朝好几个皇帝一塌湖涂，描写得比这个卫灵公的太子还糟，如明武宗正德皇帝，还有比他更差的。他“无崖”，没有标准，你也跟着他没有标准。

你这三点做到了，“达之，入于无疵。”作人做事要通达，要圆融，不要古板，可是一个人太圆融太圆滑，会出毛病的，太圆太滑了，就变成滑头了。一个人不能变成滑头，又要做到没有一点瑕疵，这就难了。我们在座的很多人当过领导，当过长官，你把庄子这一套法宝拿到手上，在哪个时代都无往而不利。做到这样，才能够不是叫滑头，才能在这个混乱的局面，混乱的社会，混乱的时代中，把坏的领导人带上了正道，拨乱而反正。你要懂得，这是庄子传的作人的密宗哦。这是大学问，很难做到。打坐成佛并不难，老实讲，处乱世作人，做到把坏人改正了，尤其是把坏的皇帝老板带上正道，比成佛还难。所以佛在佛经上，再三赞叹治世的转轮圣王的功德，同佛一样。其中差别，就是一个悟道，一个不悟道。你不要以为佛经光讲出世，佛经大乘法主张入世。

转轮圣王入世行道，佛出世悟道成道，不一定哪个方法就是行道，入世之道更难。所以佛在《华严经》上说，唯有十地以上的菩萨，才能做大的转轮圣王，这个秘密就是指入世之难。

蝗臂挡车

汝不知夫螳螂乎？怒其臂以当车辙，不知其不胜任也，是其才之美者也。戒之，慎之，积伐而美者以犯之，几矣！

中国文学上有个名言，“螳臂挡车”，就是从这个故事里出来的。我们在座的有些青年是在都市长大的，恐怕没有看见过螳螂，那就可以到小动物园，或者到昆虫协会去看看。我们小的时候，在乡下常看到。那时做小孩子不会像现代人这么可怜，螳螂啦，小螃蟹啦，都是最好的玩具，但都是把它们玩死了的。蘧伯玉说，你知不知道螳螂，“怒其臂以当车辙，”“怒”就是愤怒。我们看到，螳螂在路中间，听到车子嘎嘎嘎响着过来了，那个螳螂发脾气了，就站起来，把两个膀子举起来，那个精神，像力气很大一样，要想把车子挡住，哪里挡得住，车轮过去，它就变成肉浆了。它这样自己不估量自己，叫做自不量力。虽然如此自不量力，但它还是有勇气。其实螳螂不一定是有这个勇气，这是动物本能的反应。

我们都知道，历史上越王勾践卧薪尝胆复国，十年生聚，十年教训，经过了二十年的痛苦。历史上记载，越王勾践有一次出来，看到路上有个癞蛤蟆，越王乘坐的车子过来的时候，这个癞蛤蟆生气了，就把肚子鼓得好胀好胀，那个威风好大。越王勾践立刻停车下去，向这个癞蛤蟆行了一个礼，左右大臣就问越王这是什么意思，越王说，我们为了复国，当效法这个蛤蟆的这股英雄气概。所以，不要看到“螳臂挡车”很愚笨可笑，“是其才之美者也”，这个勇气还是很难得。造句话插在这里，什么意思？上面一段蘧伯玉告诉颜阖，你辅助这位卫国的太子，应该怎么样作人处事，大原则讲完了，下面讲，如果你不照这种方法去做，非要严厉地把他改正过来，等于“螳臂挡车”一样，最后自己完了。不过完是完了，在历史上还是留下了一个名。就如宋朝时候，有一个皇太后请老师教育太子，这个太子将来是皇帝哦，当老师的就因为他书没有读好，考试通不过，就打了他的手心，因此太子不肯去上课了。这件事皇太后知道了：哼！我们家里的孩子，有学问当皇帝，没有学问也当皇帝，真是岂有此理。皇太后一下子胡涂了，就不让太子去读书了。老师见太子不来读书，就马上叫太监告诉皇太后。皇太后命太监带口信出来，我们家的孩子，不管书读得好不好，都要当皇帝，等他当了皇帝，还不是把你的头要砍掉就砍掉。这个当老师的就让太监回复皇太后，有学问做圣贤尧舜一样的皇帝，没有学问做桀纣亡国的皇帝。太监把这个话照搬过去，皇太后一听醒悟了，对啊，送太子出去读书，就应该听老师的话。慈禧太后也干过这一类的事。所以说，还是有“螳臂挡车”这一

种事，这种做法只能做一个忠臣，做一个烈士则不行。

所以蘧伯玉对颜阖说：你要小心啊，要谨慎啊。你慢慢地奖励他，对他多鼓励，“哎呀，这句话说对了。”“嗯，这个也对了。”然后，他都听得很顺耳的时候，有时告诉他，“这个有九分九好。只差这一点不好，你把这一点改一改，就十分了。”你如果照这样的方法，去教育他改正他，那么，你就成功了。这一点，就是我一辈子学不到的，看到有不对了就训话，哪还会给你慢慢奖励，实在没有等的工夫。

养虎的学问

接着上面两段一正一反的理论之后，蘧伯玉又讲：

汝不知夫养虎者乎？不敢以生物与之，为其杀之之怒也；不敢以全物与之，为其决之之怒也。时其饥饱，达其怒心。虎之与人异类，而媚养己者，顺也；故其杀者，逆也。

你有没有看过，养老虎的人给老虎喂食，譬如说喂牛肉，宁可煮熟一点，而不敢割一块生牛肉丢进去，或直接把一只活物丢进去，否则老虎必须把活物咬死了吃，这样它就善成了杀生的习惯，而且养成了斗争的习气。同时，“不敢以全物与之”，宁可把食物割开来剁碎，送到它嘴边就能吃下去。喂老虎一样东西，你看它用爪子按着又啃又咬，有时咬不下来就发脾气了。个性坏的人哪，就和这老虎差不多。所以养老虎很麻烦，要对它很了解，什么时间肚子饱，什么时间肚子饿，它怎么样就要发脾气，怎么样才不发脾气，这些都要搞清楚。老虎是畜生，动物脾气都很坏，嗔恨心大，所以就变动物了。老虎与人不同类，但老虎对养它的人呀，蛮好，蛮乖。为什么？因为给它吃的嘛，养虎人顺着它的性情来养。有时候老虎发了脾气，把养它的人吃了，那是因为养虎人撞到了虎的毛病，老虎的毛病发了，不管你养不养我，照样吃你。此所谓禽兽。这一段拿给心理学家去发挥，可以研究出许多名堂。

“虎之与人异类”，其实庄子讲得很客气，虎和人不同类，并不是说人比老虎好。人有兽性，兽也有人性。上次在宗教展示中心，有个同学问我，为什么密宗塑的塑像，多半不是人的样子，有些塑成人的身体，连着野兽的脑袋，还有爪子什么的？像显宗塑的佛像，三十二相八十庄严，多么漂亮，这是什么道理？我告诉他，很简单嘛，人性之中有兽性，兽性之中有人性，究竟人性是善良，还是兽性是善良？这是个话头，你参参看呢？不可知。你不要以为我们人这个样子，才叫长得漂亮，让另外世界的那些众生看，我们人这个样子很难看。别的生物长几十只脚，我们人只长两只脚，这个样子多不好看呢！别的生物脑袋后面长有眼睛，也不怕车祸，我们人长的眼睛，看前面还蛮灵光，后面就不行了，所以人这种动物笨得要死，只能看一面，不能够看到全面。所以

啊，密宗的佛像，有道理在里面的，是个大话头。那个同学听了，有点恍然钻出来大悟的样子，是不是大悟了，连我自己也搞不清楚。

夫爱马者，以筐盛矢，以蜃盛溺。适有蚊虻仆缘，而拊之不时，则缺衔毁首碎胸。

你看养马的，喜欢马的人，马的尾巴一翘，晓得它要屙大便了，就很快地用竹篮筐接住马粪。马粪还是药呢，也可以作燃料，同时也怕把路弄脏了，所以要用篮筐接住。马撤尿的时候呢？把海边大的贝壳取过来接它的尿，马尿也是药，也有好处。当然这是古代，现在都不用这些工具了。人爱马呀，又要给它洗澡，又要给它剪发，又要给它喝酒，又要给它吃豆，爱马那爱得不得了，比爱人爱得多了。马我们那样爱它，它对人也好，看到人来，把头贴到人身上擦两下，人就是容易被骗的，马这样亲你两下，你就说：这马好可爱呀！它好爱我呀！结果有个蚊虻来吃马的血，你拿苍蝇拍子“啪”一下，打到马身上去。打马的时候不对，这下马屁拍在马腿上，那马把马缰咬断了，把头一摆，马蹄子朝你胸口一踢，你就受内伤了，云南白药都吃不好的。这个道理就是：

意有所至而爱有所亡，可不慎邪！

这两句话也是作人的道理。任何一个人，都有自由的意志，生物也是一样，马也好老虎也好都是这样，“意有所至”，它那个毛病来了，一发作了，人跟马跟老虎没有什么两样，他爱好就是那一点，专注在那一点的时候，什么也转他不了，这就要研究唯识中第八识阿赖耶识中习气的根。一个人入迷的时候，你要劝他“回头是岸”，苦海茫茫，回头岸在何处啊？你什么般若呀，真如呀，都没有用。所以，明知道你爱他，有时候他出于自己的利益需要，就忘记你爱不爱他了。因此夫妇之间，父子之间，兄弟朋友之间，人与人之间很难相处，总之是“意有所至而爱有所亡”啊！

我们再看历史上的大奸臣，譬如宋朝的秦桧，明朝的严嵩，乃至清朝的和珅这一些人，他们为什么一当权就是几十年？因为他们就懂得“意有所至而爱有所亡”这个窍妙，皇帝硬是离不开他们。历史上大奸臣杀了大忠臣，你以为真是被奸臣杀了的呀？根本就是皇帝要杀。如历史上说秦桧杀了岳飞，哪里是秦桧杀的，宋高宗本来就讨厌岳飞，秦桧只是迎合宋高宗的意思，代高宗承罪而已。大家都知道岳飞的口号：“直捣黄龙，迎回二圣。”这是岳飞不懂宋高宗的心理，以为直捣黄龙就可以了。迎回二圣以后，宋高宗怎么办？二圣一个是他父亲，一个是他哥哥，二圣回来，宋高宗还当不当皇帝？第二点，当时宋高宗还没有立太子，而岳飞偏要涉及内政，天天催宋高宗立太子，这在高宗的想法，认为你岳飞希望我快死吗？而且这是我赵家的家务事，你在外面好好打你的仗就行了。可是岳飞偏要回来管这件事。秦桧就知道宋高宗这个心理，宋高

宗“意有所至”，秦桧一下子就懂了，皇帝的意思要这样办，我给皇帝办了，皇帝是越来越舒服，嗨，他真懂事。所以奸臣也是很不容易当的。当然我们不要学奸臣，奸臣太懂人家的心理了。所以做奸臣也好，做忠臣也好，历史上有句名言，叫“揣摩上意”。上面领导人的意思，你搞不清楚不行，要好好地研究，好好地揣摩。不要说揣摩上面的人的意思，像有的学生没有把我的意思搞懂，有时候正忙着，你来给我讲话，又不好意思骂你，就“好好好”应付两声，那个“好好好”，是不大同意呀，你一听老师答应了“好”，就以为老师都同意了，那我的火就上来了，我的老虎脾气也发了。所以揣摩上意之难呀!不要说揣摩上意，两夫妻，两个好朋友，你真懂得他的意思很不容易，此所谓知己之难。我们懂了这个道理，就可以作人了，可以处世了，也可以做大事业了。所以有些朋友埋怨，自己的才具是了不起的英雄，就是运气不好，这些长官不认识我。不是长官不认识你，对不起，是你不认识长官，你不懂得长官“意有所至而爱有所亡”啊。

“可不慎邪！”你要谨慎啊。这两句是重点，最难的，这是庄子在《人间世》传人道上的密宗。

三个故事讲完了。《庄子》的妙就在于，他东一下西一下，一段一段的故事摆在那里，都不给你作结论，要你自己去作结论。如果他做了结论，那就没有价值了。就像一个水晶球摆在那里一样，从四面八方去看，角度不同，理解就不同。禅宗后来都是学的这一套。这中间要注意，我现在只能讲到这里，你们仔细去读，仔细去参详，这三段故事，每一段都并不独立，从颜回开始，三段故事都连带下来，一个层次一个层次地转接不同，但是，每一段又是单独的一个故事，这就是《庄子》的千古妙文。现在年青人写白话文，最时兴的都是这个方法，一段一段的，可惜呀，不是《庄子》的文章，是“孙子文章”。上不及老子，下不及孙子，真是儿子，中国诸子百家的儿子。我们的诸子百家，上有老子，中有儿子，下有孙子，哈！三代都有。

匠石之齐，至于曲辕，见栎社树。其大蔽数千牛，絜之百围，其高临山十仞而后有枝，其可以为舟者旁十数。观者如市，匠伯不顾，遂行不辍。弟子厌观之，走及匠石，曰：‘自吾执斧斤以随夫子，未尝见材如此其美也。先生不肯视，行不辍，何邪？”

曰：“已矣，勿言之矣！散木也。以为舟则沉，以为棺椁则速腐，以为器则速毁，以为门户则液樠，以为柱则蠹，是不材之木也。无所可用，故能若是之寿。”

匠石归，栎社见梦曰：“女将恶乎比予哉？若将比予于文木邪？夫楂梨橘柚果蓏之属，实熟则剥，剥则辱。大枝折，小枝泄。此以其能苦其生者也。故不终其天年而中道夭，自掊击于世俗者也。物莫不若是。且

予求无所可用久矣！几死，乃今得之，为予大用。使予也而有用，且得有此大也邪？且也若与予也皆物也，奈何哉其相物也？而几死之散人，又恶知散木！”

匠石觉而诊其梦。弟子曰：“趣取无用，则为社何邪？”

曰：“密！若无言！彼亦直寄焉！以为不知己者诟厉也。不为社者，且几有翦乎！且也彼其所保与众异，而以义喻之，不亦远乎！”

无用之材

匠石之齐，至于曲辕，见栎社树。其大蔽数千牛，絜之百围，其高临山十仞而后有枝，其可以舟者旁十数。观者如市，匠伯不顾，遂行不辍。弟子厌观之，走及匠石，曰：‘自吾执斧斤以随夫子，未尝见材如此其美也。先生不肯视，行不辍，何邪？”

“匠石”这个“石”，古人的解释有好几种说法，这不太重要，在古代，只有对那些专业研究书本的人才重要。有人解释说，“匠”，是个工匠师，这个匠人姓石。在这两个字上作文章，写博士论文，我是不干的，因为划不来。庄子的话，十有九都是寓言。反正有这么一个人，是个工匠头子，到齐国来选木材，他到了“曲辕”这个地方，看到一棵“栎社树”。楼来有人考证，曲辕是孔子的故乡曲阜。是不是？不知道。“栎社树”就是属于神庙的一棵树。“社”，在古代是土地坛一类的庙子，用现在的话讲，就是忠烈祠，是代表国家社稷的一个庙子。譬如我们到日本可以看到，一个石头打的，上面圆圆的四个洞，那是社稷前面的神灯用的。中国上古的那一套文化，日本还保留着一些。日本人叫做神树，神木，也就是“栎社树”。这棵树大得呀，可以“蔽数千牛”。数千头牛夏天在树下一站，像被凉蓬一样都遮住了。人手拉手围这棵树，有一百围那么大。这棵树高得很，有“十仞”之高，七尺为一仞，就是几十丈高。后面还有些旁枝伸出来，把旁枝砍下来可以作一个独木舟，这棵树的旁枝有几十根，可以做几十只独木舟。“观者如市，”我们到日本京都，京都的神社就是这样，来参拜神木的人多得很。可是这位专门来选大木材的匠石，经过那里连眼睛都不斜一下，看都不看就一路走过去了。跟着师傅的这些徒弟，围着这棵树就看了个饱，看满足了一回头才发现，师傅并没有站下来看，已经走到前面去了。于是赶快追到师傅那里，对师傅说，自从我们拿起斧头跟你学手艺以来，那么多年跑遍了江湖大山，没有看见过这么好一棵大树，师傅你连眼睛都不斜一下，看都不看，停都不停，只管向前走。这是什么道理呢？

曰：“已矣，勿言之矣！散木也。以为舟则沉，以为棺椁则速腐，以为器则速毁，以为门户则液樠（音mán），以为柱则蠹，是不材之木也。无所可用，故能若是之寿。”

匠石说：算了吧，你们不要啰嗦了，这是“散木也”，没有用的木头。你看那棵树那么大，又有什么用呢？拿来作船吧，放在水里会沉下去；拿来作棺材吧，埋到地下去没多久就腐烂了，做棺材的木头应该是很不容易烂的；拿来做家具呢，它很快就毁坏了；拿来做门窗，一下雨就容易吸收水分，因为吸水分太重容易长湿气，它容易坏；拿来做柱头，要生白蚂蚁。这个木头呀，“百无一用是书生”，和读书人一样，没有一点用处。因为没有用呀，所以它活的年纪那么大，很安全。匠石给学生上了一课，学生相不相信，不知道。徒弟也没有经验，反正是听了。

神木托梦

匠石归，栎社见梦曰：“女将恶乎比予哉？若将比予于文木邪？夫柤梨橘柚果蓏（音之属，实熟则剥，剥则辱。大枝折，小枝泄。此以其能苦其生者也。故不终其天年而中道夭，自掊击于世俗者也。物莫不若是。

匠石回去后，睡觉的时候做梦，梦见一个白胡子老公公来了。庄子没有这么讲，是我加上的。这个白胡子老公公就讲：你这个家伙算老几呀，你白天对学生讲些什么狗屁的话，你想拿我和楠木啦，红木啦，这些最上等的“文木”相比，那你就搞错了。白胡子老公公就教训他一顿：你看那些梨子树，桔子树，柚子树，那些番瓜，红薯之类，这些都是木头之属，草木之类，这些东西，可以开花可以结果，因为它会开花会结果，人们都不许它长高，要它横着长。刚长高一点，“嚓”一下就把头剃掉了，叶长多一点，想多留一点头发，也不行，要剃成光头，人类对这些植物多刻薄呀。这是因为它有用，结果大枝被折了，小枝泄气了。因为它能干，会开花会结果，所以把自己这个生命搞得很痛苦，“故不终其天年而中道夭，”这些树专门生长水果给人吃，越生长得多越辛苦，活不了几年就老了，枯萎了。成了枯木当柴烧。本来树木的寿命很长，它活不到几年短命而死，就是被一般的世俗之人害了。“物莫不若是。”你要注意哟，有用的东西，就会把它用死了；你能干吗？就会把你能干死了。所以女同学做太太的，懒一点也蛮不错，不懒就会很可怜了，就是这个道理。

且予求无所可用久矣！几死，乃今得之，为予大用。使予也而有用，且得有此大也邪？且也若与予也皆物也，奈何哉其相物也？而几死之散人，又恶知散木！”

而且我为了修到“无所可用”，修了好多年的功夫才成功哟，中间人家几乎把我砍掉，总算我显示出了没有用，才没有被砍掉。现在终于修到百无一用了，证果了，得道了，每天被人家来上香来拜拜。你说我没有用？这个就是老子的大用处哟！假设我也同那些柚子树，地瓜等那么

有用，我还长得大吗？还能活了几千年到现在吗？白胡子老公公又讲，而且你不要以为自己是人了不起，人和木头差不多，你是什么东西？我是什么东西？大家都是天地间的一个东西。你专门来砍木头，你怎么不看看你自己呀。你给徒弟说的几句话，把我的密宗揭穿了，密宗就成了显教。那就完了。你骂我是“散木”，你就是“散人”，我是个没有用的木头，你就是没有用的东西。这个白胡子老公公就是木头的神，来骂了这个匠石一顿。

匠石觉而诊其梦。

匠石被骂以后醒了，这个梦可吓死他了，就要圆梦，解梦。等于我们同学做了梦，早晨起来就问：老师啊，昨天晚上我做了一个梦。然后就给我讲梦话。我清醒的人硬要听讲梦话，你说痛苦不痛苦啊？可是这位匠石清醒了，叫来了徒弟说梦话：昨天啊，我讲错了话，得罪了那棵神木，做了个梦。

弟子曰：“趣取无用，则为社何邪？”曰：“密！若无言！彼亦直寄焉！以为不知己者诟厉也。不为社者，且几有翦乎！

徒弟说：师傅昨天不是讲过吗，这根木头是无用的木头，既然是无用的木头，它还会成精，变成一个白胡子的老公公托梦给你，这好奇怪呀？匠石赶快说：密宗，密宗！这是秘密不要说，不要讲，声音轻一点，怕又被树神听到了。然后这位匠石哈哈大笑，说：我告诉你们，这个树神为什么托梦给我？他也很寂寞，没有知己，虽然我骂他一顿，我骂他也是他的知己呀，所以他来梦中给我谈这一番话，实际上他晓得我很懂他，因此托我传话给世界上的人，骂世界上的人都是笨蛋，不懂他，总算有我一个人懂他，托个梦给我，托我做他的宣传部长去宣传一下，去帮他再说明一下。你以为他来叫我给他买只鸡拜拜呀？他不是这个意思。这位徒弟刚才问得对，无用的木头怎么会在庙子里给人家拜呢？有用的东西要被人砍掉，没有用的东西更要被人砍得快，没有用留着干什么？但是他不会被人砍掉，他是庙子里一棵树，人家会说，这棵树呀，是神呀，动不得呀，只能拜一拜，因此就保存了，所以他活到几千年。这个道理懂吗？我们的人生，有用倒霉，没有用更倒霉，要做到好象是有用，又没有用，没有用的大用，譬如一块木头，被做成马桶了，多倒霉呀，另外一块木头，结果被雕成菩萨了，我们一天到晚拜它。因为它没有用，就要做到社神，做不到社神，“且几有翦乎。”半路就给人砍掉了。

且也彼其所保与众异，而以义喻之，不亦远乎！

所以他要保全自己的寿命，有他保全自己寿命的一套办法。那个没有用的人在社会上，要保全自己的生命活下去，就只好装起一副修道的

样子，人家一看，哟，有道之士！要做到这个样子，那就行了。然后向人家传道：“我讲了你不懂，为什么？密宗！”人家就问：“密宗是什么？”“嗡啊嗡啊嗡……这是藏文。”再不然，“这是梵文，你不懂的。”人家奇怪了：“梵文我认得呀！”“这是上古的梵文，你怎么认得？”像这样，就行了，就可以保全你自己了。这个人生，玄了。所以学庄子要学坏的，但是，其中有人生的真道理。所以，“且也彼其所保与众异”，他保存自己的办法，和你们都不同，所以他长寿，永远站住。然后你称其万岁，神，菩萨，还要拜拜。你看看，这多么高深，多么远大，这是密中之密呀！你们怎么懂呀！

我们中国文化和外国不同，有所谓诸子百家，上有老子，中有儿子，下有孙子，还有一子，韩非子。韩非子是法家，政治家，他也说两个故事，和这个道理一样，这两个故事也是对当领袖的人讲的。第一个故事：古时有一位太子，声望已经很高了，还要去周游列国，培养自己的声望。这时突然来了个乡下的糟老头子，身上穿一件破短袄，腋下挟一把破雨伞，言不压众，貌不惊人，自称王者之师，说可以做皇帝的老师，帮助平天下，求见太子。通报以后太子延见，这老头儿对太子说，听说你要出国，但这样去不行，你要拜我为师，处处要捧我，礼敬我，然后到每个国家，像美国总统什么的来接你的时候，你要让我站在前面，国宴的时候，你要让我坐在上面。我呢？光晓得吃饭睡觉，别人问到我，我也一问三不知。你这样才能成功。太子问他这是什么道理？老头儿说，我以为你很聪明，一提就懂，你还不懂，可见你笨。现在告诉你，你生下来就是太子了，绝对不会坐第二个位置，而你在国际上的声望也已经这样高了，再去访问一番，也不会更增加多少。可是你这次出去不同，带了我这样的一个糟老头子，还处处恭维我，大家对你的观感不同了，认为你了不起。人家会说，太子在国际上这么有名望，真是肯礼贤下士，如此谦虚，到将来不得了；而且这个老师这个样子，不晓得有多大的法宝，算不定他指头一伸，世界上的核子弹统统都放不出来了。各国对你有了这两种观感，你就成功了。这位太子照他的做，果然成功了。这是一个故事，《韩非子》里的故事很多了，都是政治里最高的艺术。

第二个故事，有大小两条蛇，要过街，大蛇想大摇大摆过去。小蛇不敢过去，叫住大蛇说：老兄，我和你商量一下，我们民主时代开一个会，你我这样过街会被打死。大蛇问该怎么办？小蛇说我有个办法，不但我们可以大摇大摆地过街，两边的老百姓还要放鞭炮，摆香案，跪下来，然后还要在台北市给我们修一个龙王庙。大蛇说，如果有这样的好事，我听你的。小蛇说，很简单，你仍然昂起头来大摇大摆过去，但让我站在你头上，慢慢地从街上游过去。这样一来，我们不但不被打死，老百姓看了觉得稀奇，一定认为龙王出来了，摆起香案拜我们。然后盖一座大的龙王庙，把我们送进去，初一十五还有猪呀羊呀，香呀蜡呀，

来拜一拜。结果照这个办法过街，果然当地人看后盖了一个龙王庙。这个故事分析起来很有道理，所以一个事业要成功，常要上面顶一个所畏的。你们要做了不起的人，头上都要顶一条小蛇。所以，你们叫我老师，你们诸位都是小蛇，我现在实际上就是那条大蛇。

这两个故事和庄子说的“栎社”神树是一个道理。所以中国的古书，诸子百家不能学，学坏了就是个大坏蛋。我们小的时候，诸子书是不准读的，《三国演义》都不让看，怕人学坏了。但是，做大有为的人生，做大事业的人，想要做大政治家，做大外交官，大元帅，大教育家，乃至做一个大和尚，这些道理都要懂。大和尚就是这棵树，就会要托梦给人家，那才做得好。真的，这是《人间世》的道理哟！

南伯子綦游乎商之丘，见大木焉，有异：结驷千乘，隐将芘其所藾。子綦曰：“此何木也哉！此必有异材夫！”仰而视其细枝，则拳曲而不可以为栋梁；俯而视其大根，则轴解而不可以为棺椁；舐其叶，则口烂而为伤；嗅之，则使人狂酲三日而不已。

子綦曰“此果不材之木也，以至于此其大也。嗟乎神人，以此不材。”

宋有荆氏者，宜楸柏桑。其拱把而上者，求狙猴之杙斩之；三围四围，求高名之丽者斩之；七围八围，贵人富商之家求樿傍者斩之。故未终其天年而中道之夭于斧斤，此材之患也。故解之以牛之白颡者，与豚之亢鼻者，与人有痔病者，不可以适河。此皆巫祝以知之矣，所以为不祥也。此乃神人之所以为大祥也。

异材

《人间世》全篇的宗旨，庄子告诉我们怎样处世作人，方法就是老子讲的三个字。“曲则全”，用现在的话讲，就是做人处世的艺术。处世是非常难的，如何做到“曲则全”呢？前面讲到栎社树，无所可用，等于本地的榕树，榕树实际上没有多大的用处，但往往可以给人乘凉，乃至做庙子前面的标记。

南伯子綦游乎商之丘，见大木焉有异：结驷千乘，隐将芘其所蔌。

“商丘”是一个地名。“南伯子綦”看见一棵大树，大到什么程度呢？“结驷千乘，隐将芘其所蔌。”古人所谓“驷”是四匹马平排拉一个车子叫“一乘”，“千乘”形容大得不得了，有四千匹马平排起来站在这棵大树之下，树叶都把它们遮住了。我们知道，任何植物，树根有多大，就是树叶子散开的范围。

子綦曰：“此何木也哉！此必有异材夫！”仰而视其细枝，则拳曲而

不可以为栋梁；俯而视其大根，则轴解而不可以为棺椁；咶其叶，则口烂而为伤；嗅之，则使人狂酲三日而不已。

子綦说，这是什么树呢？它一定有奇才异能。现在说一个人有特殊的本领为奇才异能，也是由《庄子》“异材”的观念发挥的。

抬头一看，树的枝干是歪歪曲曲的，不能做为栋梁之材。古代建房不用钢筋水泥，全部用木材，尤其古代修建帝王的宫殿，采栋梁之材是非常困难的。历史上帝王们修建宫殿就是老百姓的大灾难，栋梁之材都只有在深山老林中才找得到，千方百计砍下来，要运几万里送到首都去。例如最好的木头在西康建昌。过去有一句土话：“少不入广，老不入蜀。”它的意思指广东风气比较开放，很风流，年青入广就流连忘返了。老年人入蜀有个好处，有好的棺材料。因为四川西康一带有好木，如沉香木，有香的，有不香的，一根沉香木比黄金钢铁还重，在水中不会浮起来。帝王们修建宫殿必须用这种木头，木头砍下来，要经过很多省，运几万里。为了帝王们享受，老百姓不知要死多少人，经济上的损失不知有多大。

把这棵树的根剖开，不能做棺材板。用栎木做的棺材板很容易烂，很容易生虫，而且古代好的棺材板是一块板，不能用两块凑起来，不能有缝，有缝则尸体腐烂了，液体流出来，味道很难闻。舔一下树叶子，则嘴烂舌烂；闻它的味道，人就会像酒醉后呕吐一样，三天都吐不完。这树大得不得了，却一点用处都没有，但它“结驷千乘”，可以做一个大的停车场，有这样大的好处，是“异材”。

子綦曰：“此果不材之木也，以至于此其大也。嗟乎，神人以此不材。”

子綦说，这“材”算什么东西？无以名之，这就叫嫉才妒能，因为它有特殊的材料，天生的能照应那么多人，但是它本身有什么长处？一无所长。“嗟乎”是感叹，上天生就这么一个木头，一无所长但用处大。这个故事同前一个故事相似，前面讲的栎社树一无所用，但却做了神木。现在这个大木也无用处，但能够挡住了太阳，能够覆盖了天下人，大家都可以在大树下乘凉。最伟大的大木就是这样，最没有用的大木也是这样。在人里面，当皇帝、作孤家寡人就是这个大木，当皇帝是一无所能，既不能搬砖又不能盖房。任何本事都没有，只有一个本领，你们可以躲在他下面乘凉，因为他有大用，所以不成材。材是专才。譬如历史上有名的汉高祖真是这个大木，兄弟三人，就他一无用处，成天喝酒吃肉吊儿郎当的。从表面上看，他是漫不在乎，大而化之的人物，他只有一个本事，会当皇帝。但当他统一天下，登上皇帝的宝座之后，很坦白地说：“夫运筹帷幄之中，决胜千里之外，吾不如子房。镇国家，抚百姓，给饷馈，不绝粮道，吾不如萧何。运百万之众，战必胜，攻必取，

吾不如韩信。三者皆人杰，吾能用之，此吾所以取天下者也。项羽有一范增而不能用，此所以为吾擒也。”现在很多青年人想当领袖，你要想一想，自己会不会做造么一个大木？如果又精明又能干，连小指头都充满了精明的人，你不要想当这么一个大木了，做不到的，只能做个学者，或学个电机工程，再不然当一个博士很了不起了。要做这么一个大木，必须要“异材”，要特别不同。那么，庄子已经说明了第二层意思，他虽然没有说木头作什么用，但一望而知，点题了，这木头可以“结驷千乘”，“结驷千乘”就是天子的本领。

有材则患

宋有荆氏者，宜楸柏桑。其拱把而上者，求狙猴之杙（音yì）斩之；三围四围，求高名之丽者斩之；七围八围，贵人富商之家求禅傍者斩之。故未终其天年而中道之夭于斧斤，此材之患也。

宋国有个姓“荆”的人家，有一块好地，种了楸树柏树桑树。当这些木头长到一把时，两手相合叫一把，可以用来做抓猴子的机械，就砍了；当长到三围四围时，可以用特别漂亮的木头来做大房子的门框，就砍了；再长大一点，长到七围八围时，“樿傍”就是做匾，可以拿来做匾了，贵人富商之家就把它砍了。

草木的寿命很长，依中国文化来讲，用五行表示，东方属木，西方属金，东方是太阳升起方，木代表生发之机，表现生生不息的现象。草木寿命都很长，而且不大容易死亡，即使砍断了，还是可以连续长起来。这些草木应该活得与天地同寿，但是它是有用的材料，长得大一点，小有用处了，随时就被砍了，所以生命只活了一半，甚至一半都未活到。无用之材就活得很长。前面讲有个大木无用，其实无用的大木最有用，代表了领袖的才能。要做个领袖，真是一无所能，无所长处。但领袖的长处是什么呢？能包容一切人的长处，假如不能包容，就是臭木头，只能放在庙子里，靠菩萨在前面保卫着，才活得长久一点，不然就要被砍掉。这个大木不靠菩萨不靠神，因为它自己能包容一切，能蔽荫天下人，等而下之的材料就用到死，“故未终其天年而中道之夭于斧斤，此材之患也。”这个故事的道理说明，世界上能干多才的人，都把自己的生命糟塌了，越能干越多才，越是自己促死。历史上有名的蘇東坡，就是有用的材料之一，蘇東坡一生遭遇很坎坷，他晚年做了一首很妙的詩，希望人不要做有用的人：“人人都說聰明好，我被聰明誤一生，但願生兒愚且蠢，无菑無難到公卿。”這是蘇東坡晚年的人生經驗，我讀了以後笑了，天下的如意算盤被他打完了，生兒又笨又蠢，但運氣好，一輩子無災無難到公卿，這不是打如意算盤嗎？蘇東坡怕被聰明誤了的思想，又被聰明誤了。

所以莊子下了個结論：

故解之以牛之白颡者，与豚之亢鼻者，与人有痔病者，不可以适河。此皆巫祝以知之矣，所以为不祥也。此乃神人之所以为大祥也。

古代人的迷信，牛马身上有块毛是白的，不吉利。《三国演义》中有这样的马叫“的卢”，据说的卢丧主，带孝的。牛猪头上有白毛的，小猪的鼻子翘得像犀牛一样地高，拜拜都不能，也不吉利。人有痔疮的都不能过河，河神不答应。像过去往浙江普陀山拜观世音菩萨，女的碰上经期，不能坐船去拜，不然会碰上台风。如果碰上台风，马上就问有女的没有？有就把她丢下海了，一定是她不干净，惹菩萨生气，所以来了台风，这是古人迷信。庄子引用古代人的迷信，这些事是符祝，一般说的端公们都知道，认为不祥。庄子说人认为不吉利，但“神人”认为不吉利更好。如果变马，宁肯头上有白的毛带孝，一辈子没有人敢骑；如果变猪，宁肯鼻子高高地翘起，不会被人杀了拿去拜拜，会好好地活到老。所以，世人认为不吉利，在上天看来是大吉大利。

这一段看起来滑稽幽默，但人生被庄子看得透透的。庄子的观念认为，人没有认清自己的价值，没有好好地活在这个世界，自己给自己找麻烦，人生所谓求名求利求能干，要聚敛功名富贵的，都是不愿意好好地活着，忙忙碌碌地过一生，最后自己卖命得来的功名富贵，功成名遂，自己却看不见了，像苹果熟了落地了。这两个故事说完了，就是庄子在《人间世》中所提的两个原则。

支离疏者，颐隐于脐，肩高于顶，会撮指天，五管在上，两髀为胁。挫针治繲，足以糊口；鼓荚播精，足以食十人。上征武士，则支离攘臂于其间；上有大役，则支离以有常疾不受功；上与病者粟，则受三锺与十束薪。夫支离者其形者，犹足以养其身，终其天年，又况支离其德者乎！

支離疏的故事

支离疏者，颐隐于齐，肩高于顶，会撮指天，五管在上，两髀为胁。

“支离疏”是一个人的绰号，这个人长得很奇怪，他大概是没有脖子的，两腮贴近肚脐，肩膀长得比头顶高，五官仰起，两髀同腰相连，长得不像个人形。这种畸形的人，我们看见遇，现在这种人的命一定很好，可以作电视上的好材料，当名演员。

挫针治繲（音xiè），足以餬口；鼓荚播精，足以食十人。上征武士，则支离攘臂于其间；上有大役，则支离以有常疾不受功；上与病者粟，则受三锺与十束薪。

支离疏这种畸形的人，正好适合当裁缝。“鼓荚播精，”就是卜卦用

的一套。中国有一个习惯，一个孩子天生瞎子，就教他算命或卜卦，特别灵。还有一套特别的方法，教他只求记忆，不用子丑寅卯，只要记得就好，所谓“铁板数”就是教这类人的。过去算命专门找瞎子，瞎子有特长，算得更准。这种畸形的人算命或卜卦，每一天生意很好，靠他可以养活十个人。样子长得不成人形，谋生的技能比谁都好。当国家征兵时，免了他的兵役；当国家征用劳工时，因为他有残疾，不用出力；如果发社会福利救济金，每次他都能领到。他虽然长得不好看，但在人生的途程上，占的便宜大极了。

夫支离者其形者，犹足以养其身，终其天年，又况支离其德者乎！

这个人“支离其形”，长得怪里怪气，可是生活得很好。如果我们有人对自己一生的学问、道德、修养做到怪里怪气，也就是像现在好好的一个人，要去学修道啦，学佛啦，打坐吃素啦，上教堂等，都是“支离其德者也”，看起来很不正规很不正常，然后人们会说：这人很迷信，不用找他了，因为找他没有用。迷信就是一顶很好的帽子，可以躲开很多的灾难，可以让人很好地活下去了。如说某人是吃素的，究竟他心里吃不吃素，是不是“心斋”，那是另外一回事了。所以庄子告诉我们，这个人生这个社会很妙的，正常的人生活下来很困难，稍稍带一点怪，但不要怪过了头了，就会活得很痛快，就看你是否善于利用“支离其德”，不过要学得像支离疏，好处他都占光，国家要征兵役用劳工，他什么事都不用做，发救济金却尽管来领，要做到这个样子，你就“支离其德者也”，所以怪要怪得有样子。我们有些年青人本事没有，脾气非常怪，那就变成了翘鼻子的小猪，上祭坛不能用，杀了拜拜都不行，但做成香肠腊肉却可以。所以要怪得像支离疏那样，这人就有用了。

讲了支离疏这个怪人，下面的文章引出我们文化历史上最有名的故事，这在孔子本身传记见不到，看起来庄子处处在骂孔子，实际上庄子非常捧孔子，我们不要被庄子的文字骗过去了。

孔子适楚，楚狂接舆游其门曰：“凤兮凤兮，何如德之衰也。来世不可待，往世不可追也。天下有道，圣人成焉；天下无道，圣人生焉。方今之时，仅免刑焉！福轻乎羽，莫之知载；祸重乎地，莫之知避。已乎，已乎！临人以德。殆乎，殆乎！画地而趋。迷阳迷阳，无伤吾行。吾行崎曲，无伤吾足！”

凤兮之叹

孔子适楚。

孔子到了楚国去。当年楚国的中心是湖北湖南，一直到广西贵州的边缘，实际上安徽这一带都是楚国的范围。据《庄子》上讲，孔子到过

楚国，一般的记载上，孔子周游列国，但没有到过楚国。湖南湖北的朋友经常说笑，我们是孔子不敢去的国家。孔子到楚国边境要遇河时，车轮子坏了，叫学生子路去借个工具修一下，子路看见一位大嫂的在河边洗衣服，就很有礼貌地说：大嫂，我向你借一样东西。话未说完，这位大嫂让子路等着，就回去拿来了一些钉子、木头，还有一把斧头给子路，子路奇怪了，大嫂就说：你不是孔子的学生吗？你向我借东西，东方甲乙木，你要木头，西方庚辛金，你要钉子，斧头，对不对？子路一听傻了，回来对孔子说：楚国不用去了，楚国妇女都上通天文，下通地理，都懂《易经》八卦，我们这一套去卖不开。所以孔子没有到过楚国。这个故事是两湖的朋友最先告诉我的。我说这是在骂你们两湖人。他说怎么是骂呢？这是吃我们两湖人的醋，我们两湖是连孔子都不敢来的地方，所以全国都吃我们的醋。

楚狂接舆游其门曰：“凤兮凤兮，何如德之衰也。来世不可待，往世不可追也。天下有道，圣人成焉；天下无道，圣人生焉。方今之时，仅免刑焉！福轻乎羽，莫之知载；祸重乎地，莫之知避。已乎，已乎！临人以德。殆乎，殆乎！画地而趋。迷阳迷阳，无伤吾行。吾行郄曲，无伤吾足。”

孔子在本篇中最倒霉也是在楚国。“楚狂接舆”是楚国一个著名装疯卖傻的狂人。狂人并不是疯子。过去说的狂，就是满不在乎，什么都不在话下的味道。道家的书和《高士传》都说他姓陆，名接舆，也是道家著名的隐士，学问人格都非常高。孔子来到楚国，楚狂接舆一听老孔来了，就去看他。去了以后，电铃也不按，就站在门口讲了一句话：“凤兮！凤兮！”这个“兮”字，大家素来都读成西。年青时，有一个学问很渊博的湖北老先生告诉我，“兮”在古音中应读“啊”。在宋朝，尤其是朱熹注《诗经》以后，都读成西，搞错了。我一想，非常有道理。这个“兮”，等于白话文的“啊”，就是人拉长声音唱起来的尾音。天下人已经搞错了那么多年，那就将错就错吧。

楚狂按舆说：“凤兮！凤兮！何如德之衰也。”凤凰，凤是凤，凰是凰。古人说麟、凤，有时候代表人中之君子，或者是天下绝对太平，两代有道的时候，就可以见到走兽中的麒麟，飞禽中的凤凰，乱世的时候就看不见。这两样东西，是中国文化的标志。现在楚狂接舆是用凤来比孔子，他说凤啊！凤啊！你运气不好，怎么那么倒霉，到这个衰世来。“来世不可待，往世不可追也。”这是中国文化道家的历史哲学。他说孔子希望的人类社会道德的世界，只有两个时代有，一个是过去，几万年以前，“往世不可追也”，过去的已经过去了，也许几万年以后有这个世界，你已经来不及了，“来世不可待也”。等于我常说的世界上只有两个好人，一个还没有出生，一个已经死了。所以我们都是不大对头的人。

楚狂接舆骂孔子，你所希望的世界，一个已经过去，永远也看不见了，一个还没有来。我们要知道，孔子着的《春秋》，不光讲历史哲学，而且讲历史哲学的批判，这是我们文化上的一部大书。所谓《春秋》讲三世，就是对于世界政治文化的三个分类。一种是“衰世”，也就是乱世，人类历史是衰世多。研究中国史，在二三十年以内没有变乱与战争的时间，几乎找不到，只有大战与小战的差别而已，小战争随时随地都有。衰世进步到不变乱，就叫“升平”之世，应该说，如汉唐两代，只能勉强称为升平之世，好一点的如周朝商朝等，算是升平之世，尧舜禹时代，还要稍高一点。最高的是进步到“太平”，大同世界的太平，就是我们中国人讲的“太平盛世”。以《春秋》看来，任何一个历史时代，都是衰世多，道德衰落，文化衰落。稍稍好一点的是小康。大同世界的太平，相当于西方哲学家柏拉图所标榜的“理想国”，和道家思想的“华胥国”，乃至如同上帝的天国，佛家的极乐世界。根据中国文化的历史观察来说，真正的太平盛世，等于是个“理想国”，几乎很难实现。所以，楚狂接与的意思是，我们的命运很苦，所遭遇的不是乱世，是比乱世好一点的衰世。你虽然是个凤凰，凤凰生在这个衰世比野鸡不如。你看这个疯子啊，人家孔子是从外国来的，他就站在门口比手划脚地骂了孔子一顿。

“天下有道，圣人成焉；天下无道，圣人生焉。”这是历史的哲学。当“天下有道”的太平盛世，就是圣人的时代，圣人的世界。同样的观点，我们知道，佛出世的时候就是太平盛世，也就是转轮圣王的时代。但化身佛什么时候来？宗教家什么时候投生？当天下乱了，需要救世时，“天下无道，圣人生焉。”所以当圣贤，都是抱着救世救人的心态来受苦受难的。楚狂接舆说，你老孔在这个时候来投生，你能一辈子不受刑法，不被杀头，保住吃饭的家伙在肩上不掉下来，已经很了不起了，你还要到处周游列国，到处传播文化，救世救人，你这是不想活了。你说这是在骂孔子，还是在爱护孔子？这是历史上有名的“凤兮之叹”，用凤凰生在不得势的时代来比孔子。楚狂接舆的理论，一个人生在衰乱之世，能好好地活下去，不半路遭遇刑戮而死，是很不容易的事。这种事对一个抱着救世思想的知识分子，在历史上是很多的。乃至任何一个朝代变动之时，不容易活着的就是知识分子。

“福轻乎羽，莫之知载；”这是历史哲学的名言。人生都要求幸福，太难了，幸福这东西比羽毛还轻，没有办法把它装起来。拿新的文学来形容：幸福在我们前面轻飘飘地溜过去了。庄子用古文学来描写，“福轻乎羽，莫之知载”。所以，永远是把握不住的东西，这叫做幸福。“祸重乎地，莫之知避。”那“祸”，那痛苦，象地一样不会离开我们的脚跟。换一句话说，人活在世上，幸福是这样地难以把握，因为它太轻飘，一下子就溜过去了，艰难痛苦这些“祸”像大地一样，你始终离不开它的，所以人一生都是在祸福中。所以楚狂接舆说：算了吧！算了吧！你老兄何

必到楚国来呢？你到处传道，把道德的思想，文化的观念到处散布，这只有我懂。这个时候想出来挽救这个时代，你危险极了。“画地而趋。”一般人都认为自己很高明，自己划定一个范围在那里转。读书人就容易犯这个毛病。人生每一个人都是“画地而趋”，造四个字就是人自己对自己的讥讽。所以佛家讲解脱两个字，很了不起！怎么解脱？不“画地而趋”，自己不规定范围，自己超越一切，就是真正好的人生。

“迷阳迷阳，无伤吾行！吾行却曲，无伤吾足。”“迷阳”，是土话，是路上的荆棘。实际上，“迷阳迷阳”，也可说湖北湖南一带的喜欢吃辣椒的，麻辣麻辣，这些东西抓到手上，刺到是很痛的。人在路上走，边走边念，“迷阳”不要伤到我的脚。古人很迷信，出门时就要念“迷阳”这样的咒子。“吾行却曲，无伤吾足。”我走得很慢，很小心，这些有妨碍的东西不要伤害到我的脚。这四句话，代表了全篇的宗旨。

下面有一个结论：

山木，自寇也；膏火，自煎也。桂可食，故伐之；漆可用，故割之。人皆知有用之用，而莫知无用之用也。

无用之用

山上的大树，天然活在那里很好，为什么世上的树都没有变成神木，永远活下去呢？“自寇也；”本身长得太美丽，长得太好了，自己招来别人的寇盗。因为太有用的材料，一定招来别人的砍伐。“膏火，自煎也；”自身能燃烧的东西在古代叫“膏”，如人、猪身上的油。历史上记载，古代帝王墓打开以后，里面的铜灯几千年不熄，因为那个灯油是鲸鱼的脂膏做的，可以点几千上万年。动物招来杀身之祸，是因为它身上的脂膏有利用的价值。“桂可食，”“桂”是桂枝，是补品可吃，所以它被砍伐。“漆可用，故割之。”现在的油漆是化学的，古代是漆树，这种树流出来的汁液可以用来漆东西，所以它被割裂。凡是有利用价值的东西，就被人们破坏了。“人皆知有用之用，而莫知无用之用。”一般人都知道，生命活着要有价值，其实人生的价值做到没有用，才是最有用！才可以规规距距活一辈子。这是庄子的结论，看起来非常消极，对于人生、社会是讽刺的。实际上庄子很积极，他是告诉我们：“世路难行”。世界上这条路很难走，生命活着要有价值，自己处世要很有艺术，在不同的环境中，自己要懂得怎么处，否则自取其辱，就完了。“世路难行”是这篇《人间世》的结论。

《人间世》全篇，由孔子学生中道德品质最高的颜回，想出来救世，想做帝王师开始，被孔子骂了一顿，你哪里有资格做帝王师？如果你一定要去卫国，这条命却要玩掉了，你想救世救人，连自己都救不了，所以不如自救。就教颜回如何修道，做“心斋”，教如何自立然后立

人的道理。最后讲到孔子本身去。孔子善于教人，却不善于教自己，所以忧伤悲苦一生。结果碰到装疯卖傻的楚狂接舆骂了他一顿，也是恭维了他一顿。孔子之所以为圣人，从哪里看出来呢？不在四书五经上，就在《庄子》上看出来。圣人之用心，对于天下国家，“明知其不可为而为之”，虽然知道挽救不了，可是他硬要挽救，做了多少算多少。孔子所以为圣，就在这里。所以《人间世》全篇从表面上看起来，好象在讥笑孔子，实际上非常地捧孔子。后世的人，特别是宋明理学家，口口声声骂佛家骂道家，实际上内容都是用佛家道家的东西，很多的观念都是用《庄子》来捧孔子的。他们也都看出来《庄子》在捧孔子，但表面上，因为宗教的排它性，所以拼命骂佛道两家，这在历史上、文化史上是非常不公平的。

这个道理就告诉我们《人间世》全篇的宗旨：“世路难行”。并不是世路是不可行的，是可行的。人生要你自己善于处。那么归结起来告诉我们什么东西呢？三个字：守本份。人要守本份，在什么立场就做什么事，处什么态度。大家进了歌厅就要跟着唱歌，进了舞厅就要跟着跳舞，大家喝醉了你就要装醉，大家清醒起来你也要跟着清醒，大家都在做工你却在睡觉，那就不是疯而是蠢到极点了，他就告诉我们这个道理。

但还有个大道理也要了解：《庄子》内七篇是连着的，真正善于处世的人，世路固然难行，善于行世路的人是什么人呢？得了道的人。知道了《逍遥游》、知道了《齐物论》，然后知道了《养生主》，得了道的人这三个内容都做到了，就是佛家讲的菩萨道，然后再入世，这个入世随便怎么玩法，都是他的游戏三昧。这四篇是连续的一贯的，其宗旨从这个大题目大方向去看，就看得很清楚了。

庄子讲记·德充符

庄子现在由《逍遥游》、《齐物论》、《养生主》、《人间世》讲到《德充符》——道的充实。我们知道，春秋战国的文化，道跟德是分开的，道是体，就是内涵，是每个人修养学问的内涵；德是用，得了道体就能起用，即用世之道。世路固然难行，在难行中间如何以最高的智慧，最高的艺术去行，那必须要德行的充实，德行的充满。德行如何充满呢？庄子用寓言，用高度文学化的笔调，用他艺术化的手法，绘出来一幅人生的图画。

鲁有兀者王骀，从之游者与仲尼相若。常季问于仲尼曰："王骀，兀者也。从之游者，与夫子中分鲁。立不教，坐不议。虚而往，实而归。固有不言之教，无形而心成者邪？是何人也？"仲尼曰："夫子，圣人也。丘也直后而未往耳！丘将以为师，而况不若丘者乎？奚假鲁国，丘将引天下而与从之。"

常季曰："彼兀者也，而王先生，其与庸亦远矣。若然者，其用心也，独若之何？"仲尼曰："死生亦大矣，而不得与之变；虽天地覆坠，亦将不与之遗。审乎无假而不与物迁，命物之化而守其宗也。"常季曰："何谓也？"仲尼曰："自其异者视之，肝胆楚越也；自其同者视之，万物皆一也。夫若然者，且不知耳目之所宜，而游心乎德之和。物视其所一而不见其所丧，视丧其足犹遗土也。"

常季曰："彼为己，以其知；得其心，以其心。得其常心，物何为最之哉？"仲尼曰："人莫鉴于流水，而鉴于止水。唯止能止众止。受命于地，唯松柏独也，在冬夏青青；受命于天，唯舜独也正，幸能正生，以正众生。夫保始之徵，不惧之实。勇士一人，雄入于九军，将求名而能自要者，而犹若是。而况官天地，府万物，直寓六骸，象耳目，一知之所知，而心未尝死者乎！彼且择日而登假，人则从是也。彼且何肯以物为事乎？"

无腿的王骀

鲁有兀者王骀，从之游者，与仲尼相若。常季问于仲尼曰："王骀，兀者也。从之游者，与夫子中分鲁。立不教，坐不议。虚而往，实而归。固有不言之教，无形而心成者邪？是何人也？"

"兀者"，没有两腿的人，鲁国有一个没有两腿的人名叫"王骀"，他的学生比孔子还多，至少跟孔子差不多。"常季"是孔子的学生，是师友之间的人。常季就问孔子，王骀没有两腿，可以说是个残废的人，结果他的名气之大，跟你一样，"中分鲁"。我们如果以历史的幽默的角度看，鲁国有很多的人才，至少有三个，一个是庄子所讲的王骀，一个是

孔子，一个是抢孔子的饭碗的少正卯，他们三个人都很了不起。不过少正卯究竟是什么样的人，他的学说没有留传下来，他的思想非常怪，如果流传下来一定很麻醉人的。

王骀这个人非常了不起，你如果拜门做他的学生，他没有上过课，也没有劝告你，骂你，也没有跟你讨论过问题，但是，奇怪得很，你什么都不懂，只要一拜门，一见他，就非常充实地回来，什么都懂了。那可真是禅宗。照这么形容，是比孔子还高明一点。我们愿意做他的学生，不需要上课，考试，坐在那里，什么都懂了，这多好！

“固有不言之教，”不需要说话的教育，这大概连科学都无法做到，科学知识还需要视听教育，拿个录音机之类什么的。王骀用不着，他是“不言之教”：身教。如果身教，我们跟着他两条腿要断掉了，所以我们只好跟着他学打坐，不用腿了。“无形而心成者邪？是何人也？”“无形”，不着形迹。常季就问了：世上真有这样一种善于教育善于传道的人吗？王骀这家伙是什么样的人呢？

仲尼曰：“夫子，圣人也，丘也直后而未往耳！丘将以为师，而况不若丘者乎？奚假鲁国，丘将引天下而与从之。”

孔子说，王骀是真正的圣人，得道的人。我呢，心里早就想拜他为师，只不过还没有去罢了，公共汽车没有搭上，他那里太挤了。我后一步准备拜他为师，而何况一般人还不及我呢？岂止鲁国人拜他为师，我将号召全天下人拜他为师。

常季曰：“彼兀者也，而王先生，其与庸亦远矣。若然者，其用心也，独若之何？”

常季一听，这可怪了，没有腿的人，却是世上第一位的人，“而王先生。”还胜过先生你。“其与庸亦远矣，”“庸”同用，那王骀的作用太高深远大了。假定王骀像老师讲的这样，这个人的道在那里？他的心法在什么地方？他的学问中心是什么？

仲尼曰：“死生亦大矣。而不得与之变，虽天地覆坠，亦将不与之遗。审乎无假而不与物迁，命物之化而守其宗也。”

世界上有一个大问题：人的生死问题，这是人类的大问题。人的生命从哪里来的？先有鸡还是先有蛋？先有男人还是先有女人？这是西方哲学问的问题。今天，讲比较宗教，西方讲，上帝造了男人以后没事干，把男人的肋骨挖出来一根做女人，可见上帝同女人毫无关系。这个生死究竟从哪里来的？男人女人从哪里来的？所以佛家禅宗标榜要“了生死”，父母生我以前，我这个生命在哪里？死了以后，又到哪里去？究竟有没有灵魂？这是一个大问题。生死这个问题，在中国文化中首先明显

提出来的是庄子。

“而不得与之变，”孔子说王骀已经了生死了，生死变化与他没有关系了。了生死的人就到了这个境界，这是修道的最高成就。“虽天地覆坠，亦将不与之遗。”得了道的人，这个地球即使毁灭了，同他也没有关系，他可以超然独立于天地之外。因为天地是物质构成的，地球的毁灭是物质的变化，质能的变化，得道之后，就可以不受这些变化的影响。

“审乎无假而不与物迁，”“审乎无假”，这四个字很难讲，王骀能参究到，智能透过了物理与精神两面，不用假借任何东西。我们人都要假借物质而活着，我们的肉体就是假借几十年给我们用，用完了就化掉了。王骀已经超越了，不需要一切的依赖，一切的假借。“而不与物迁”，他是如如不动的，不用跟着物理的变化而迁流。勉强借用佛学的名词，他已经到了“不动地”，在密教中有一个佛叫“不动明王”，王骀相当于到了这个境界。物质世界不论怎么变化，他都在旁观，“命物之化而守其宗也。”我们任何人，一切万物，一切众生。都受物质的变化，但王骀却不受影响，因为他能“守其宗”。这个“宗”，我们叫道，西方宗教叫上帝，佛家叫如来，菩提，涅盘，反正有个东西，万变不离其宗。

孔子把王骀推崇到这个程度，常季就糊涂了：

常季曰：“何谓也？”

常季说：老师你今天大概感冒了，你讲的什么话。这有什么说法呢？

仲尼曰：“自其异者视之，肝胆楚越也；自其同者视之，万物皆一也。

大家注意，中国文化尤其是哲学思想，或者文学思想，甚至政治思想都经常用到这两句话。庄子用文学手法一写，就代表了那么多的方面。

孔子说，世上任何一个东西，一件事，一个人，你如果带了一个有色眼镜从不同的角度去看，你的观点见解就不同。“自其异者视之，肝胆楚越也；”肝胆在人体内部是连在一起的，都是人体一个重要部分，但是把它们分开来，从不同的角度看，肝胆就像楚国与越国一样。在春秋战国之时，楚、越两个国家互相争强争霸。相当于现代的苏联与美国，虽然都是白种人，但中间有许多的矛盾，有许多的利害关系。但相反的一面，“自其同者视之，万物皆一也。”站在同一立场上，换一个角度看，万物是一体的。

这两句话代表了人的见地，见解，所以世上有智慧之学，有哲学家

的见解。换一句话说，人生也好，道也好，每一个人抓住了一点，自己蒙蔽了自己的智慧，看形而上的道，看形而下的万物。各有各的不同，越看越生气。如果得了道的人，从超然独立于物外的立场，用另外一只智慧的眼睛来看，天下万物都是一体，都跟我一样，没有什么分别。这个道理就是佛学所讲的，得了道的人的智能是“无分别智”。用有分别的观点来看，“肝胆楚越也”，肝胆在我们身体内同样重要，但我们把它们看成冤家。用“无分别智”来看，矛盾的东西都不矛盾，都很可爱，是统一的。

因为孔子认为常季不懂，就进一步解释另一个道理。你如果懂了这个道理，就懂得了修道，就懂得了道德。庄子在这里借用孔子的嘴巴在传道：

夫若然者，且不知耳目之所宜，而游心乎德之和。物视其所一而不见其所丧，视丧其足犹遗土也。

孔子说，真正的修养，也是修道的功夫，“不知耳目之所宜，”忘记了眼睛的看，忘记了耳朵的听，不随声色所转，不被外界所诱惑。像许多喜欢学佛打坐的人。尽管在那里打坐，但还是被两个东西牵住了：一个是听的习惯，所以听到内在有声音呀，念念咒子呀等各种声音出来；一个是好色，虽然眼睛闭住，但要看住前面黑洞洞的，或白茫茫的。你如果能忘记声色两种外境，忘记了耳朵、眼睛的用，然后不用盘腿打坐，到社会上，张开眼睛，“见山不是山，见水不是水”，忘记了眼睛所看见的；张开耳朵，听到了声音不是声音，但又都知道。不是看不见听不见，是都看见都听见，但是同你的心里都不相干，“不知耳目之所宜”，忘记了声色耳目，“而游心乎德之和；”你的心境永远是平静的。安祥的，不因外界的声色而扰乱。你认为一个人同你很有缘，我看见就欢喜，或者，我看见就生气，你被眼睛骗了；某人骂你，你很生气，恭维你，你很高兴，你被耳朵骗了，而不能做到“德之和”。你如果忘记了这一切声色，那你的心境永远是平静、安详、快乐地游戏于这个世间。这是修道的用，不一定要你去盘腿了。

“物视其所一而不见其所丧，视丧其足犹遗土也。”王骀修养到了这个境界，世界上的一切东西他都看见了，却没有看见它们的缺点，也没有看见它们的长处，他没有善恶美丑是非的分别，他看世界上的一切东西都是一体的，很适意很安祥很和平。王骀没有两条腿，他也忘记了自己有腿无腿，无腿也可以走路。这就是“神足通”了。庄子引用很怪，专门引用无腿的人。实际上我们盘起腿来打坐也是无腿的人，然后功夫到了，心境修养到了，也可以达到佛家讲的“神足通”。

常季这个学生很难教，上一层的谈话他不懂，孔子接着又教他，要修养到不被眼睛所骗，不被耳朵所骗，此心永远很安祥，在这很难行的

人世间幸福地行去，这就是道。道的用是德，修养达到了这个境界，才是有道德的人。孔子第二层的谈话，总算把他教开悟了：

常季曰："彼为己，以其知得其心，以其心得其常心。物何为最之哉？"

常季说我懂了，"彼为己，以其知；"王骀是开了悟得了道的人，他见到了自己的本来面目，认识了自己。注意，人活了一辈子，不知道我们人是什么？我们尽管能够想能够用，那个想是什么？当我们睡着了，那个我又是什么？这个肉体不是我，肉体是假借来用的。因为王骀悟了道，所以有智能的成就，明心见性了，"得其心，以其心。"因此他善于用自己的心。"得其常心，"他得到了自己真正的心，这个心无所在无所不在，永远不会变的。"物何为最之哉？"所以万物对于他不相干，万物不会动摇他的心。

止的人生

仲尼曰："人莫鉴于流水，而鉴于止水。唯止能止众止。

庄子借用孔子的嘴说，当水流动的时候，不能反照到我们自己，当水静止澄清时，才可以做镜子用。人的心理状况永远像一股流水一样，自己的心波识浪不能停止，永远不能悟道，永远不能得道。要认识自己，必须要把心中的杂念、妄想静止，才可以明心见性。

我们知道，圣人教主都善于用水做比喻。老子讲"上善若水，水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。"老子拿水与物不争的善性的一面，来说明它几近于道的修为。释迦牟尼佛说"大海不容死尸"，这就是说明水性至洁，从表面上看，虽能藏垢纳污，其实它的本质，水净沙明，晶莹透剔，毕竟是至净至刚，而不为外物所污染。孔子的观水，却以它"逝者如斯夫"的前进，来说明虽是不断的过去，却具有永恒的"不舍昼夜"的勇迈古今的精神。我们若从儒、佛、道三家的代表圣哲来看水的赞语，也正好看出儒家的精进利生，道家的谦下养生，佛家的圣洁无生三面古镜，可以自照自明人生的趋向，应当何去何从；或在某一时间，某一地位如何应用一面宝镜以自照、自知、自处。所以，关于水的比喻我们要深入体会。

"唯止能止众止。"只有真达到了止的境界，定的境界，才能够停止一切的动相。所以人不能得定，心念不能像止水一样澄清，就永远没有智能，永远不能悟道，而生命之流永远不能属于你自己，你就永远无法自主，无法了脱生死。所以我们修道要了生死，要生来死去由自己把握，如禅宗许多祖师，明朝好几个理学家，都有这个本事，要走就走了，学生们跪着一哭，就回来了，过了半个月又走了，这就是生死自

在。

这一篇以无腿王骀的学生人数超过孔子开始，因此常季就问，王骀何以有这样大的成就，孔子说他已经了了生死，他了生死以后，以出世的成就来处世间法：入世。所以光悟了道，功夫不到还不行，还要修止修定。佛学讲止观修定，其实老子庄子孔子早就传止观了。我们由“人莫鉴于流水，而鉴于止水，唯止能止众止”这几句，知道了止的修养的重要。不但道家、佛家讲修养首先讲到一个止，儒家更注重，《大学》中先提到的“止于一”，止就是心念如何专一，这是最大的修养功夫。我们人的一切思想的混乱、烦恼痛苦都是心念不能得止，心念得止是内在的基本修养，然后外在的行为也要做到止，就是自己认定人生一个目标，一个方向，一个途径，止于某一点。譬如我要做一个有道德的人，就是止于善；我要做一个坏人，就是止于恶。人生做止于善的好人比做止于恶的坏人更难。道理就是说，善的行为就是停止掉恶，使恶的行为不发生作用，行为专止于至善，这在《大学》里讨论得很多。

庄子这里引出了孔子的话，提到了止，这是止的大要。下面讲到了止的原理与修养。

受命于地，唯松柏独也，在冬夏青青；

这是讲植物界。松树与柏树是在地上长成，一切草木中只有松柏是“温不增华，寒不改叶”。松柏之性永远是常青的，这个道理就说明了止。人生的境界，自己要找一个“常道”，我要做一个什么样的人？要向哪一条路上走？就必须要有定力。所以庄子从植物讲到人：

受命于天，唯舜独也正，幸能正生，以正众生。

古代讲“人受命于天地”，植物矿物等很多东西都受命于天，唯有人受命于天地之正气。尧、舜、禹三代人，为什么这里只提舜而不提尧、禹呢？尧、禹固然都很了不起，但他们的身世都没有舜艰苦，舜出身的家庭，父母不好，兄弟也不好，在这个不好的家庭环境中，他能够始终止定一个人生；走正路，最后能够“君临天下”，“率天下以正”，所以庄子特别提出舜来说。我们做人也要以舜为榜样。

“幸能正生，以正众生。”一个人只有自正才能“正众生”。这是这一篇重要的关键。这也是儒家自立立人之意，佛家则是自度度他，所以儒、释、道三家，这个路线是一样的。佛经上的“众生”一词，就是出自《庄子》，后来翻译佛经经常借用《庄子》中的名词。人怎样才可以做一个正人君子呢？必须能止，心境能够定，见解能够定，也就是现在讲的观念要确定，不受环境影响，一个观念永往直前。下面就提出一个理由：

夫保始之徵，不惧之实。勇士一人，雄入于九军，将求名而能自要者，而犹若是。

“保始”，保持开始的动机、动念。“之征”就是后果。一个人由开始到结果，有始有终，这很难。孔子也讲过，“久要不忘平生之言”，我们做人做事，有时慷慨激昂答应一件事，说一句话很容易，不要过长久时间，只要过几天，自己把自己讲的那一句话，那一个动机就忘了。能做到“久要不忘平生之言”，讲的话一定做到，有始有终，很了不起。我们平常读这一句话没有什么，但人生经验多了，就知道很难。譬如交朋友，男女结合由朋友变为夫妻，成立了一个家庭，过不多久就发生了问题，双方决不是当初爱得要死的那样，先是可以为你死为你活，后来连半死半活都做不到，这就是久而忘平生之言。所以一个人不要轻易说一句话，更不要轻易发一个动机。

“不惧之实。”一个人不怕鬼，不怕死，都很容易，却很怕人生。由于社会环境的压力，生活久了会给人以恐惧，几乎没有一个人会对人生的途程不起恐惧。古人的诗讲“世事茫茫难自量”，前途如何，后果怎样，不知道，所以人生有很多的恐惧。要在人生路程上做到不惧，就要“实”，实际做到不惧，勇敢地在人生的路程上一直向前走。下面庄子做了一个比喻：

“勇士一人，雄入于九军，”在中外的军事历史上很多，一个人发愤之后，千军万马都不怕，一人一马就冲进去了。这种人为什么呢？“将求名而能自要者，而犹若是。”为了成功，为了胜利，当时凭着一股慷慨捐身，临死不惧的勇气，“置之死地而后生”，最后他成功了。换一句话说，一个人不顾生死在千军万马中搏杀，博得声名与成功都还容易，但在人生的路上，零刀碎剐地慢慢走，你会受不了，会起恐惧之念，在这时能不忧愁，不恐惧，不烦恼，有始有终，造就是了不起了。

这一节讲如何修止，如何修正，就是《大学》讲的“正身诚意平天下”。一个人要想求一个好的结果，不如有个好的开始，在确定了道德的途径之后，面对人生不害怕不恐怖，不管受什么挫折，对自己确定了的目的，都要有决心有勇气地一直向前走，这样的人没有不成功的。

而况官天地，府万物，直寓六骸，象耳目，一知之所知，而心未尝死者乎！

前面是讲的一般人，在千军万马中，有勇气有定力，是了不起，但是，比世间成功的人更伟大的是修道之人。修道之人结果是什么？“官天地，”“官”就是管，宇宙把握在他的手里，他不受宇宙物理法则所左右，他能管理天地；“府万物，”一切物理世界不能影响他，他能容纳包容万物。“府”就是包容之意，宫府任何东西都可容纳下来。一般人被天地的

法则所管束，修道之人了了生死悟道后，可以反过来管理天地；一般人受物理世界的影响，而悟了道的人可以容纳了万物。“直寓六骸，”庄子提出来的“六骸”，是四肢加上头尾。眼耳鼻舌身意，则是佛学所讲的“六根”。一般人情绪好与不好，精神好与不好，都受身体支配。有道之人不受身体支配，身体等于一个空壳子，相当于一个房子租给我们用的，所以身体是寄寓的。“象耳目，”有道之人看东西听声音，都是象征性地用一用耳目，他不被声色所左右，并没有被耳目骗了。普通人没有到达这个修养，看东西没有不被眼睛所骗的，有道之人看东西，觉得像看电视一样，这个人怎么扮演成这个样子？就哈哈一笑。这是形容有道之人的外形。

“一知之所知，而心未尝死者乎！”有道之人的智慧高得不得了，学问知识自然渊博。他为什么有那么高的学问？因为他有一个东西，庄子提出来叫“一知”，普通叫悟道，这个“一知”是生命本有的智慧，在佛学的名称叫“根本智”，一个人得了根本的智慧，宇宙万有一切学问一切事理都明白了。所以有道之人得了根本智以后，“之所知”，这是讲的差别智，也叫一切智。有了根本智就有了差别智。“而心未尝死者乎！”这个“心”了了生死，就永远没有死，不生不灭永远常在，即使肉体死了，他也没有死。那么，一个人修养到了了生死：

彼且择日而登假，人则从是也。彼且何肯以物为事乎？”

有道之人活在世上是“游戏三味”，在玩的，他等到有一天选定了日子就“登假”。“假”通遐。“遐”是很远很空之意，是向上升华了，道家把人死了叫“登遐”。在中国古代文化中，帝王领袖死了，或父母死了，后人不忍说死了，就称他们为“登遐”。“登遐”这个典故出自《庄子》。一般人只看见他死了走了，不在人世间了，但是，他这种人哪里肯把人世间、物理世界放在心中呢。

庄子借了孔子之口讲了王骀的故事。庄子又用同样一个无脚的人的故事，用不同的方式来表达另一层道理。

申徒嘉，兀者也，而与郑子产同师于伯昏无人。

子产谓申徒嘉曰：“我先出则子止，子先出则我止。”其明日，又与合堂同席而坐。子产谓申徒嘉曰：“我先出则子止，子先出则我止。今我将出，子可以止乎？其未邪？且子见执政而不违，子齐执政乎？”申徒嘉曰：“先生之门，固有执政焉如此哉？子而说子之执政而后人者也？闻之曰：‘鉴明则尘垢不止，止则不明也。久与贤人处则无过。’今子之所取大者，先生也，而犹出言若是，不亦过乎？”

子产曰：“子既若是矣，犹与尧争善，计子之德，不足以自反

邪？”申徒嘉曰：“自状其过，以不当亡者众；不状其过，以不当存者寡。知不可奈何，而安之若命，唯有德者能之。游于羿之彀中。中央者，中地也；然而不中者，命也。人以其全足，笑吾不全足者众矣，我怫然而怒；而适先生之所，则废然而反。不知先生之洗我以善邪？吾之自寐邪？吾与夫子游十九年，而未尝知吾兀者也。今子与我游于形骸之内，而子索我于形骸之外，不亦过乎？”

子产蹴然改容更貌曰：“乃无子称！”

申徒嘉给子产难堪

申徒嘉，兀者也，而与郑子产同师于伯昏无人。

“申徒”是姓，“嘉”是名。“兀者也，”申徒嘉也是没有腿的人。“郑”是郑国，“子产”是郑国的宰相。残废的申徒嘉和郑国的宰相子产都是同学，老师名叫“伯昏无人”。中国上古的名字从四个字到六个字的都有，后来才变成有固定的姓。

子产谓申徒嘉曰：“我先出则子止，子先出则我止。”其明日，又与合堂同席而坐。子产谓申徒嘉曰：“我先出则子止，子先出则我止。今我将出，子可以止乎？其未邪？且子见执政而不违，子齐执政乎？”

子产对申徒嘉说，我先出你就止，你先出我就不走。因为子产觉得自己是当朝宰相，一人之下万人之上，同一个缺腿的做同学觉得很丢人，要求各走各的路。第二天上课时，古人上课同现在日本人差不多，是没有椅子的，在榻榻米上同席而坐，下课时，子产又同申徒嘉商量了一次，并且说，你看我今天在执政，国家所有政治在我手里，而你是老百姓，却与我平起平坐，一点礼貌都没有，难道你的地位与我一样吗?

申徒嘉曰：“先生之门，固有执政焉如此哉？子而说子之执政而后人者也。闻之曰：‘鉴明则尘垢不止，止则不明也。久与贤人处则无过。’今子之所取大者，先生也，而犹出言若是，不亦过乎？”

申徒嘉这个同学肯定穿得破破烂烂，既残废又贫穷。申徒嘉说：老师门下有位同学当了宰相，是那么差劲的吗？这等于当面给子产难堪。‘鉴明则塵垢不止，止则不明也，久与贤人处则无过。’如果镜子擦得很明亮之时。随时都会看到有灰尘，如果镜子不亮，灰尘堆满了也就看不见。换句话说，一个人有道，学问好道德高，心如明镜台，自己有一点过错就清楚，你官做得那么大，但你头脑不清，学问不够，你没有得道。一个人长久与好人做朋友，自己就不会有错误，自然就学好了。现在你在这里跟老师学习，你还讲这样混帐的话，你就犯了最大的错误。过去称老师为“先生”，几千年都如此，称老师是近几十年的事。

子产曰："子既若是矣，犹与尧争善。计子之德，不足以自反邪？"

子产说：你还那么傲慢，那么我不过是个宰相，照你这个气度看来，尧这些圣人都不及你一样。你反省估计一下，你的学问道德修养难道比尧还强吗？

申徒嘉曰："自状其过，以不当亡者众；不状其过，以不当存者寡。

这是庄子的文章，写得好极了，同样一句话，在他笔下写得那个美。申徒嘉说："自状其过，以不当亡者众；"世上的人反省自己的过错，认为自己都是不该死的。该死的都是你，不是我。像项羽最后被打败了，就讲是"天亡我也！"把过错推给别人，这类人世上太多了。"不状其过，以不当存者寡。"反省自己过错，认为自己不当存于世上的人太少了。这两句话骂人骂得很刻薄，但社会上不知道学问修养的人，差不多都是如此。如朋友夫妻吵架，错的都是你，不是我。该死的都是对方．像我倒霉还碰到你，"天亡我也！"都同项羽一样。所以啊，世界上能"自状其过"，自己能够反省的人很少。

知不可奈何而安之若命，唯有德者能之。

世界上的这两种人，一种人认为自己该活着，你们该死，我没有错；另一种人反省也不反省，认为自己该活着。我们活在世界上就在这两种人之间，真是无可奈何。但是有一种人，虽然是生活在矛盾的世界，也无所谓，既不认为你高明，也不觉得我是混蛋，很平常地活着，这只有那些具有最高道德的人才能做到。如孔子，明知世界救不了，还要救世；如佛，明知众生度不完，还是要度众生；耶稣同样也是如此。

游于羿之彀中

游于羿之彀中。中央者，中地也；然而不中者，命也。

"羿"是中国上古时射箭射得最准的，是神话中人，活了好几百年。中华民族的姑奶奶，首先登陆月球的嫦娥就是他的太太。据传说，羿后来去修道，到昆仑山上找西王母。中华民族上古的文化都发源于西北高原。西王母给了他一颗长生不死之药，他拿回来没吃放在家中，嫦娥偷偷地吃了下去，就飞起来了，就这样到了月亮。所以唐人的诗，"嫦娥应悔偷灵药，碧海青天夜夜心"，就讲这个故事。当人类第一次登陆月球时，美国一个中将在我家里，我们一起看电视转播，看完后他哈哈大笑，我说美国人登月球，没有什么了不起，月球的主权是我们的。他说这是什么意思？我说我们姑奶奶嫦娥三千年以前就登陆月球了，而且把玉兔也带上去了。说完以后，彼此大笑一场。

"彀"是什么？是箭靶的中心。我们都脱离不了羿射的箭靶中心。都

是你来射我，我来射你，不是你射死我就是我射死你，这就是我们的人生，文学家经常这么形容。有一个朋友写信给我，他说我行年七十九了，犹游于羿之彀中。因为他为了生活，七十九了还要做事，还要拿薪水维持生活，没有超然于物外，没有跳出这个物理世界，还在羿的箭靶的中心。所以我们人没有哪一个不在“羿之彀中”。

“中央者，中地也；”中心的中心称为“央”，第二个“中”念打中的“中”。人生活在这个世界上，随时要被打中的，被情绪的变化，环境的压力所打中，我们人就是箭靶，没有什么了不起。我们要想不被打中，脱离“羿之彀中”，除非是得道的人，男女饮食都不需要了，超出了这个物理世界。

“然而不中者，命也。”世上从来没有被打中过的人也有，那是“命”好。

大家手中的《庄子》，是郭象所注，他所处的时代就是所谓“清谈误国”的时候，我对这四个字非常反感，清谈没有误国，倒是当时的国家误了清谈，我有一千条理由来说明，时代没有过错，文化上的发展没有过错，两晋的人物有过错，误了我们的文化。郭象这两段的注，好得很，不但文章美，哲学的理论高极了，等于第二篇《庄子》。

“羿，古之善射者，弓矢所及为彀中。夫利害相攻，则天下皆羿也。”我今天讲一个笑话，我这一辈子投胎是选过了的，没有兄弟姐妹，父母只生了我一个人。我把人生看久了，我来生投胎，还是选父母只生我一个人，不过我要选一个钱又多的，我刚一长大，两老就死了，最好伯伯叔叔没有孩子，把遗产也交给我。（一笑）。这就讲人生兄弟父母骨肉之间最痛苦，处理很难！没有一处不利害。任何一个人，只要变成夫妇家庭之间，有时候是道义是感情，有时候也是利害相共，“则天下皆羿也”，是每个箭头都来的。

“自不遗身忘知，与物同波者，皆游于羿之彀中耳。虽张毅之出，单豹之处，犹未免于中地，则中与不中，唯在命耳。而区区者，各有其所遇，而不知命之自尔。”人生一辈子，总是莫名其妙地感到前途茫茫，不知道怎么办，但一到老年，回头一看，自己也活了几十年，前途就是这么办，活到老了，还要问怎么办？因为要问究竟到哪里去。不过你不要问，“而区区者，各其有所遇，”各有各的遭遇，这都是命，命运的安排，很自然的。

“故免乎弓矢之害者，自以为巧，欣然多己，及至不免，则自恨其谬，而志伤神辱，斯未能达命之情者也。”可世界上的聪明人都以为自己安排得很好，觉得自己没有被射到一箭，认为自己有本事，“欣然多己，”认为你们很可怜，我活得很好，就是我有办法，你不要吹了，没有

一个聪明人逃得出这个“羿之彀中”，始终还是免不了中这一箭，然后才知道自己错了，最后而“志伤”，意志灰心了，“神辱”，精神没有了，人很悲观，“斯未能达命之情者也。”这就不懂得人生，不懂得生命的意义了。

“夫我之生也，非我之所生也，”我们现在活着，这个我在哪里？身体不是我，身体的哪一部分都不是我，我究竟在哪里？“则一生之内，百年之中，其坐起行止，动静趣舍，性情知能，凡所有者，凡所无者，凡所为者，凡所遇者，皆非我也。”所以，我们活在这个世界，哪一样都不是我，本来无我。“理自尔耳。”这是自然的道理。但是，我们一般人没有悟道，不晓得本来无我，拼命要抓一个我，所以在世界上生出很多烦恼，“而横生休戚乎其中，斯又逆自然而失者也。”这是不懂得生命，不懂得自然啊。

这些文章好得很噢，如果像现在的新诗那么念：“风啊，慢慢地飘过来……”那没有意思，一点味道都没有，如果摇头摆尾，拉长声音一字一字地念，那味道比新诗好多了。不过给我这么一念，念得没有道理了。要慢慢地，烟抽够了，茶喝饱了，一个人在灯光之下，外面又在下雨，下得冷冷的，鬼都不上门，摇头摆尾这么一念，“哦！”忽然就得道了。（一笑）

“人以其全足，笑吾不全足者众矣，我怫然而怒，而适先生之所，则废然而反。不知先生之洗我以善邪？吾之自寐邪？吾与夫子游十九年，而未尝知吾兀者也。今子与我游于形骸之内，而子索我于形骸之外，不亦过乎？”

我是没有两腿的人，世上的人都看我很奇怪，这样的人我碰得多了，每当我碰到别人看不起我时，我恨极了。这是当然的，每个生理不健全的人，自然会养成对社会的仇视反感，其实一点也用不着，这一段就是最好的参考。申徒嘉说：我开始也是十分生气，等到我跟老师学了以后，觉得我当时发脾气都是多余的。为什么会这样呢？因为我跟老师学了以后，对人心中没有怨恨，也没有觉得自己丑陋，也没有觉得自己是残废。那么老师教了我什么呢？他也没有教我什么，我就跟他走了，他就像给我洗澡一样，把我心里洗得干干净净，我受了他的洗礼，自然就善良了。我跟了老师十九年，在老师眼里，他没有觉得我是残废人，你是宰相，你知道不知道老师看你也同看我是一样的？老兄啊，你与我都是同学，都是活在这个形体之内，形体长得漂亮长得丑又有什么关系呢？形体不过是一个工具，你同我一样，生命都陷在形体之内，如同孙悟空被压在五行山下一样。但你忘记了你同我一样都被肉体所拘束，已经很可悲了，你又在形体上分别好坏。你错到这个程度，何必到这里来学道呢？

子产蹴然改容更貌曰："子无乃称！"

子产很贤能，很了不起，他被同学一骂，大彻大悟了，赶快站起来，"改容更貌"，脸色都变了，很恭敬地向申徒嘉行礼，说：老兄啊，你不要再说了，我全明白了。

这两个故事非常妙！这一篇的题目叫《德充符》，什么叫道德充满的境界？庄子引用的都是外形残废的人，但他们都有道。所以，一个人道德充沛不在于外形美与不美，有的人身体很健康很美，像项羽一样，力拔千斤，但是蠢人，就是一堆肉而已，里面没有灵魂，他的道德不充沛。

第三个故事又是讲一个残废人。

鲁有兀者叔山无趾，踵见仲尼。仲尼曰："子不谨，前既犯患若是矣。虽今来，何及矣？"无趾曰："吾唯不知务而轻用吾身，吾是以亡足。今吾来也，犹有尊足者存，吾是以务全之也。夫天无不覆，地无不载，吾以夫子为天地，安知夫子之犹若是也！"孔子曰："丘则陋矣。夫子胡不入乎？请讲以所闻。"无趾出。孔子曰："弟子勉之！夫无趾，兀者也。犹务学以复补前行之恶，而况全德之人乎！"

无趾语老聃曰："孔丘之于至人，其未邪？彼何宾宾以学子为？彼且以蕲以諔诡幻怪之名闻，不知至人之以是为己桎梏邪？"老聃曰："胡不直使彼以死生为一条，以可不可为一贯者，解其桎梏，其可乎？"无趾曰："天刑之，安可解！"

兀者叔山无趾

鲁有兀者叔山无趾，踵见仲尼。仲尼曰："子不谨，前既犯患若是矣。虽今来，何及矣！"

鲁国也有一个残废人，少了两条腿，名字叫"叔山无趾"，"无趾"是外号，脚趾头都没有。"踵见仲尼。"大概两腿锯掉了，用膝盖头走路去见孔子。孔子说：老兄啊，你看你做人不小心，受了伤变成了这样。大概叔山无趾本来有两条腿，因为自己做太保乱搞，所以变成这样。孔子说：你这样来看我，"何及矣？"来不及了。

无趾曰："吾唯不知务而轻用吾身，吾是以亡足。今吾来也，犹有尊足者存，吾是以务全之也。夫天无不覆，地无不载，吾以夫子为天地，安知夫子之犹若是也！"

无趾就说了："吾唯不知务，而轻用吾身，吾是以亡足。"注意这个"亡"，这是他悟了道受伤的。道理就是说，因为我年青不懂事，看不

起自己的身体，随便轻用自己的身体，就把两条腿玩掉了。

这几天有年青人吃饱了饭没事干，就讨论一个问题：结婚好还是不结婚好？各有各的理由。有一位老同学家庭很苦恼，这几天正痛苦到极点，我问他怎么个看法，他说还是结婚好。（众笑）。很多人都是这样，认为别人上当，我没有什么关系。像有人被车子撞了，那不稀奇，被人撞了那才稀奇。被车子撞了还好，两个人结婚在一起，人被人撞了，还受伤得更厉害。你说对不对？我们不去研究。

无趾说：我虽然没有腿，我今天来，看见有一个人的两条腿还没有玩掉。这是讲孔子，无趾很会说话。这一棒子打得孔子很厉害了。孔子周游列国，两条腿也快要玩掉了。“吾是以务全之也。”我为什么来呢？就为了保全你老兄这两条腿不要被玩掉了，不要跟我一样。“夫天无不覆。地无不载。”天地生万物，非常仁慈，非常伟大，都希望万物非常幸福地活下去，所以，好的坏的都在天地之中。人家都讲你孔子的道德修养很好，胸襟像天地一样很仁慈，结果你还这样讲话。无趾说我失望了，你原来不过如此。这就像普通讲的：“久闻大名，如雷灌耳，今日一见，不过如此。”

孔子曰：“丘则陋矣！夫子胡不入乎？请讲以所闻。”

孔子被无趾骂了一顿后说：对不起！非常抱歉，我太低级了，太浅薄了，“夫子胡不入乎？请讲所以闻。”“夫子”，就不敢叫他的名字，称先生了。老师你请进来，讲一点道理给我听。

那么无趾进了房间后，讲了什么话？不知道。大概传了道，这没有记录下来。

无趾出。孔子曰：“弟子勉之！夫无趾，兀者也，犹务学以复补前行之恶，而况全德之人乎！”

无趾走了。孔子对学生讲：你们要努力啊！你们看无趾这人，虽然生理外形是残废，但心里道德的修养是健全的，他知道以道德学问的修养来补自己的过错，他都懂得这样，何况我们健全的人，如果不知道求学修养自己，那就很惨了。世上“全德之人”很少，形体全不算是完全一个人，做一个完全的人很难，不仅是外形的完全，还要精神的修养，内心道德学问的成就这才是“全德之人”。

天刑之安可解

无趾语老聃曰：“孔丘之于至人，其未邪？彼何宾宾以学子为？彼且以蕲以諔诡幻怪之名闻，不知至人之以是为己桎梏邪？”

“老聃”就是老子，他是孔子的老师。无趾去看老子，对老子讲，孔丘这人恐怕没有得道。“彼何宾宾以学子为？”“彼”是孔子，他为什么彬彬有礼，好象外表装起一付有道的样子？“宾宾”是形容词，就是讲话很客气很谦虚。带个眼镜坐在那里，一出口“之乎也者”，那个味道，好象从头到脚充分表示出有学问的样子。

“彼且蕲以諔诡幻怪之名闻，”“蕲”是希望；“諔”是讲话的巧妙技巧，话要怎样才说得好，文章要怎样才写得好，这就要修辞；“诡”是思想如何出奇；“幻怪”是说些人家不懂的道理。无趾说：我看孔子虽然标榜为圣人，他以学问来教人，讲些古里古怪的话，不是真有道，真有道的人讲话很通俗。不用加上文学修辞。“不知至人之以是为己桎梏邪？”真正得道的人，学问知识都是多余的，都是人生的刑具，都是脚镣手铐，都把自己捆住了。做人要讲礼就把自己捆得很厉害，我看孔子没有道。

老聃曰：“胡不直使彼以死生为一条，以可不可为一贯者，解其桎梏，其可乎？”无趾曰：“天刑之，安可解！”

“死生为一条”，了了生死，生也是死，死也是生，都差不多。生与死都是一个过程而已，生命不在有形的生死上。譬如，我们死时很痛苦，唉哟唉哟地叫，这是形体的生死，那个能叫的不受生死的影响。所以，了了生死的人，看生来与死去没有什么两样。不要搞错了，认为我打坐成功了，死了以后这个世界不来了，不来了你躲到那里去了？你躲到月球上姑奶奶那里去了也没有用，姑奶奶也要叫你做工。所以了了生死的人，“死生为一条”了。处在人世间，可以和不可以，“为一贯者”，都差不多，生活优越不优越，做人得意与不得意，都是一样。老子说：你去看了孔子，为什么不接引他教训他呢？你如果带他一步，了了生死然后处世，无可无不可，那你把孔子外形的刑具都解脱了。

无趾听老子骂他就讲：“天刑之，安可解！”算了吧，孔子他爱做这种事，活该！上天给他的刑罚没有满，他愿意周游列国，爱讲四书就讲四书，爱讲五经就讲五经。同我们一样，在弘法传道，自己把自己害苦了。孔子他愿意受那个刑，刑期没满，不要帮他。

这就是禅！所以《庄子》全篇是禅。

郭象的注解非常好：“仲尼非不明也，故自然之理。”孔子并不是冥顽不灵，孔子也是得了道的，孔子的救世之心同老子的出世之道没有两样，都是合于自然。“形者影从，言者响随。”一个人一走路，太阳一照，影子就出来，一讲话，声音就出来。这两句既是高深哲学，又是自然之理。“故神吾则明及期理，而神吾者非为名也，非为名则至矣。”救世救民并不是为了求名，孔子救世为了一种仁慈，结果留了万古的大

名，这并不是孔子希望的。每个圣人教主也是一样，开始都是一番救世之心，后来他的教化变成了宗教．那是后世人假借他的招牌。“名声者影响也，影响者桎梏也。”我们要明白虚名就是“影”“响”，千万不要被所谓的知名度骗了，你不想想，你知名度再大，你到另一个地方不讲我是某人，谁也不理你，那个名同我有什么关系呢？毫不相干。人被名声困住了，在受罪，这就叫做死要面子活受罪，何苦呢？“名是厉，则名可以已。”懂了这个道理，虚名可以去掉了。“名既可已，则上帝可爵。上帝可爵，则圣命可传矣。”自己要有自己安身立命之道，不要被外在的虚名困住了。

鲁哀公问于仲尼曰：“卫有恶人焉，曰哀骀它。丈夫与之处者，思而不能去也。妇人见之，请于父母曰：‘与为人妻，宁为夫子妾’者，数十而未止也。未尝有闻其唱者也，常和人而已矣。无君人之位以济乎人之死，无聚禄以望人之腹，又以恶骇天下，和而不唱，知不出乎四域，且而雌雄合乎前，是必有异乎人者也。寡人召而观之，果以恶骇天下。与寡人处，不至以月数，而寡人有意乎其为人也；不至乎期年，而寡人信之。国无宰，而寡人传国焉。闷然而后应，氾而若辞。寡人丑乎，卒授之国。无几何也，去寡人而行。寡人恤焉,若有亡也，若无与乐是国也。是何人者也？”

仲尼曰：“丘也尝使于楚矣，适见豚子食于其死母者。少焉眴若皆弃之而走。不见己焉尔，不得其类焉尔。所爱其母者，非爱其形也，爱使其形者也。战而死者，其人之葬也不以翣资；刖者之屦，无为爱之。皆无其本矣。为天子之诸御：不爪翦，不穿耳；取妻者止于外，不得复使。形全犹足以为尔，而况全德之人乎！今哀骀它未言而信，无功而亲，使人授己国，唯恐其不受也，是必才全而德不形者也。”

哀公曰：“何谓才全？”仲尼曰：“死生存亡、穷达贫富、贤与不肖毁誉，饥渴寒暑，是事之变，命之行也。日夜相代乎前，而知不能规乎其始者也。故不足以滑和，不可入于灵府。使之和豫，通而不失于兑。使日夜无隙，而与物为春，是接而生时于心者也。是之谓才全。”“何谓德不形？”曰：“平者，水停之盛也。其可以为法也，内保之而外不荡也。德者，成和之修也。德不形者，物不能离也。”

哀公异日以告闵子曰：“始也吾以南面而君天下，执民之纪而忧其死，吾自以为至通矣。今吾闻至人之言，恐吾无其实，轻用吾身而亡吾国。吾与孔丘，非君臣也，德友而已矣！”

恶人哀骀它

鲁哀公问于仲尼曰：“卫有恶人焉，曰哀骀它。丈夫与之处者，思而不能去也。妇人见之，请于父母曰：‘与为人妻，宁为夫子妾’者，数十

而未止也。未尝有闻其唱者也，常和人而已矣。无君人之位以济乎人之死，无聚禄以望人之腹，又以恶骇天下，和而不唱，知不出乎四域，且而雌雄合乎前，是必有异乎人者也。寡人召而观之，果以恶骇天下。与寡人处，不至以月数，而寡人有意乎其为人也；不至乎期年，而寡人信之。国无宰，而寡人传国焉。闷然而后应，氾而若辞。寡人丑乎，卒授之国。无几何也，去寡人而行。寡人恤焉，若有亡也，若无与乐是国也。是何人者也？”

“鲁哀公”是鲁国的诸候，他对孔子说，卫国有一个有名的坏蛋，外号叫“哀骀它”。这个人长得很丑，“哀”就是悲哀，“骀”就是驼背。他专门“诱惑”良家父老，男子和他相处，就都伴守着他不肯离开。妇女见了他，回家向父母请求说“如果把我嫁人，我愿做他的小老婆”，这样的女人有几十个，后面相同的女人越来越多。哀骀它虽然这么厉害，却从来没有做过宣传，就是对人很好，人家也对他很好而已。他又不是领袖又不是皇帝，人们想接近他就像挤公共汽车一样，挤死了，想见他一面都难。但他又不能给人官做，又不能“济人之死”。当皇帝可以“济人之死”，一个人犯了罪要被杀，皇帝说算了，犯人就可以活下去了。他又没有钱可以使人生活安乐，肚子吃得饱。哀骀它长得那么难看，看看都觉得可怕，但是，人们一见他就舍不得离开他。“知不出乎四域；”他的智能有多高呢？天地之间的学问，他知道的我们知道，我们知道的他也知道，可男女老幼都跟着他。我想这人一定有特别的地方，我一看他，果然丑陋得不得了，但我与这么难看的人住了一个月，就觉得他非常可爱，他作人似乎没有一点缺点。与他住了一年，连我都迷信他，心中没有主宰，想请他当鲁国的皇帝，愿意让位给他，就同他商量，他听了半天，也没有高兴，也没有讲对不对，我觉得很惭愧，最后终于勉强把国位交给了他，他继位几天就偷偷地溜掉离开我了。等他离开我以后，我心里就像掉了什么东西一样，我虽然当皇帝，富有天下，但心中没有快乐过一天。鲁哀公就问孔子，这个家伙是什么人？

这个人孔子大概没有见过，孔子见了可能也要拜门了。世上做到这个样子的人有没有？有！是有这样的人。这种人社会上看不见，修道人中看得到。

我年青时，在大陆上到处求道，到处乱跑，碰上有道的人，虽然长得很丑，又不洗澡又不洗脸，脏得要死，就不觉得他脏，样样都好，这是道德的充沛。我先点出题目，不过下面孔子答复很有道理，孔子的回答就是禅宗了。

才全而德不形

仲尼曰：“丘也尝使于楚矣，适见豚子食于其死母者。少焉眴若，皆弃之而走。不见己焉尔，不得其类焉尔。所爱其母者，非爱其形也，爱

使其形者也。战而死者，其人之葬也不以翣资；刖者之屦，无为爱之。皆无其本矣。为天子之诸御：不爪翦，不穿耳；取妻者止于外，不得复使。形全犹足以为尔，而况全德之人乎！今哀骀它未言而信，无功而亲，使人授己国，唯恐其不受也，是必才全而德不形者也。”

孔子说，我曾经到过楚国，看见小猪在吃母猪的奶，吃了一阵后，才发现母猪已经死了，于是小猪统统都跑开了。小猪为什么跑开呢？因为母猪死了，不是平时活着的样子了，觉得不同类了。猪也好，人也好，爱自己的父母不是爱这个形体，爱的是形体里面的那个东西，那个东西跑掉了，就变成死猪死人了，就不可爱了，就会害怕了。就像我们普通人，父母再可爱，情人再可爱，如果一死，你一定吓死了。所以你爱的不是外形，是外形里面的那个东西。中国古代的传统，尤其是南方的传统，打败仗死亡的军人的军服、军帽那一套东西，甚至象征军人勇士的领章，都不给他别上，觉得丢人。古今中外的文化是尊重英雄尊重勇士的。因战争失败而死亡的人的丧葬，连表扬令都不能拿出来，普普通通地就把他埋掉了。一个脚开了刀残废的人，譬如五个脚指头切掉了，他也要穿鞋子，当然需要另外订做，但他的鞋子丢掉时，谁也不会捡来穿的。“皆无其本矣。”因为这些东西无本，丧失了它根本的精神。在上古时宫女不准穿耳环，指甲也不准修剪。古代夫妇之道，已经结婚而“止于外”者，不能再结婚。这些都是古代的文化。古代为什么有这些文化呢？就是说，内在的道德不美，外形再美也是丑陋；内在的道德充沛了，外形再丑陋也是世界上最美的。孔子答复鲁哀公说，哀骀它是“全德之人”，道德修养到了家的就是美，这是自身自然之美。

这一篇之所以叫《德充符》，就是一个人道德的充实，精神的升华才是真正的美。哀骀它用不着讲话，无言之教，人们自然就受他影响。在佛家来讲，就得到了“不可思议三昧”。凡是接触他的人，坐在他所放射的范围，心就清静了，就得定了，就得救了。他也不用什么成果来表现，自然就能得到你的信任亲近。所以他做到使你把国家政权交给他，还唯恐他不愿意接受。“是必才全而德不形者也。”要特别注意，一个人的才能是天生的，譬如作人做不做得好，也是天生的，有些人再教还是教不好，有天才的人，一点就透，闻一知十。所以才是才，学是学。孔子讲，哀骀它才能俱全，道德也俱全，但是才与德都全，而“不形者也”，内涵却不暴露，更美。有才有德被人看出来，虽然是好，但还是差一点，有才有德你还看不出来，方向在哪里你还摸不清楚，更高。

哀公曰：“何谓才全？”

鲁哀公就问，怎么叫“才全”呢？注意，才包括了智慧学问。

仲尼曰：“死生存亡、穷达贫富、贤与不肖毁誉，饥渴寒暑，是事之变，命之行也。日夜相代乎前，而知不能规乎其始者也。

孔子说，“死”与“生”；成功与失败；“穷”就是倒霉，不是没有钱，没有钱当然是倒霉的倒霉，“达”，通达，样样都得意；有钱与没有钱；贤人与坏人；“毁”，骂你批评你，“誉”，称赞你恭维你；“饥”与“渴”；“寒”与”暑”，这些相对立的现象，用古文写来很简单，用白话文写，每两个字都可以写好几篇文章，如果加上故事，加上小说，编电视剧本，不知道要写多少。“是事之变，”这些都属于人世间的事，都是人世间变化的现象。只要我们生命活下去，在人生的道路上，随时随地都会碰上这些现象，每一天每一秒都会遭遇到。那么，遭遇到这些变化，是上帝的安排，菩萨的安排吗？还是阎王的安排？你说有没有主宰？没有主宰。你说是自然来的吗？也不是自然来的。这是生命中间有一股力量所遭遇的：“命之行也。”这个“命”就是佛学讲的“业力”，善有善业，恶有恶业。“行”就是佛学所讲的五阴中“色受想行识”的行，就是动。这股力量永远在动，一切唯心，唯我自己所造。

“日夜相代乎前，”人生就那么可怜，这些现象就像白天过了是黑夜，黑夜过了是明天，明天过了则是后天一样，永远交替着，摆在我们前面，“而知不能规乎其始者也。”你找不找得到生命的这股力量？宇宙万有的变化，白天跟夜里是哪里来的？你的智能无法参透这个最初的动能从那里来的。如果你参透了就叫得道。

这段话孔子说完了。但概念还没有说完，只说了一半。庄子所说的这个故事，一般人根据庄子本身有些文章，寓言，根据庄子的这句话，认为这些是假托的事情，是不是假托的呢？等我们讲到寓言时再讨论，现在我们且把它当作假托的话。

故不足以滑和，不可入于灵府。使之和豫，通而不失于兑。使日夜无隙，而与物为春，是接而生时于心者也。是之谓才全。”

我们一般人被时间空间限制，自己心里永远得不到解脱，得不到自在，始终被环境障碍住了，达不到一个境界，这个境界庄子定一个名称叫“滑和”，就是祥和安祥的境界。勉强借用佛学的名词来解释，达不到身的自在和心的解脱。“不可入于灵府。”“灵府”也是庄子定的名称，等于儒家的名称叫“灵台”，一般人都认为是心，不过不是心脏的心，是假托的，抽象的，这是讲心的体。心有无比的灵性，所以包罗万象，都是唯心所造，庄子称它为“灵府”。后世道教也用这个词，认为天人的境界，得道的境界叫“灵府”，后来再加上宗教的色彩，在道家道教中就把“灵府”描写成一个天堂。实际上，庄子借孔子之口，说出“灵府”就是心灵，所以是不可入于心灵，升华到最高的境界。

“使之和豫通，而不失于兑；”“兑”通悦。假使一个人的修养，做到随时随地心中没有痛苦烦恼，都是平和愉悦的，那就可与天地相通，入于“灵府”的境界。中国古代修长生不老之道的，有一句名言，“神仙无别

法，只生欢喜不生愁。”一个人能随时随地心境保持快活愉悦的状态，没有忧愁烦恼在心中往来，自然就达到神仙境界。

仙才李泌

这一篇名叫《德充符》：道德的充实，真正道德充实的人，才德学都全。才是天才，这个才在过去叫仙才。中国文化里有一句话，“此身无有神仙骨，纵遇神仙莫浪求。”“浪”就是乱的意思，不浪求不乱求，不是不求，求也无妨，达不到也没有关系，理由就是另有一种仙才。在唐代历史上，从唐玄宗、唐肃宗、唐代宗到唐德宗，四朝有一位人物，叫李泌，与郭子仪是一文一武，很了不起。他是神仙宰相，修道也学禅，在《指月录》懒残一段有他一点点资料。李泌不但有仙才还有仙骨，历史上形容他“骨节珊然”，走起路来很轻灵，骨头特别柔软，就是普通人所谓的“仙风道骨”。李泌在庙子上读书时，听到一个和尚念经的声音，悲凉委婉而有遗世之响，他认为是一位有道的再来人。打听之下，才知道叫懒残惮师。这个懒残禅师，普通人看来很懒，鼻涕流下来挂在胸口都懒得擦，懒到这个程度才叫懒，残呢？专门吃庙子上的残羹冷饭。李泌知道了懒残禅师的事迹，在一个寒冬深夜，独自一个人偷偷去找他，碰到懒残把捡来的干牛粪，垒作一堆当柴烧，生起火来烤芋头，李泌一声不响地在旁边跪着，跟这个有道人求道。懒残也像没有看见李泌似的，一面在牛粪中捡起烤熟了的芋头，张口就吃，一面又自言自语地骂李泌是不安好心，要来偷他的东西。边骂边吃，忽然转过脸来，把吃过的沾上鼻涕的半个芋头递给李泌。李泌很恭敬地双手捧来吃了。所以求道很容易，就是肯不肯吃人家的鼻涕，有这个精神才可求道。李泌吃完后，懒残说：好！好！看你很诚心的，许你将来做十年的太平宰相吧！道业却不说了！拍拍手就走了。不过，李泌始终不肯当官是真的，一直是以客位身份出力，身经四朝，参与宫室大计，辅翼朝廷，运筹帷幄，对外策划战略，配合郭子仪等得个将领的步调，使其行致成功，可以说是肃宗、代宗、德宗三朝天下的重要人物。但他始终不想做官，到了唐代宗时，皇帝就留他睡在一床，什么都谈，他只想修道，同张良一样到了不吃东西的程度，后来还是唐代宗强迫他不可素食，逼他娶妻吃肉后，道才掉了。

这是历史上的一段故事，这类故事在正史上多半不提的。我们的历史很有趣，都是一般儒家人物在写作，有稍稍涉及奇异的，都“攻乎异端”，都去掉了。所以读历史光读正史，不容易了解历史，要读反面的历史，譬如看历朝名臣的奏折，史外的资料，就可以了解当时的情形。

庄子借孔子之口讲，一个能够成道的人，能从世上升华的人，或者要在世上做一番大事业的人，必须有两个东西，一个是“全才”，一个是“全德”。全才就很难了，加上全德更难。有才无德入世很危险，不但危险了自己而且危险了世间，有德无才，可以出世修道，不能入世。所

以一个人要才德两全很难。

“使日夜无郄，而与物为春。是接而生时于心者也。”“郄”不是退却，是昼夜心中没有杂念，用佛家的话讲就是没有烦恼，这就很难了。前天我们讲，到了大阿罗汉的境界昼夜长明，永远没有睡眠了，永远没有烦恼，就是这个境界。他同万物相往来，他的身心像春天一样，永远是长青的，永远是年青的，永远是愉悦快乐的。所以元朝忽必烈为长春真人丘处机在北平修长春观，其道理就出于此。“是接而生时于心者也。”“接”是接天地之灵气。换句话说，是天人相交，人与宇宙生命相互交接在一起，随时生生不已。

“是之谓才全。”这样就叫才，仙才。可以说，这样的“才全”之人，才能达到道德的充实。

止水澄波

“何谓德不形？”

怎样才叫“德不形”呢？

一个人内在道德的充沛，外形上看不出有道德，这一点非常重要。一个道德之士，外貌也摆出道德的形态，那就是有限的道德，可以叫做“有限公司”。我们中国文学平常讲，“学问深时意气平”，一个人真到了学问知识成就时，深沉了，没有意气了。这句话看起来很平凡，其实很严重。我们知道古今中外的知识分子，可以说那个争论，心里的战斗，比什么都厉害。普通人活着都在争，争的是利害。争那个贪心所起的。知识分子是争意见，是思想上的争，比普通人的争还可怕，实际上超越了利害之争。真做到学问深时，意气平，无争，那就是圣人境界，是得道的人。“学问深时意气平”，这看来很容易，做起来很难。在古代，一个知识分子够不够标准，很大部分就看意气是否能平。而有道德却不形于外，比“意气平”的境界还要高。

曰：“平者，水停之盛也。其可以为法也，内保之而外不荡也。德者，成和之修也。德不形者，物不能离也。”

在科学上，物理上常用水平，水平这句话首先出自《庄子》。“平者，水停之盛也。”水真正平了，停住了，就不流了，有一点倾斜就流了。所谓打坐修道，做到此心一静下来，就像水一样不流动了，不一定要盘腿。古人形容什么叫定的境界呢？止水澄波，像水一样止住不流，像秋天的寒潭一样，水青得象树的颜色，水里的沙子、游鱼看得清清楚楚，那就叫澄波，但不是死水，死水也是绿，那个绿是看不到底的，那有毒，澄波是活泼泼的，像树叶一样青的，非常好看。人一看见这种水，心境自然会清凉的。所以，水平不流，如止水澄波，这就是道德的

修养。能够做到昼夜都在止水澄波中，就是道的境界。庄子很明显地告诉我们修行的方法，“平者，水停之盛也。其可以为法也。”可以效法水平。此心如水，止水澄波，杂念妄想没有了，喜怒哀乐一来，像镜子一样照住了。佛在《楞严经》中也讲到静坐的方法，开始像一杯水一样是混浊的，慢慢地发现，不静坐还好，一静坐里面的妄想杂念多得很，有人就问佛，佛说这是当然的，初步嘛！一杯水放在那里，开始看不见泥沙，在澄清之时，就看见好多泥沙被澄清下去了，最后再把沉到底的泥沙倒掉，完全变成清水了。

“内保之而外不荡也。”内在心境永远保持这个境界，不受外境界的影响，不管外境界怎样变化，死生存亡，穷达贫富，你的内心像水平一样不流。那你说我学死人打坐在那里，或许还做得到，做事时就做不到了，那就不算数了。要能入世，要能做事，喜怒哀乐都有，不是没有，但内在心里的修养，要像一杯水放在那里没有动过。这种修养可以出世，可以入世，外形你无法了解的。玄奘大师只有八个字加以说明：“如人饮水，冷暖自知。”

“德者，成和之修也。德不形者，物不能离也。”所以道德达到这个境界，就是子思在《大学》《中庸》上提到的中和的状态。换句话说，这样才真正地成就了和平。“成和之修”，这个“修”不是修道的修，是这条长路，这个希望，这个前途之意。内在有了这种道德修养，入世出世，“物不能离也。”不受万物的影响，外面的万物怎么来扰乱你，都始终凝定在祥和的境界。

德友而已

哀公异日以告闵子曰：“始也吾以南面而君天下，执民之纪而忧其死，吾自以为至通矣。今吾闻至人之言，恐吾无其实，轻用吾身而亡吾国。吾与孔丘非君臣也，德友而已矣！”

鲁哀公有一天碰到孔子的学生闵子，这个闵子是否是二十四孝里的闵子骞，不知道，姑且当做闵子骞。鲁哀公本是一个职业皇帝，他说我做皇帝时，“南面而君天下”，中国古代文化的精神，几千年来做领袖的当君主的，都是面南坐北的。百姓的房子即使是向南都要偏一点，只有官衙庙观可以向正南。

这种几千年的民族习惯根据什么呢？是根据《易经》的地球物理，南北极磁场的道理来的，等于与埃及修古金字塔是一样的。我们读古书，读到“南面而坐”，“南面而王”，就是讲帝王。鲁哀公说我做皇帝时，随时为老百姓着想，制定一个政治制度，就怕老百姓得不到好的生活，我是忧国忧民忧天下，我自以为是一个好皇帝。忧心于天下，这也是圣人之道，没有错。

鲁哀公说，我听了“至人之言”，我现在听了你老师孔子这一番话，才知道人的价值还不止这样。虽然我“南面而王”，忧心天下，但有其名而无其实，我最怕不爱惜自己真正的生命，而对国家对人民没有贡献，如果照我这样下去，对国家并不好。这个道理我是因孔子这一番话懂的。这一段鲁哀公拿自己做结论，一个得道的人，不在于外形的威德庄严，所谓真正的庄严，是在内心的充实。所以，他的结论，我与孔子不是君臣的关系，可以说是“德友”：道德的朋友啊！所以鲁哀公毕竟还是鲁哀公。

《庄子》这一段记载得很真实。所以，研究孔于是很难的，只读了四书五经，没有办法研究孔子。还要读了《国语》中《孔子家语》，它搜罗了四书五经以外资料，还要读清代著名的关于孔子的话，把这些读了，才可以研究孔子。在《庄子》这里记载的孔子这些言行，是否是真有呢？考据起来很困难，但有助于了解孔子。其次，《庄子》中很多地方提到孔子，是对孔子难堪和挖苦的。但当你仔细读完了，就会发现很多地方绝对在捧孔子。在这里也是在捧孔子。

这里有一个问题，鲁哀公讲“德友而已矣！”中国文化历史上有一句名言，在曾子这本书中，曾经提出一个原则：“用师则王，用友则霸，用徒则亡。”我们的历史经验，在上古就是用师道成王的时代。所以鲁哀公到底是一个小诸侯，没有大帝王的气度，他与孔子是“德友而已”，他没有说我“师事于孔子”，他讲不出这个话。历史上，汤用伊尹、周文王用姜尚，都是“用师”，就是领导人非常谦虚，找一个“师”来“用”，便“王天下”成大功。至于齐桓公用管仲，汉高祖用张良、陈平之流，刘备用诸葛亮等等，都是“用友者霸”的好例子。总之秦汉以后，没有“用师”的，讲是那么讲，都是“用友’；而已。就是我们曾提过的唐朝的李泌，四代唐王对他还是“用友”，还不是“用师”。至于“用徒者亡”，是指专用服从的、听命的、乖乖的人，“末将听令”的太多了，那是必然会失败的。你们看过旧京戏就知道什么是“末将听令”。这是曾子体察古今的历史经验，而后据以说明历史兴衰成败的大原则。这是顺便提到的。

闉跂支离无脤说卫灵公，灵公说之，而视全人，其脰肩肩。甕㼜大瘿说齐桓公，桓公说之，而视全人，其脰肩肩。故德有所长而形有所忘。人不忘其所忘而忘其所不忘，此谓诚忘。

故圣人有所游，而知为孽，约为胶，德为接，工为商。圣人不谋，恶用知？不斵，恶用胶？无丧，恶用德？不货，恶用商？四者，天鬻也。天鬻者，天食也。既受食于天，又恶用人！

有人之形，无人之情。有人之形，故群于人；无人之情，故是非不得于身。眇乎小哉！所以属于人也；謷乎大哉！独成其天。

惠子谓庄子曰：“人故无情乎？”庄子曰：“然。”惠子曰：“人而无情，何以谓之人？”庄子曰：“道与之貌，天与之形，恶得不谓之人？”惠子曰：“既谓之人，恶得无情？”庄子曰：“是非吾所谓情也。吾所谓无情者，言人之不以好恶内伤其身，常因自然而不益生也。”惠子曰：“不益生，何以有其身？”庄子曰：“道与之貌，天与之形，无以好恶内伤其身。今子外乎子之神，劳乎子之精，倚树而吟，据槁梧而瞑。天选子之形，子以坚白鸣。”

颠倒众生

闉跂支离无脣说卫灵公，灵公说之，而视全人，其脰肩肩。瓮㼜大瘿说齐桓公，桓公说之，而视全人，其脰肩肩。

“闉跂”和“支离”都是外号。“闉跂”是指人长得很小很矮，两脚踮起来脚跟不着地的，用脚趾头走路；“支离”是身体或者左手长右手短，或右手长左手短，反正腰不像腰，胸口不像胸口，怪里怪气的样子；“无脤”，嘴巴看不见嘴唇的。但卫灵公一见就非常喜欢他，因为见了这么一个人喜欢。再看见正常人，就觉得没有一个可爱的。“瓮罂大瘿”也是一个外号，是一个怪人，脖子甲状腺很大，像水缸一样，肚子非常大，但齐桓公喜欢他，看一般人好难看，怎么有一个肩膀有个脖子？越看越难看。

我们看郭象的注解：“偏情一往，则丑者更好，而好者更丑也。”人只要感情有了偏见，主观就形成了。虽然人很丑，还是觉得很好，越看越漂亮；如果对人的偏见一来，或意见不和，就算长得最漂亮，越看越讨厌。当两人感情好时，越看对方越漂亮，你骂他侮辱他，他认为这才对我好；当感情有了偏见时，你对他好死了，他觉得你想害他。大概男女、夫妇、朋友之间都有这个经验。

故德有所长而形有所忘。人不忘其所忘而忘其所不忘，此谓诚忘。

一个人有道德，从外形上不一定看得出来，在道德有所长时，欣赏他的道德学问时，就忘记了他外形好看不好看。所以，一般人应该忘记的不忘，而不该忘记的却忘记了，“此谓诚忘。”一般人认为这是聪明，但庄子认为是大糊涂。佛学对这几句话有一个相同的观念：“颠倒”。一般人常常很颠倒，一件事我们认为是真理，或者认为是错误，不一定正确。世界上的真理在哪里呢？很难讲。哲学家、宗教家、科学家三家的人都在找真理，到现在都还没有确定下来。

南北朝时鸠摩罗什法师的弟子僧肇，他的著作《肇论》，对中国哲学，中国文化影响相当大。但僧肇活了三十一、二岁就死了，他太聪明了，文章太好了。《肇论》的文字之美，是很超越的。我们知道，僧肇

的文章是学《庄子》的，实际上他的文章真正学的是郭象，倒是郭象的文章才是真正学的《庄子》。历史上有几个大文豪，如宋朝的苏东坡，清代的金圣叹，都是学庄子学郭象的文章。这里我们再看郭象的注解：“生则爱之，死则弃之。故德者，世之所不忘也；形者，理之所不存也。故夫忘形者非忘也，不忘形而忘德者，乃诚忘也。”一个人活着非常可爱，死时就抛弃之。但道德是世人所不应该忘记的，如我们一听某人道德好，就觉得某人一定好，但人都觉得道德好，人真爱好道德吗？不爱好，都被外形所骗，不知外形都是假的。我们也知道外形是假的，个个知道，个个都被外形骗了，被现象骗了。所以一个人真正的修养，忘记了外在一切现象，透过现象看见后面那个真的东西，但一般人都知道这个道理，却做不到。所以“忘形者非忘也，”忘掉了现象，不是真忘，相反的，“不忘形而忘德者，”一般人都被现象骗了，真正的道德，虽然知道重要，还是丢了，这是“诚忘”。郭象的注解有许多好东西，虽然只看到一二句，你透彻把它了解以后，对于人生作人做事，应用无穷。所以特别提出来，请大家注意。

故圣人有所游，而知为孽，约为胶，德为接，工为商。

这是发挥所谓老子的观念，当然庄子不一定发挥老子的观念，但思想是连接在一起的，所以我们在文化上提到道家是老庄并称。“故圣人有所游，”所以“圣人”境界，得道的人，有他用心的地方，有逍遥自在，就是佛家讲的解脱。下面庄子从正反两方面的社会的行为来讲。圣人看世间的人：

“而知为孽，”知识智能本来是好的，但是人世上一般的现象，知识越高，做孽就越多。“孽”不是佛家讲的业，佛家讲的业，包括善、恶、无记三种业，这里的“孽”是指坏的，相当于佛家讲的恶业。“约为胶，”“约”就是道德规范，作人有许多的观念，许多的戒条，许多的范围。越保守的人越有他的范围，结果变得很固执，变成黏胶一样，被粘住了，自己不得解脱，就是佛家讲的太执着了。“德为接，”道德本来是好事情，但一般人用到反面去了．处世待人接物，装起一副道德的样子，道德仁义变成一般人利用的工具，成为好听的名词，并没有真实的意义。“工为商，”“工”是指工艺技能，脑子特别好，所以造出来的东西叫做“工”。有了“工”以后，好的东西谁都要，就变成了商业的行为。

圣人不谋，恶用知？不斵，恶用胶？无丧，恶用德？不货，恶用商？

“圣人不谋，恶用知？”真正得道的“圣人”，不用谋略，也不需要知识智能。知识谋略本身并不坏，但人会把它颠倒用错了，用到了坏的方面，就变成了谋略害人，更进一步就变成了阴谋，偷偷地害人。“不斫，恶用胶？”不雕凿，人生直道而行，该如何处就如何处，没有故意把自己

打扮伪装一番，自己也用不着划定一个界限。“无丧，恶用德?”“丧”就是失，“无丧，”没有感到什么是失去了。圣人无所谓得失，人生应该怎样就怎样，没有认为样样东西都属于我的，如你觉得需要钱用，就拿吧，他没有觉得自己损失了，而你得到了。没有假定一个道德的修养，我的钱拿给你，加了一个观念叫布施。“不货，恶用商？”“货”在古代代表一切的物质。圣人不想做生意，他不好货。人都是好货，被物质所困扰的。所以读历史，记载某帝王好货，怎么叫好货呢？所有好的东西，自己都想拿到，就叫好货。如见一个茶杯什么的，真漂亮！最好属于我。我们每个人，见了好的东西都想要，好货的心理在人生中是免不了的。圣人不好货，“恶用商？”就不需要做生意了。

四者，天鬻也。天鬻者，天食也。既受食于天，又恶用人！

这四种是“天鬻”，不需要谋略，不需要智能，不需要自己划定一个范围，不需要想办法把人家口袋里的钱弄到我这里来。人的生命是天生天养，是靠天吃饭的，如果顺其自然的生命，它总有机会让你正常地活下去。“既受食于天，又恶用人!”天地生人，除非自己给自己捣乱以外，每一个人不需要妨碍了别人的生活，都会很正规很平常地活得很好。然而，我们每个人生活在天地之间，没有不妨碍了别人的，乃至夫妻、父子、兄弟、姐妹，都是相互妨碍。譬如说：你帮我把饭做好，我下班回来要吃饭。我一定妨碍了你，才能吃得了饭，这是必然的。人都不能自立，每一个人都能自立，就不妨碍任何人。这是“天鬻”。这是庄子的观念。

有人之形，无人之情。有人之形，故群于人；无人之情，故是非不得于身。眇乎小哉！所以属于人也；謷乎大哉！独成其天。

这是庄子对人类社会历史文化的批判。“有人之形，无人之情。”庄子说，虽然一般人的肉体生命活着，其实都不是人，没有真正用到人的真情。以庄子看来，我们都是假人不是真人，因为我们都没有得道。

“有人之形，故群于人；无人之情，故是非不得于身。”我们这个形体活在世上，因为我需要活着，你也需要活着，都是同类，就形成了人群，形成了社会。一百多年前，西方文化到来时，那时社会学开始的翻译不叫社会学，叫群学。严几道翻译的一本社会学的书，叫《群学肄言》，严格地讲，严几道翻译观念并没有错，群学一词就出自《庄子》。我们翻译西方的社会，哲学，经济这些著作都是二手货，是日本人先用这些名词翻译西方文化，后来我们又从日本人那里翻译过来，就沿用了这些名词，时间一长也就积非成是，用不着辩论了。我们一般人活着，不懂人生的价值，不懂人生真正的“情”，所以是非弄不清楚，也就是佛家讲的，“一切众生皆为颠倒众生”。

“眇乎小哉！所以属于人也；敖乎大哉！独成其天。”所以看人类太渺小了，庄子的话就是：人啦，真是太渺小，姑且叫做人吧！庄子自己是人，他把自己也否定了。所以做了真正的人，了解了人生的价值和独立而不移的精神，是非常伟大的。这个“天”是道家的观念，就是自然，佛家叫做如来，真如。

无情之人

下面，加了一些人的对话了，上面都是找一些古里古怪的人来形容这个道理。

惠子谓庄子曰：“人故无情乎？”庄子曰：“然。”惠子曰：“人而无情，何以谓之人？”庄子曰：“道与之貌，天与之形，恶得不谓之人？”

这里是讲情与无情的道理。

惠子对庄子说：像你这么讲，人要无情才叫人吗？庄子说：对。惠子又说：一个人没有感情了，怎么叫人呢？庄子说：生命的本体给了我们人的形貌，上天给了我们人的形体，怎么不叫人呢？

我们看郭象的注解：“人之生也，非情之所生也。生之所知，岂情之所知哉。故有情于为，离旷而弗能也，然离旷以无情而聪明矣。有情以为，贤圣而弗能也，然贤圣以无情而贤圣也，岂直贤圣绝速，而离旷难慕哉。虽下愚聋瞽，及鸡鸣狗吠，岂有情于，为之亦终不能也。不问远之与近，虽去己一分，颜孔之际终莫之得也。是以观之，万物反取诸身，耳目不能以易任成功，手足不能以代司致业。故婴儿之始生也，不以目求乳，不以耳向明，不以足操物，不以手求行，岂百骸无定司，形貌无素主，而专由情以制之哉。”

这都是哲学，逻辑的道理。所以《庄子》、《肇论》，不仅文章好，而且哲学理论，逻辑论辨样样好。现在的讲逻辑的书籍，不管是翻译的，还是中国人写的，甚至自然科学的书籍，都看不下去，因为文学的境界不高。如果讲科学，讲逻辑的书，有庄子郭象这样高的文学修养，这个国民的文化就提高了，所以文学有如此之重要。庄子郭象他们也讲哲学，也讲逻辑，一般人看他们的文章，会被文章的美迷住了，不知其内部都是讲的哲学，逻辑。

“人之生也，非情之所生也。”人的生命生来的时候，不是因为情而生的。这里提出了什么是情生？如果我们现在论辨，男女两人有感情结合在一起，就有人了，那什么叫不是感情而生呢？“生之所知，其情之所知哉。”我们生来的时候，那一点灵知之性：知道，这一点知道的东西，不是“情之所知”。这就是中国文化里的两个东西，在《礼记》中，始终把人分为两部份来研究：性与情。人有思想有知觉，这不是感情，这是

性，本性，灵知之性；喜怒哀乐悲欢爱，这是情。性是能知一切的，在它上面并没有喜怒哀乐悲欢爱的。所以，这两个要分开。《庄子》中，这里不用这个性，是因为人的性，“其情之所知哉”。“故有情于为，离旷而弗能也，然离旷以无情而聪明矣。”“故有情于为，”就是有为的作用，就是心理有委屈似的，一个人有情，被喜怒哀乐悲欢爱所困扰，那个光明的伟大的作用，困在一个小点上，虽然要使它豁达，噢，我心境要怎么样伟大，思想要怎么样伟大，超出三界以外，不可能，“离旷而弗能也”。如果我们修养到心境离开感情的困挠，非常旷达逍遥，那么，“有情以为，”普通人心里被喜怒哀乐的感情一困扰，要想修养达到圣贤的境界，永远做不到，因为，“贤圣而弗能也。”“然贤圣以无情而贤圣也，”所谓得道的圣贤，根本就是个无情的人，要做到无情才能成为圣贤啦？“岂直贤圣绝远，而离旷难慕哉。”我们就可以了解，真正的圣贤很难做到无情，圣贤是大慈大悲的情，没有世俗的小情。郭象说“难慕哉”，你虽然心中很仰慕，但你的修养很难到达圣贤的境界。心境开阔旷达，包罗天地，包罗万象，这就是圣贤的境界。“虽下愚聋瞽，及鸡鸣狗吠，岂有情于，为之亦终不能也。”一般的笨人，五官不全，脑筋不够的，乃至于鸡鸣狗盗之徒等等，心里这个情感呀，心理越来越狭小，被后天的感情心理困扰得非常厉害。但是，他们对于修道做神仙，越出三界外，不在五行中，兴趣大得很噢！世界上的人都是如六世达赖诗中所说，“世间哪得双全法，不负如来不负卿”，世人的感情也要，圣人的求道也要。成了道成了佛以后，以为自己的感情更伟大了。但是，这怎么做得到呢?“不问远之与近，虽去己一分，颜孔之际终莫之得也。”他们也不考虑，要想修道，变成一个超人，远近要分开，要远离世人情感的作用，亲近解脱智慧高远的境界。远近亲疏分不开，个人的私心一点也没有拿掉，虽然仰慕孔子、颜回的修养，永远也达不到。

“是以观之，万物反取诸身，耳目不能以易任成功，手足不能以代司致业。”由这个道理看来，真正的修养，你要自己求之于本身去实验。如果光靠眼睛耳朵去求真理，我们看书靠眼睛，听课靠耳朵，光靠耳目而学来的这一点，或者靠我看见的怎么样，我了解听到的怎么样，不够的，所以。耳目不能以易任成功”。这是讲学理。你们年纪轻轻，前途无量后途无穷，将来出去做事，算不定不是当什么“圆”，就是什么“长”啦，这个世界的官位就是拿这两个来代表了。反正你没有什么“长”当，家长都会当到的。不管你当家庭的家长也好，当国家的大家长也好，千万记住，“耳目不能易任成功”啊!这是做圣人作领袖的道理。不要随便看见某一点，听见某一点，就判断一切，这是靠不住的。所以当主管的，亲信的人告诉你，老张不对，老李不对，不一定，自己的耳目都靠不住，何况下面人作的报告。“手足不能代司致业。”你不能相信自己的手与脚，乃至人相信自己的手与脚，手脚有时都错误了。你说手脚不会错误?人有时自己拿个杯子都打破了，对不对?做人道理也是一样，尤其作一个伟大的领袖，你认为某人是我的耳目，不一定可靠，某

人是我的手足，也不一定可靠。即使当了皇帝，自称寡人，只有自己的头脑，只有自己一个，要真正判断是非利害，他都掺了感情的水了。任何人判断某一件事都加了感情的水，那酒都变成水了。你喝下去，总有问题，都变成毒药了。所以道家与儒家不同，道家看世间的事物，透彻得不得了。

“故婴儿之始生也，不以目求乳，不以耳向明，不以足操物，不以手求行，岂百骸无定司，形貌无素主，而专由情以制之哉。”郭象举了个例子，什么叫不用情呢?人的心境能修养到婴儿的状态，生下来在一百天以内，勉勉强强一岁之内叫婴儿，总而言之，头顶的旋还在跳，还不会说活，那才是婴儿，如果有一点意识，已经靠不住了，那已经不算婴儿了。婴儿刚刚生下来，不用眼睛，人性天生的那个灵感，就晓得妈妈的奶在哪里，就会偏过来吃的，这就是“灵府”，用不着眼睛看到，所以眼睛是备后天的用。婴儿不需要靠耳朵才听得明白，不会拿脚来当手用，也不会拿手来当脚用，拿手来走路，换一句话说，婴儿全身都是功能。所以，一个修道的个，修养到心中没有杂想，没有妄念，“情”就是妄情，佛家叫妄想，没有这些意识上乱七八糟后天加上的妄想，完全恢复到婴儿的清净无为那个状态，生命的功能就会发出来了。到达这个状态，佛学在《楞严经》上讲，鼻子可以当眼睛看，耳朵可以当眼睛用，各种各样全身都是功能，都是神通。什么叫神通呢？生命的精气神完全恢复到原始的状态，那就叫神通。

上面这些都是郭象的注解。郭象的注解是千古以来的名注，对《庄子》的道理发挥得最好，不但文字美，而且哲学思想高。历代有很多道家和各家的书注解《庄子》，但郭象的注解始终是占在第一名，是有他的道理。现在回到《庄子》原文：

惠子曰：“既谓之人，恶得无情？”庄子曰：“是非吾所谓情也。吾所谓无情者，言人之不以好恶内伤其身，常因自然而不益生也。”

惠子又问：既然叫做人，哪能没有感情呢？庄子说：你不懂我讲的情，这个情不止代表了普通的感情，还包括了后天加上的思想观念。你搞逻辑把我的名词都弄错了。我所谓的情，不是讲人无知，知是知，情是情，这个天生就能知的，像前面提到的婴儿，不用眼睛看就能找到奶，这是性，这是知。情是后天加上的意识，在佛学里，把第六识所形成的意识统称为染污，就是现在称的污染，现在人把佛学名称倒过来用，就成了最新名词。我们的思想我们的学问都是后天的污染，污染越多，我们生命的天性越少。

庄子说：我之所以讲人要修养到无情，是不要偏见，不要后天加上的好恶，而自己伤害到自己本身，我们如果加上妄情，加上后天的好恶，就会伤害到生命的本身。那人要怎样用知用情呢？“常因自然而不益

生也。”要很自然地活下去。天生眼睛会看，耳朵会听，天生手会抓东西，脚会走路，都是天生自然，不要加一分第六意识，不要加一分后天的观念。就是佛家所说的不用分别心，也就是佛经上常用的“不增不减”。

惠子曰：“不益生，何以有其身？”庄子曰：“道与之貌，天与之形，无以好恶内伤其身。今子外乎子之神，劳乎子之精，倚树而吟，据槁梧而瞑。天选子之形，子以坚白鸣。”

庄子认为，不增不减顺其自然地活下去，可以长寿，可以常在，身体同生命的本身是一样的。惠子听了庄子的话反对说：“不益生，何以有其身？”我们的身体是要补充的，不加上吃各种东西，各种维他命，身体常用会坏的。我们人总是要想办法给自己多加一点，我今天办事多了一点，哎呀不对，赶紧去休息，不然受不了；要不然这两天不对了，要进补进补，多炖一些当归鸡呀什么的吃吃。越补越糟糕，把你补死了，这就是“益生”吗？

庄子说不对，你不懂，我说生命活着要顺其自然，要不增不减，是心中没有妄情妄念妄想，心中清清明明，这样活着才是神仙之道，才可以长寿。上天给我们的道，这个道就是性，本性，上天给我们形体，这就很好了，人活得很自然，一天到晚头脑清清楚楚，不要加上后天的人情世故，如果加上后天的意识上的人情世故，就有喜怒哀乐，就“内伤其身”，身体内部就受伤害，就会有病活不长。

庄子骂惠子，你把自己的神用在身体外面去了，没有内养其神，精神一天忙到晚，把“精”都外用放射完了，就把生命的电能放射完了。像你又爱弹琴，又爱吟诗作画用思想，把精神全用在上面，连自己都忘记了，你不是自己同自己过不去吗？你弹琴做诗伤害还不大，最厉害的是搞思想搞逻辑学哲学。本来人生活着就自然地活着，但搞逻辑的就问，“怎么才叫活着？你给活着下个定义。”等你把活着的定义下完以后，“什么又叫吃饭？”有人也可以吃面啊，并且饭也可以把它变成米粉，面也可以把它变成面包，搞逻辑的就会一路追到底。庄子说，你活得不耐烦吗？“坚石非坚”，“白马非马”等，要事逻辑去研究，那你就慢慢地逻吧，一直逻到底，定会把你逻死了为止。

这一篇《德充符》，以一个外形残废而内心有道的人开始，告诉我们不要看人的外形，要看内在的道德的修养。扩大一点，就是不要被外在的境界，世俗的环境所困住，要修养使自己的精神升华。最后庄子用自己跟惠子辩论的话作一个结论，告诉我们，精神要修养到什么程度呢？不要自找麻烦，自找麻烦就同惠子一样，认为自己学问好知识高，学问越好知识越高，就烦恼越多痛苦越深，也就同自己生命过不去，自己往死路上走，那就不是《德充符》。要真正道德的充沛，才是道德的

境界：天然，心境很平和，自养内在的精神，自然生命道德就充沛了，身体内容也充沛了，才是道的境界。

我们注意啊，内七篇的《德充符》是第五个阶段，由《逍遥游》、《齐物论》、《养生主》、《人间世》到《德充符》，都是一步一步的功夫。第六篇是《大宗师)，只有内外修养到达了，道德内在充沛了以后，才可称为“大宗师”。“大宗师”成功了以后，才是师道的成就，就是佛家讲的天人师，然后可以《应帝王》，才能入世，入世再出世，可以为王者师。所以《庄子》内七篇是连贯的。

庄子讲记·大宗师

《大宗师》这一篇分两部分。一部分是讲人如何把自己修养到超凡入圣，对物理世界完全是解脱的，是出世的。这一部分等于是《逍遥游》、《齐物论》、《养生主》的总论，也是总的注解，总的说明。人生最大的问题是生死问题，生从哪里来？死向哪里去？一个人假使能够做到了了生死，对于生死无所惧，无所阻碍，则天地间没有第二件事情可害怕了。于是无所谓留恋，无所谓牵挂，然后才可以入世作人，才可以入世处事了。这一部分等于是《人间世》与《德充符》的引申、解释和结论。《大宗师》就包括了这两大纲目。了解了这两大纲目，学习《大宗师》就比较透彻了。

《庄子》内七篇的前六篇，人经过了这六个步骤，具备了入世出世这两种修养，才算一个人的完成，也只有这样的人才够得上称为《大宗师》。这个“大宗师”就是儒家所讲的成就了的君子。《大宗师》下半部也包括了《礼记》所谓的儒行，一个儒者，一个知识分子怎样做一个人，它是《礼记》中很重要的部分。我们看道家《庄子》的思想，表面上与儒家不同，实际上原则是相同的。

尤其这一篇我们要了解什么是“命”，这个命不是算八字那个命，它在哲学的理论上叫天命，在实际的修证就是认清生命的来源。生命中间有一个东西，这个东西有一个代号叫命。这个“命”相当于佛学中讲的业，善的是善业，恶的是恶业，不善不恶的是无记业。业就是生命的一股力量，所以又叫业力，也叫业气。

知天之所为，知人之所为者，至矣！知天之所为者，天而生也；知人之所为者，以其知之所知以养其知之所不知，终其天年而不中道夭者，是知之盛也。虽然，有患：夫知有所待而后当，其所待者特未定也。庸讵知吾所谓天之非人乎？所谓人之非天乎？且有真人而后有真知。

何谓真人？

古之真人，不逆寡，不雄成，不谟士。若然者，过而弗悔，当而不自得也。若然者，登高不栗，入水不濡，入火不热，是知之能登假于道者也若此。

古之真人，其寝不梦，其觉无忧，其食不甘，其息深深。真人之息以踵，众人之息以喉。屈服者，其嗌言若哇。其嗜欲深者，其天机浅。

古之真人，不知说生，不知恶死。其出不欣，其入不距。翛然而往，翛然而来而已矣。不忘其所始，不求其所终。受而喜之，忘而复

之。是之谓不以心捐道，不以人助天，是之谓真人。若然者，其心志，其容寂，其颡頯。凄然似秋，煖然似春，喜怒通四时，与物有宜而莫知其极。

故圣人之用兵也，亡国而不失人心。利泽施乎万世，不为爱人。故乐通物，非圣人也；有亲，非仁也；天时，非贤也；利害不通，非君子也；行名失己，非士也；亡身不真，非役人也。若狐不偕、务光、伯夷、叔齐、箕子、胥馀、纪他、申徒狄，是役人之役，适人之适，而不自适其适者也。

古之真人，其状峨而不朋，若不足而不承；与乎其觚而不坚也，张乎其虚而不华也；邴邴乎其似喜也，崔乎其不得已也，滀乎进我色也，与乎止我德也，广乎其似世也，謷乎其未可制也，连乎其似好闭也，悗乎忘其言也。以刑为体，以礼为翼，以知为时，以德为循。以刑为体者，绰乎其杀也；以礼为翼者，所以行于世也；以知为时者，不得已于事也；以德为循者，言其与有足者至于丘也，而人真以为勤行者也。故其好之也一，其弗好之也一。其一也一，其不一也一。其一与天为徒，其不一与人为徒，天与人不相胜也，是之谓真人。

知天之所为

“知天之所为，知人之所为者，至矣！”

“知天之所为”这个“天”，是代表形而上的道。佛道两家提到天，这个天是代表形而上，就是超越宇宙万有，超越生命以外，另外有一个东西叫天。用宗教的说法，也可以叫做佛、上帝、真如什么的。我们应该知道，在中国传统文化中，古书上的“天”字，大约概括了五类内涵：（一）天文学上物理世界的天体之天，如《周易》乾卦卦辞“天行健”的“天”。（二）具有宗教色彩，信仰上的主宰之天，如《左传》所说的“昊天不吊”。（三）理性上的天，如《诗经》小节的“苍天苍天”。（四）心理性情上的天，如《泰誓》和《孟子》的“天视自我民视，天听自我民听”。（五）形而上的天，如《中庸》所谓“天命之谓性”。

“知天之所为”，这句话看起来很简单，如果要了解这句话，就要详细研究道家另外一本书《阴符经》。在《阴符经》中第一句话就是：“观天之道，执天之行，尽矣!”这句话就把宇宙万有生命的道理都讲完了。实际上，《易经》和道家的这些修养法则，都是从效法天道，宇宙自然的法则来的。当智慧到达了宇宙万有以外的那个天，“所为”，所做的。庄子没有用“知天之能为”，我们要注意，“能”与“所”要分开，“所为”是现象是作用，“能为”是它的体性。我们人的生命同宇宙自然法则是一样的，所以，能够了解“知天之所为”，然后“知人之所为者”，了解人为的各种人事法则，譬如，人生理的变化、思想精神的变化，那么，这个人

的修养学问就到家了，“至矣”了。

在这一篇里，大家不要轻易抛弃了郭象的注解，郭象的注解非常重要，可以说后世人解释《庄子》还没有超出他的范围。“知天之所为者，皆自然也。则内放其身，而外冥于物。与众玄同，任之而无不至也。”这里所说的“自然”，不是自然科学的自然，也不是印度的自然外道那个自然，我们讲的自然科学的自然，虽然名称也叫自然，它是指有质有象的物理世界。印度有一学派，称谓自然学派，佛学名之为自然外道。其所谓自然，是指生命的本源不用追求了，随便它象行云流水一样，一切听其自然，这个自然变成印度哲学上一个有生命、有主宰的东西，是理念世界的自然。中国道家讲的自然，可以说概括了物理世界的自然，又概括了印度自然学派的自然。这个“自然”的代名词就是“道”，就是孔子在《易经》中说的形而上道，就是本体的力量。我们看书要把中国道家所说的自然，同西方哲学和印度哲学所说的自然区分开来。尤其近代中国翻译西方典籍，把物理、化学等学科，统称为自然科学，这就借用了中国古代道家这个“自然”的名词，我们不能因此便认为道家说的自然，就等同物理范畴的自然。但大家往往对这个观念本末倒置，颠倒了。郭象的意思是：一个人能了解老子的所讲的“自然”，能够达到这个境界，就是得道的人。“则内放其身，而外冥于物。”则没有身体的障碍，没有身体的观念了，同外面的世界心物一元了，同外物混合为一了。“与众玄同，任之而无不至也。”人与万物，跟树木、花草、行云、流水不分彼此，混合为一了，因此放任其自然，一点也不用心，不加后天的心识，那么道的修养到了。

“知天之所为者，天而生也。”

郭象的注解：“天者，自然之谓也。夫为为者不能为，而为自为耳。为知者不能知，而知自知耳。自知耳，不知也，不知也，则知出于不知矣。自为耳，不为也，不为也，则为出于不为矣。为出于不为，故以不为为主。知出于不知，故以不知为宗。是故真人遗知，而知不为而为。自然而生，坐忘而得。故知称绝而为名去也。”

“天者，自然之谓也。夫为为者不能为，而为自为耳。”“夫为为者”，前一个“为”是动词，后一个“为”是名词。就是说，宇宙中有一个主宰，宗教家叫它上帝或者玉皇大帝等，道家没有这些，中国文化从《易经》开始，宗教外衣早就脱掉了，反而是后人把它穿上了。中国文化用现在的观念讲，是相当科学的，既不加宗教的外衣，也没有哲学的粉刷，直接地、赤裸裸地表达有一个东西，能为宇宙万有做主宰的“为为者”，“不能为”。实际上，宇宙万有那个生命的根源是“无为”的，它什么都不能做。譬如我们看见的物理世界的虚空，它什么作用都没有，但是宇宙万物离开了空间就没有了生命，就是这个道理。所以，“夫为为者不能为”，它没有主宰，也不是自然，可它是万物生命的根本。那宇宙万物

一切的生命自生自灭，为什么呢？“而为自为耳”，它自己本身就构成了一个生命的法则。“而为”这个“为”，具有所为的为，不是能为的为。

“为知者不能知”，我们人类的智慧高，是了不起，但最后还是空的，因为空，所以无知。最高的智慧到达了无知，“而知自知耳”。人类有思想，能知一切，这个能知一切，不是上帝做主，不是菩萨做主，也不是鬼神做主，是我们生命里面本有的功能。

“自知耳，不知也，不知也，则知出于不知矣。”因为我们生命的功能具有无穷无尽的智慧，表面上看起来是无知的。这不像我们现在理解的有知。因为它是无知的，所以无所不知。所以智慧最高处，一无所有。道家这一套思想就是老子的“无为”，发挥为最高的政治哲学，就是帝王领导学。一个坐上面的人，不一定太精明，太有为，即使很精明很有为，也装起很糊涂，无所为，因为无所为，他下面的人才可以发挥长处。“自为耳，不为也，不为也，则为出于不为矣。”道理都一样，我们不用再加一层的解释了。

“为出于不为”，因为一切万有的所做所为，它本身是从道体的生命，最高的功能那个无为而来。“故以不为为主”。“知出于不知，故以不知为宗。是故真人遗知，而知不为而为。”得道的人没有知，无知，一切的感受、感情、知识、思想都空掉了，抛弃了，那无所不知的最高智慧，就发挥出来了。“自然而生，坐忘而得。”要得定，把身体、身心都忘了。“故知称绝而为名去也。”所以最高的智慧，得道，是绝对的，没有相对的，一切的名相、名称，叫它道也好，什么也好，这些都沾不上。

郭象注解《大宗师》的文字很美，你看他翻来覆去就这几个字，但每一层逻辑分析的很清楚。科学化的逻辑思辨而用文学化表达出来，用“为”“知”等几个字，做了一大段文章，读起来还很舒服，这是中国文学艺术达到了极高处。当然有时自己读起来会笑的，什么为呀知呀，搞些什么名堂。其实这是有大道理的。现在回到《庄子》原文：

以所知养所不知

知人之所为者，以其知之所之，以养其知之所不知。

那么退一步讲，不是退一步讲，如果我们了解了人这个生命，是怎样一个法则，使怎样有所为的。这就包括两方面，一个身体生理的，一个精神生理的。譬如疲劳了一定要休息睡觉，睡着了一定要清醒，等于自然界一样，白天过了一定是黑夜，春天过了一定是秋天。“知人之所为者，以其知之所之。”换一句话说，我们人求知识，求学问，是莫名其妙地也不知为什么求，这是一件非常可笑、非常幼稚的事。人类求知识不

是真正的为自己，把知识用来搞一些机械什么的。我们人发明了机械，生活很便利，本来想救世，动机很好，结果呢？相反的都变成杀人的工具了。这个知识有什么用呢？也就是说，我们人应该把求来的知识，回过来了解自己生命的本来，“父母未生我以前”在哪里？上帝的外婆是谁？可是人类有了学问，有了知识，没有做到“知人之所为者，以其知之所之。”

所以我们要把学问知识，用来求生命的那个本来。自己所不知道的，“以其知之所知”，然后回转来，“养其知之所不知。”我们现在这个知识所了解的，是生命第二重投影。在这个能思想有知识学问的上面，有一个根本，那个根本还没有找到，所以我们只晓得用自己生命的第二重投影，第一重的还不知道。如果知道了就叫得道，得道需要高度的学问，高度的智慧。如果我们把那个根本求了出来，求出来是什么？“不知”，一无所知。有一个“知”存在，就“非道也”。

我们再看郭象的注解，这是很宝贵的东西，不能轻易把它放弃了：“人之生也，行虽七尺，而五常必具。故虽区区之身，乃举天地以奉之。故天地万物，凡所有者，不可一日而相无也。一物不具，则生者无由得生；一理不至，则天年无缘得终。然身之所有者，知或不知也；理之所存者，为或不为也。故知之所知者寡，而身之所有者众；为之所为者少，而理之所存者博。在上者，莫能器之，而求其备焉。人之所知不必同，而所为不敢异。异则伪成矣。伪成则真不丧者，未之有也。或好知不倦，以困其百体，所好不过一枝，而举根俱弊。斯以其所知而害所不知也。若夫知之盛也，知人之所为者有分，故任而不疆也；知人之所知者有极，故用而不荡也。故所知不以无崖自困，则一体之中，知与不知，相与会，而俱全矣。斯以其所知养所不知也。”

“人之生也，行虽七尺，而五常必具。故虽区区之身，乃举天地以奉之。故天地万物，凡所有者，不可一日而相无也。”五常分两种，物理世界的五常就是五行，金木水火土，人伦的五常为仁义礼智信，也是君臣、父子、夫妇、兄弟、朋友五伦。我们这个生命活者虽然“区区”，“区区”形容极小，就那么七八尺高，几十斤肉摆在那里，很渺小，你不要看不去起我们渺小的身体，整个天地都来培养这个生命。没有空气、没有太阳、没有水、没有青菜萝卜，你就活不下去，宇宙万物都来“奉”这个区区，所以天地万物的存在，不可以缺少一件东西。

“一物不具，则生者无由得生；一理不至，则天年无缘得终。”宇宙万物少了一样东西，尤其是日光、空气、水，增一点或减一点，你的生命就活不下去，这是讲物理。“一理不至”这个“理”，是讲精神世界。精神的生命与物质是同样的重要。精神生命有至理，“理”包括了哲学性的，也代表了精神的法则，这是一个代号，整个“理”就是知识所能了解的。我们中国文化讲什么叫儒者呢？“一事不知，儒者之耻”。一件事情

不知道，那够不上称为知识分子，所以一个知识分子读书人，能通万理，无所不知，“一理不至，则天年无缘得终。”修道的人要有高度的智慧，无所不通，有一点不了解，这个生命就做不到长生不老。

“然身之所有者，知或不知也。”我们身体比什么都复杂，比宇宙还要复杂。所以，朱文光有一篇文章要出来了，虽然是一篇小文章，却可以做一个科学上的证明。整个宇宙万有，先不讲唯心只讲唯物，拿到我们的脑子里来，这个宇宙是很渺小的一点。人这个脑子真复杂，有那么多神经，同电缆一样。现在科学进步，身体内部可以摄像，心肝脾肾哪一点起了变化，立刻可以看出来。人的思想里面动念，心就起变化，都可以表现出来。将来科学还会进步，诊断一个人的病体，只要一照像就行了，一看哪个部位颜色不对，就知道了。其实这个原理中国在古代就有了，中医里面有，只是没有那么科学化。所以道家思想认为，人体里面的一切，有一部分我们知道，也还有很多的地方我们不知道。

“理之所存者，为或不为也。”在天地宇宙间，我们的精神生命，有些功能起作用，我们知道，有些没有起作用的功能，我们还不知道。注意，郭象在东晋之时注的《庄子》，那时就提出了“理”字，到了宋朝的理学家，也用理字。理学家用了人家的东西，拼命骂道家外道，佛家异端。理学家最可怜，等于在东家邻居借一部份东西，在西家搬一部分家具，然后自己开了个店面，卖的东西都是别人那里偷来的。还认为就自己的最对，其他两家都不对。

“故知之所知者寡，而身之所有者众；为之所为者少，而理之所存者博。”我们人类自认为学问很好，科学也好，哲学也好，我们以知识所了解的，关于身心生命同宇宙的知识只有一点点。而我们身体上的，生命上的功能非常富有，人类所不了解的还相当多。所以各种方法的养生之道，医药也好，修道也好，我们做得到的，能达到最高效果的太少了。宇宙间还有许多真理是我们所不知道的，还保存着许多秘密，不是天地有意地保存，是我们知识达不到。

“在上者，莫能器之。而求其备焉。”因此，没有办法把这些秘密变成一个工具，都为我所用。因为理不通嘛，同科学道理是一样。譬如，牛顿看见苹果落地，发现了万有引力定律，使科学进步了一层，成为了一个科学的大纪元。但我们吃了那么多苹果，都变成大便了，怎么没有发现苹果落地中间有一个道理。科学家都跟傻子一样，经常傻不楞登的，突然灵光一闪，哎呀！中间有个道理，就被他发现了。这同文学家一样，好词句也是突然冒来的。爱因斯坦提出相对论，瓦特发明蒸汽机都是一样。但是，宇宙间的这个“理”，“在上者，莫能器之。”它永远存在，就是你智慧没有发现。所以在我们生命里有一个道理，自己发现了可以把生命保存得很长久。“而求其备焉。”但我们想求完备是做不到的。这两句话两用的，后来也被政治领导人用作领袖哲学。当领袖的“在

上者，莫能器之”，自己什么都不会，同汉高祖一样，样样都不会，汉高祖会什么？会喝酒。但汉高祖善于用所有人的长处，结果都变成了他的成功。

“人之所知不必同，而所为不敢异。”现在西方的科学研究，新的名词特别多，你把旧的东西找出来，就应用无穷了。这是人类行为学的原则：“人之所知不必同”，譬如，你办一个工厂要用人，部下的智慧、才能不必要一样，如果都是一样了，这个工厂就不好办了，大家都很聪明，聪明的连一个螺丝钉都上不上去了。所以，“人之所知不必同，而所为不敢异。”但是有个目的，人都要活者，人的智慧都不一样，有些所作所为可要一样，人的思想观念固然不通，要不要吃饭，要不要睡觉，要不要拉大便，都是一样。“所为不敢异”，必须要相同，统一于其间。

“异则伪成矣。伪成而真不丧者，未之有也。”人类的目标是共同的，可人类忘记了这个共同的目标而努力，因此社会有虚假，有作伪，有勾心斗角，人心有各种欲望的不同。所以我们人生后天用的思想，生命的真东西都没有用到，都用得假东西，假东西用了以后，这个真的生命没有了，丧失了。大家注意，道家的东西是很圆的哟，下面讲的也是最高领导学领导的道理，领袖的道德：诚恳。所以，最高的诚恳是最成功的人。所以，我常常告诉青年同学，你们不要玩花样，不要玩手段，这一百年来看得清清楚楚，世界文化交流的发达使我们看得更清楚，每一个人玩本事、手段的人，一个高出一个，但一个个搞死了。尤其我们这些老头子，看看现在年轻人越来越诡，手段越来越高，比我们这些老的更老奸巨滑，你那是“太上老”。将来这个世上什么人成功呢？一个笨人，一个不玩手段，对人做事非常诚恳的人，这个人成功了。真成功还是诚恳。这是天地的法则。大家看工商界有钱的大老板，年轻人看看，你们都是博士，结果在他那里拿十万块钱，还听他的挨骂。所以我说：“世界上的博士都是给‘不是’用的，他什么都不是，格老子有钱，你要听他的，你有什么办法？你说他有什么本事呢？他有一个本事，他吃苦耐劳诚恳，所以他有钱。你博士又怎么样？博士碰上他‘不是’，是要比你高一级啊！”世界上的大学校长都要募钱的，哪些校长向谁要钱？向“不是”要钱。“不是”出钱来培养你们这些博士。世界就是这么一个世界，你看妙不妙!由这个道理你就懂了，最高的成就就是诚恳，不做伪。

“或好知不倦，以困其百体，所好不过一枝，而举根俱弊。斯以其所知而害所不知也。”有些人“好知不倦”，同我们这些笨蛋一样，读书求知识，有一点不懂拼命去钻，结果身体搞衰弱了，眼睛带一千度，头发变白了，背也弯下来了，不是花眼就是咳嗽，搞得可怜兮兮的，不过帽子带上了叫博士，如此而已。你所好的，所了解的，不过这一点，但你“六根”都烂了，身体不健康了，不戴一千度的眼镜就看不见了，这又有什么用呢？所以，人类真是可怜，以很小一点的聪明智慧知识，却害了根本

的大知。

“若夫知之盛也，知人之所为者有分，故任而不彊也；知人之所知者有极，故用而不荡也。”真的智慧，最高的成就是什么？真知道人生的重点，人生后天的知识、能干，是“有限公司”，因此体任自然，不去勉强成就。了解人生这一点知识很有限，你不能了解宇宙，你不能了解生命有用呢？因此自己“用而不荡也”。虽然人生在世间作用，但不乱来，自己坦然“我很笨”，因为连自己生命从哪里来都不知道。

“故所知不以无崖自困，则一体之中，知与不知，闇相与会，而俱全矣。斯以其所知养所不知也。”我们现有的知识也好，学问也好，太有限，不要以这个自满，抛弃了这个，对于生命里面“知与不知”，把现有知识了解了怎样修道，怎么懂得知识求来的，那么达到道的境界，无知，把有为的知识融入无为的境界里去，“闇相与会”，则与道的境界自然冥合了，不用分界限了。

郭象这一段注解很好，他把《庄子》“以其所知养所不知”这一句话，作了一篇论文，他也是真正的博士了。古代考试与我们不同，所谓考文章，在四书五经中，随便抓出一句，临时出题，你就要对这一句进行发挥，来反映出你的思想，才能。随便抓一点，出一个题目，这是很妙的。郭象这篇文章就是庄子的一句话的发挥，他把哲学，科学，人生，政治，一切道理，在几句话的短文里发挥完了。郭象相隔庄子有好几百年，却把《庄子》了解得如此之透，可以说他是庄子的私淑弟子了。讲中国哲学史，研究中国文化的演变史，就要研究注解的年代。如果这些注解不看就溜过去了，就不知道时代文化的演变是怎么样的。我们知道，两晋南北朝对中国文化思想的影响有那么大，它是受老庄思想的影响。所以两晋南北朝的清谈不是偶然的。就历史的渊源看来，真正提倡清谈，其开创祖师是曹操父子。这是告诉青年同学们，现在这一百多年写的中国哲学史，都不大靠得住，都还有问题。

人为什么短命

终其天年而不中道夭者，是知之盛也。

庄子提出来人对生命的把握。一个人的生命自己可以作主，可以永远活下去，并不是那么短命的。我们人认为自己活了七八十年或一百岁很长寿，在道家看来是很短命很可笑的。中国文化的道家思想认为，人可以活到与“天地同寿，日月同修。”为什么我们人做不到呢？道家思想同佛家思想几乎相同，都是我们自己糟蹋的，所以活该早死。有一个道家资料很有意思，喜怒哀乐，思想情绪心理的变化，每动一下减少多少岁，如大发脾气，一减减了五十年。那个帐一算下来，活了五六十年都已经很了不起了。这是中国道家特有的思想。我常说，不管它准不准

确，这种理想，如果你认为是幻想的话，也可以。这种理想对生命的重视，全世界人类文化中，只有中国文化才有，这是中国道家特别的地方。有一个比较相同的，佛经里面有，但没有道家思想把人类生命的价值说的那么坚强。佛经里面说，人生来就有八万四千岁，因为人类心坏了，思想越复杂道德就越坏，一百年里减一岁，人也矮一寸，慢慢矮下来。到了人类知识最进步的末劫时，人类脑袋大，四肢小，人到十二岁就做爸爸了，活到一二十岁就死了。在那个劫数里，草木都可以杀人，空气都可以杀人。最后人类统统死光，只剩下五百人做人种了。到那时人类就悔过了，做好人做善事，科学文明也废了，人还是靠劳力规规矩矩做人。那么人类一百年里加一岁，人长一寸，一直到八万四千岁，这么一个来回叫一劫。这是佛学里关于宇宙生命劫数的一种说法。同道家的说法很接近。为了解释“而不中道不夭者”，我们用到了佛家的说法，现在还是瞧瞧道家的看法：“彭祖年高八百岁”，算是短命的。庄子在《逍遥游》里提到：“楚之南有冥灵者，以五百岁为春，五百岁为秋。上古有大椿者，以八千岁为春，以八千岁为秋。”我们认为大椿活了一万六千岁，道家认为只活了一年而已。

虽然，有患。夫知有所待而后当，其所待者特未定也。

庄子讲了知与不知的重要，这个纲领先要把握。就是说，人类的知识不算学问，我们有个大学问，无所不知的那个道体，也就是生命的根源。我们作了一辈子人，对生命的根源都不知道，白作了人，很可怜！用庄子说法，是一个假人。了解认识了生命的本源才是真人。后来道家的神仙，得道的人都称真人。如吕纯阳得道了，大家就称为吕真人。当然我们在座的哪一位姓张的，姓李的，如果将来得道了，就叫张真人，李真人。那么这个道怎么来的呢？两个路线：一是抛弃了你的小聪明，而求那个“无知之知”的大道；另一个路线，把世间的聪明学问都通到了极点，最后归到“一无所知而无不知”，也就得道了。这是讲知的重要。那真知是什么？在佛学里，印度翻译过来一个名称叫般若，《金刚经》又叫《金刚般若波罗蜜多经》，在般若里有一个实相般若，就是道的智慧，在中国不按智慧来翻，因为意义有不同，实相般若与“知而无知”，其实是一样。所以，印度文化一进来，同中国文化一配搭，佛学在印度就结束了，同中国文化就融合了。这两面的东西都一样，只是表达不同。

那么，庄子又讲“虽然，有患。”但是，虽然如此，这个道理还有个毛病，理由是“夫知有所待而后当，其所待者特未定也。”我们的知识，都是相对而了解的，“有所当而后待”，“当”念成恰当的当，然后才下一个恰当的名词，做一个恰当的了解，这就是普通的知识。在佛学唯识学看来，就是“比量”。老子也说：“天下皆知美之为美，斯恶矣。皆知善之为善，斯不善矣。故有无相生，难易相成，长短相较，高下相倾，音声

相合，前后相随。”所以知识就是相对而求出来的一个结论。都是相对比较性的，“比量”而求得，没有绝对的标准。

庸讵知吾所谓天之非人乎？所谓人之非天乎？

“庸讵知”是庄子文章的口头语，是当时的土话，相当于“那么”的意思。庄子是战国时南方的楚人，南方的楚人不是后世所讲的湖南湖北，等于是中原这一地带的人。后人如苏东坡等，为了使自己文章漂亮，经常学庄子的文章“庸讵知”，直到宋朝都选用这个使文章转折的词，实在没有什么道理。“吾所谓天之非人乎？”我们所了解的道，乃至这个天，不论是科学的或形而上的道体等，“非人乎”？都是人为的，假想的。如宗教家说上帝怎么样，天堂怎么样，那是你的解释阿！你看这个宗教非常有意思，西方人的天堂同东方人完全两样，阿拉伯人的天堂同欧洲人的天堂又不一样。颜色都不同，神的样子都不同。中国人的神穿中国服装，汉朝人解释的菩萨，穿的是汉朝衣服。你再问有神通的西方人：我前生是哪里人？他说你是希腊人，或者印度人，但很少说你是湖南人，因为他不晓得有个湖南，他意识境界里没有这个概念。东方人，中国说看到鬼，看到神什么的，他也不晓得欧洲什么样子，也从不讲外国人投生到这里。这些谈天说地的，都是人为，没有一个知识靠得住的，“吾所谓天之非人乎？”

“所谓人之非天乎？”在讲到政治哲学或哲学思想时，我常常问大家：什么人是哲学家？乡下的那些毫无知识的老太婆，一辈子离家没有超过二十里的范围，端根板凳坐在门口，看到太阳升起来又落下去，看到牛回来了，看到下雨了，田里的水涨起来，一辈子也就看那么个境界，也没有爬过阿里山，也没有到过东亚饭店，但是你问她：“老太太，很苦啊。”她回答你一句话：“没有什么，命嘛！”认命了就是大哲学家，所有哲学家都不及她。你说政治哲学，中国古代讲“风调雨顺，国泰民安。”老百姓只要安居乐业就好了，所有什么主义什么思想，都离不开这八个字。这就是哲学，这就是人最起码的话，它合于最高道德的天理。知识分子所解释的，宗教家所解释的，天堂又怎么样，你到我这里来就没有罪啦，不到我这里来就有罪啦，这些都是挂羊头卖狗肉，都靠不住。庄子都给你说明了，最平常的道理，最平常的东西就是最高的真理。真理在什么地方？在最平凡的地方，平凡就是最高真理。

古之真人

且有真人而后有真知。何谓真人？古之真人，不逆寡，不雄成，不谟士。

庄子提出，人得了道就是真人。真人有“真知”，那是真智慧。下面庄子又把我们带入一个神话境界，但却是真的，把人的生命价值说得很

清楚。什么叫真人呢？三点："不逆寡，"就是顺其自然，一切不贪求。人通常有一个心理，从小孩开始，分糖也好，吃奶也好，都贪多。真正得了道的人，"不逆寡"，"逆"通迎，"寡"就是少，少就少一点，就像刚才讲的乡下老太婆，如果你问她："你怎么分得这么少？怎么只有这么一点点？""命嘛！我的命嘛！少就少吃吧，无所谓！"

什么叫"不雄成"？"熊"是英雄，自己觉得了不起："你看，我比你行吧！所以我就了不起，我就成功。"这是机械心理，用心打主意。得道的人不觉得自己了不起，一切的成功都是自然，他没有觉得成功与失败，命嘛，无所谓，就这个样子。

"不谟士。""谟"就是谋，打主意。我们所有的人都打主意，想办法赚钱，想办法找门路，乃至想办法学道，想办法拜佛，多拜一下我的罪业就少一点，我向上帝祷告一下罪就没有了。都在那里打主意，都是做生意的思想，都是自己欺骗自己。

这三点是人生心理状况最严重的地方。做到了真人，这三点都没有，人会打主意，真人不打主意；人会觉得自己了不起，真人不觉得了不起；人会贪多无德，不好的地方不住，钱少了不干，或者你看不起我，我就生气，这些都是"逆寡"，真人"不逆寡"。这三句话，用现代心理学发挥起来就是三本大著了。古代就只有三点，很简单。

若然者，过而弗悔，当而不自得也。

"若然者"，如此的真人，他没有过错，纵然有过错也是无心的。"过而弗悔"还有个观念，就是过去了就过去了，没有后悔没有追恋。人大半的烦恼，就是追悔过去，梦想将来。光在那里烦恼生气，不能把握现在。生命只有现在，没有过去。过去已经过去了，未来还没有来，你去想它干什么？譬如说现在怎么样？现在就在这里看书，很简单！心中就没有烦恼，所以"过而弗悔"。"当而不自得也"也有两个观念，做人做得很恰当，并没有觉得你看我做得很好。"当"就是现在，现在也没有觉得有什么了不起。第二个观念，在现在的时候，过去不追，未来不妄想，"不自得也"，也不想把现在抓住，现在永远抓不住的。这就是《金刚经》上讲的："过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得"。所以真人没有过去、现在、未来，已经没有时间观念了。我们的心理状况都在三段里聚会，追想从前，遐想未来，现在把握住不放，生怕它飞掉，其实你越抓得紧它越飞得快，绝对是把握不住的。

若然者，登高不栗，入水不濡，入火不热。是知之能登假于道也若此。

真人修养到这个程度，爬高没有"恐惧症"，不止爬高没有恐惧症

啊，你把他放下千万丈悬崖，他也没有觉得掉下去，他没有高低的概念。到了水里也淹不死。入火也不觉得热，烧不了他。生命功能修养到这个境界，就是真人。这些道理讲起理论来很难，不过我知道我的太老师真有这个本事。太老师是学禅的，人到了最后，什么都无所谓，笑一笑。我的老师告诉我一件真实的事，这事距今有八九十年了，有个法国神父来同太老师谈道，法国神父带了一瓶毒药，等于杀虫剂之类的，人喝了会死的。太老师说：这东西哪里会人喝了就死，我看同茶水差不多嘛。法国神父说：先生你不要开玩笑，这东西吃了真会死人的。太老师说：那我喝给你看。就喝下去了，一点事都没有。太老师是广西人，后来一直住在四川，有一次太老师夜里从成都回新都的家，出城要经过北门的泗马桥。就是司马相如讲的“不坐泗马高驹，誓不过此桥”的那个驷马桥。太老师夜里回家，一手拿念珠一边走路，也不知他念佛不念佛，结果在河里走了一夜。早上有人在船上，看见有一个人的头在水里转，连忙把太老师弄起来，问“老先生怎么在这里？”“我回家”，“你怎么在水里？”“我在走路。”太老师入水，一切都忘掉了。“是知之能等假于道也若此。”“假”通遐。他的心境界已经达到了无量无边，大而无外，小耳无内，他把身体已经忘掉了，一切知觉感觉，已经同他毫不相干了，这就是真人。这是庄子描写由心理转化到这个境界，这是要实证的。

古之真人，其寝不梦，其觉不忧，其食不甘，其息深深。真人之息以踵，众人之息以喉。

得道的真人夜睡无梦，睡了就睡了，醒了就醒了。醒来呢？也不做梦。我们一般人睡觉，眼睛闭着有一个境界叫梦。我们现在认为醒了，也在做梦，白天是张开眼睛在做梦。白天的梦有悲欢喜乐，夜里的梦也是悲欢喜乐。真人“其寝不梦，其觉不忧”，白天夜里都无梦，就那么坦然。“其食不甘”，真人吃东西无所谓，吃什么都可以，没有觉得这个是苦的，那个是甜的，没有贪欲，吃一点点饱了就行了，食欲没有了。这个食欲很严重哟！还有食欲的存在，气脉是不会通的。“其息深深。”这个“深深”，不要搞错了，不是深到丹田。不要认为小腹下面是丹田，那是大肠装的大便小便，你把那里守着干什么？搞久了以后，不是大便秘结就是血崩。为什么在小肚上搞？道也不在小肚子上，小肚子在猪肉摊上买一个很便宜呀。这个“深深”，是深到无底，不是在身体上搞的，当然身体有感觉。庄子前面也讲过，真人呼吸每一次来，都达到脚底心脚指头，这是自然的。

“真人之息以踵，众人之息以喉。”“息”不是鼻子的呼吸，鼻子一来一往呼吸，在一呼一吸中间，有一段很短的时间，普通人很短，有定力的人长一点，好像没有呼吸，停止了呼吸，那才是真“息”，那是呼吸的功能，最初的能。真人不靠鼻子的呼吸，他自然地呼吸，在呼吸往来间，那个保留的元气，那股“息”，每一次都到达脚底下。普通人呼吸是

靠肺部的。

这些是描写真人的外表。这样的人，慢慢地有资格做“大宗师”了。即使修养到达这个境界，还不完全够做“大宗师”哟。那么中国道家，后世就把这样的人叫做仙。仙分神仙、天仙、地仙、人仙、鬼仙五等，如薛道光注《悟真篇》所云：“仙有数等，阴神至灵而无形者，鬼仙也。处世无疾而寿者，人仙也。飞空走雾，不饿不渴，寒暑不侵，遨游海岛，长生不死者，地仙也。形神俱妙，与道合真，步日月无影，入金石无碍，变化无穷，隐显莫测，或老或少，至圣如神，鬼神莫能知，蓍龟莫能测者，天仙也。阴真君曰：若能绝嗜欲，修胎息，存神入定，脱壳投胎，托阴阳化生而不坏者，可为下品鬼仙也。若受三甲符箓、正一盟威、上清三洞妙法及剑术尸解之法而得道者，皆为‘南宫’列仙。在诸洞府修真得道，乃中品仙也。若修金丹大药成道，或脱壳或冲举者，乃无上九极上品也。”鬼仙，死了以后精灵不散，最低级。人仙，人中之仙，有定力，心境很开阔。人如果修养到“真人之息以踵”，达到“昼夜长明，夜睡无梦，心存日月”，就是地仙之份。所以道书上描写中国有些老祖宗得了道，到了八九十岁还“行及奔马”，因为他身体轻灵，看他走路好像没有举步似的，但始终与飞奔的马并排，这也是地仙之份。其后依次是天仙，大罗金仙。大罗金仙师佛家讲的大阿罗汉境界。

屈服者，其嗌言若哇。其耆欲深者，其天机浅。

“屈服者”，一个心中有烦恼，我们每一个人活着都很屈服，也就是活得很窝囊很委屈，为什么？因为心里都有股烦恼压在里面，无法给人家讲。“嗌言若哇”，有时候讲话，象我们去找人求人，尤其向别人借钱时：“不好意思，嗯，嗯……”讲了半天，反正是嗯不出来。了解的人就说：“要多少钱你讲嘛，我拿给你，不要罗嗦了。”所以我们人活在世上，讲话都没有痛快过。如果是儿子向父母要钱，那很自然，那是睡着要；太太向先生要钱，那是站着要；父母老了向儿女要钱，那就要跪着要，那就是“其嗌言若哇”，都很可怜！所以人生都要屈服。“其耆欲深者，其天机浅。”这是名言。物质文明越发达，人在世间的知识越多，本事越大，欲望就越大，但是，“其天机浅”，越来越违反自然，离道就越来越远了。

古之真人，不知说生，不知恶死；其出不訢，其入不距；悠然而往，悠然而来而已矣。

“说”通悦。上古得道的人，他没有觉得活得很痛快，也没有讨厌死。死也无所谓，活着也无所谓，这两样他看成一样。所以上古真人生死不存在于心中，就已经把生死的问题了了。为什么呢？我们的老祖宗，也不用去打坐做功夫了生死。如大禹王就讲过：“生者寄也，死者归也。”，活者是住旅馆，在这里玩玩，死了就回家休息。孔子在《易经·

系辞》中也讲到：“通乎昼夜之道而知”，明白了白天黑夜的道理，就知道了生死。我们的生命就同夜荷花相似，只是相反，夜荷花是夜里开放白天收拢来，我们的生命是白天开放夜里睡觉。所以生死不过如此。

上古得道的真人，“其出”，生命的用，“不訢”，没有高兴生命的用。当尧舜禹也没有什么高兴，当周公也没有什么了不起，什么留名万古，封侯拜相，乃至为帝王，有所成就，也没有什么了不起。“其入不距；”也没有觉得“唉呀，我同外界有距离了。”“我的知名度不够了，他看到我都不同我打招呼了。”真人都没有这些感觉，你恭维他也好，骂他也好，与他没有关系。“悠然而往，悠然而来”，生命活者很舒服，很悠然，如此而已。就是陶渊明“采菊东篱下，悠然见南山”这种味道。我们年青时读书很调皮，我有个同学与我坐在一起，他读到这里告诉我：“嘿，我才发现陶渊明是斜眼，不信？你看他的诗，采菊东篱下，悠然见南山，他看的方向不对，一定是斜眼睛。”好调皮，可是也好聪明！这个同学这么一讲，另一个同学说：“你搞错了，陶渊明不是斜眼睛，是歪脖子。”这些同学都很调皮，小太保一个，当然，我也是其中之一。人生“悠然而来，悠然而往。”生命活着就活着，也没有什么厌恶，也没有什么烦恼，过一天算一天，到死的时候很自然就走了，那多好！像很多人临死的时候，又上氧气又翻来覆去地心有不甘，何必那么痛苦呢？那么痛苦，不干！所以我常说，像我们，多活一天，还是利息，赚来的，算不定晚上这个鞋子衣服一脱，明天早上就不属于你的了，属于哪些地摊当铺啊，再不然属于哪个垃圾桶啦，那都不知道。

不忘其所始，不求其所终；受而喜之，忘而复之；是之谓不以心捐道，不以人助天。是之谓真人。

这就是人生活着的价值。一切的作为，也不追究它最初的动机怎么样。譬如，“这家伙找我不知打什么主意？”你管他打什么主意，他来找你就是主意。你有的就给他嘛，很简单。或者，“不知道他来是什么意思？”他来就是意思嘛。一切的作为，也不要追求结果是什么。人如果忘记了无始无终时空观念，只对现有的生命，悠然而受之。天冷了就穿衣服，天热了就脱衣服，“受而喜之”，如果人真修养到这个境界，就把整个人生看成一个“游戏三昧”了，“忘了复之；”“复”就是恢复，我们忘掉了生命中的什么？我们把一个婴儿抱在手上，你骂他两句，算不定他笑了，他以为你逗他笑。可惜，我们当婴儿时那个本有的境界，长大后被后天的情识污染了。如果忘掉了后天的情识，去掉了后天的污染，就恢复到婴儿哪个无所为的境界了。“是之谓不以心捐道，”这就叫不用心去求道。为什么用“捐”呢？“捐”就是减少。我们打坐求空，空是一个方法，是叫你减掉。教你念佛念咒子，那是加法。佛法叫你“不增不减”，不要去加，也不要去减。但普通人都是“以心捐道”，以减法来。你有心去空，认为这是修道，不对了，有心修道不是道，“捐道”不对。“不以人

助天。”不以人为的方法去帮助自己的天机自然，所以要让其自然。自然在哪里？庄子告诉我们，就是现在，只有当下一个。后来禅宗把它浓缩了：“当下即是”，就是只有现在。生命就在现在这一下，当下即是，这样就是真人。

若然者，其心志，其容寂，其顙頯；凄然似秋，煖然似春，喜怒通四时，与物有宜而莫知其极。

一个人修养到这一步，“其心志，”他的心中没有烦恼没有妄想，精神专一。“其容寂”，你看他外表的容貌，好像很安静，内心的修养慢慢地影响他的外表，很清静，就是我们讲神仙菩萨那个样子。“其顙頯；”他的额头发亮，有光，很充满。那这样的人，你说那不是像一个木头人吗？他有没有情感变化呢？他有情感变化。“凄然似秋，煖然似春，喜怒通四时，”换句话说，就是《论语》上描述孔子“望之俨然，即之也温”，看起来很庄严很威严，但同他一接触一交谈，好像如坐春风中，很舒服很温和。他情感的变化，不是喜怒无常，是很有常规，同春夏秋冬一样，反映得很自然，也就是很近人情。一个有道的人，其内外作为都很近人情，不是不近人情的。如果一个修道的人怪里怪气，那已经是神经了，不是修道。修道的人非常平凡，很近人情。“与物有宜而莫知其极”，他在世上处于万物之间，非常恰当相宜，但你研究不出来他用什么方法。他作人处事相当高明，当时你看不出来，事后一看，恰到好处，恰如其份，恰到其所。这是真人的境界。

“大宗师”以我们的观念来讲，先要有出世的成就，也就是普通观念的得道了。上一次讲过了“内圣”，得道的人的功夫、境界，“内圣”以后才能“外王”，并不是说得了道的人同外界没有关系。只有真正得道了，才是圣人，才够得上“大宗师”，然后才如何入世去行用世之道。用世同庄子的《外篇》《杂篇》有很大关系。《庄子》这本书代表了道家的思想，普通称为老庄，又称黄老之道，包括了兵家、法家等，乃至诸子百家的渊源都出自黄老。在黄老的立场看，儒家也出自黄老。这个“老”不单指老子《道德经》，它包括了中国文化全部的“道”。事实上，在中国历史上天下大乱的时代，拨乱反正都全靠道家，在治平之时才是儒家。一般学者研究认为，孔孟之道是秦汉以后被帝王们所利用，作为统治的一种的权术。表面上看这些学者们的讲话，有一种过分的要求。事实上，秦汉以后的儒家，唯一的办法，谋生的本事就是做官。这个做官影响了中国三千年的教育，这三千年的教育是非常有问题的教育。这种教育形成了一个民族观念：首先是重男轻女，因此每一个人都希望生一个儿子，然后再“望子成龙”，有什么办法可以“望子成龙”呢？唯一的方法：“万般皆下品，唯有读书高”，读书可以做官，做官可以发财，这是连带着一串的观念来的。在座诸位，包括我们在内，思想里尽管有忠君爱国等大帽子大口号，事实上归根结底，最初开始读书还是想做官，升

官发财。儒家是如此。在历史上真正不同的人物是道家，道家并不一定就是打坐修道，它包括了中国文化天文地理等。这些道家拨乱反正用的许多东西是什么呢？一部影响最大的书就是《庄子》，大家平时都忽视了这一点。后来所谓谋国之道，乃至军事思想谋略思想等，都出于《庄子》，下面就是庄子讲的外用之学，他首先以军事哲学作基础。

道家好谈兵

故圣人之用兵也，亡国而不失人心，利泽施乎万世，不为爱人。

第一句话，就涉及到中国文化史上一个很严重的观点。庄子提出来，所谓“大宗师”，得道的人，假使他出世，要对历史对国家天下有所贡献，首先要懂得用兵的道理。在中国文化史上，历代喜欢谈兵论兵的，是道家的人，所以军事谋略学的思想都出于道家，尤其后代所标榜的神仙，没有不喜欢谈兵的。如道家的代表作《淮南子》、《抱朴子》，几乎所有道家的大著作后面都附有兵法，乃至政治权术的那一套东西。因此历朝的变更与用兵之道，甚至政治策略的变动，跟道家都有密切关系。从文化史上看起来，这是一件很奇怪的事。唯有代表儒家的孔孟之道，反倒不喜欢谈兵，甚至避免谈兵。

我们看到的《庄子》，他这里就干脆提出：“故圣人之用兵也，亡国而不失人心。”把别人的国家亡了，不论是侵略也好，吊民伐罪也罢，亡了别人的国家，别人还要感谢。这很难了，历史上几乎没有做到的。在中国上古时候往往有，历史上所标榜的，事实究竟如何不知道，后人有很多的怀疑，如“汤武革命”就是这样。为什么得道的人用兵会做到如此呢？因为“利泽施乎万世，不为爱人.”这些文字看起来是顺的，其观念、逻辑都是相反的。就是说，得道的圣人用兵，虽然亡了别人的国家，而被亡国家的人民个个爱戴，个个拥护，因为他的用心，不是为了私欲为个人的利益，也不是为了强权占领侵略别人，是为万民造利益，用现在的话讲，是为人民造福利。这种福利不是现在福利的观念，是“利泽施乎万世”。这一点要特别注意，尤其是青年同学要注意。

谈中国文化，刚才我们批评读书人都喜欢做官。像我们小的时候，必须背《朱柏庐治家格言》，甚至每个国民都要读的。其中有一句格言：“读书志在圣贤，为官心存君国”，我们这一辈子都深受这个格言的影响。中国过去读书人做官，制定任何一个政治上的方略，实施任何一个政治上的举动，都不可避免的有一个很严重的观念，自己这个政策出来，是否有百年以上的效果，尤其是国家大政，那是百年大计，不是只顾目前的。还有一个很严重的观念，在个人的方面，要使自己后世的子孙能抬起头来。如果做了在历史上有污点的事情，后世的子孙永远无法抬头。譬如按一般的观念来说，是非暂且不管，一般认为岳飞是忠臣，秦桧是奸臣，在清朝时，一个姓秦的诗人到杭州西湖岳王庙去时，做了

一句名诗："我到杭州愧姓秦"。这种思想观念哪里来的？就是中国几千年来文化的习惯，"读书志在圣贤，为官心存君国"。这两种观念在今天，在整个中华民族思想里面，好像非常淡了。这是我们民族的悲哀或耻辱，这是一个大问题，值得我们去检讨。今天，我们讲复兴中国文化，中国文化究竟是什么？这些都是问题。

庄子讲圣人亡了别人的国家而不失人心，因为他"利泽施乎万世"，不止百年哟！是千秋万代都值得仰慕的。"不为爱人，"并不单是叫一点口号来仁慈爱人，也不只是只爱当时的人，或某一地区的人，圣人仁慈爱人不为时间空间所限制。这就是"圣人之用兵，亡国而不失人心"的一个总结论。

故乐通物，非圣人也。有亲，非仁也；天时，非贤也；利害不通，非君子也；行名失己，非士也；亡身不真，非役人也。若狐不偕、务光、伯夷、叔齐、箕子、胥余、纪他、申徒狄，是役人之役，适人之适，而不自适其适者也。

圣人得道以后，由出世的真人做入世的事业，如果只限于乐于通达人情物理，这样也不够圣人的资格，所以圣人不止了解人情物理，还有更进一步的通达。下面一条条分析"内圣外王"的成就：

仁爱无私

"有亲，非仁也；"这同儒家讲仁义道德的仁的意思并不相反，只是道家思想的仁的范围更大。所谓真正的仁，"有亲"，还带有一点私情，就已经够不上仁了，因为已经带了私心了。大家知道，"亲"与"仁"是有差别的。中国文化动辄以孔孟儒家思想为代表，儒家讲的仁，等于佛家讲慈悲，基督教讲博爱，都有相同之处，不过解释说法各有不同。在历史上，宋明理学通佛家思想有一个争论，理学家认为，佛家讲慈悲并不错，儒家的仁也讲慈悲，但这是有范围的爱，先是"亲亲"，"幼吾幼及人之幼，老吾老及人之老"，先把我的小孩照顾好以后，我有力量再去爱社会上的其他孩子。把我的父母养好之后，再把我的爱心扩大，再去养社会上其他的老人。但佛家讲慈悲平等，爱一切众生，众生有那么多，怎么爱？所以宋明理学家认为，佛家讲的慈悲陈义太高，统统是空洞的口号。理学家们提出一个问题，假如孔子同释迦佛站在河边，两个人的妈妈都掉到河里了，请问，释迦佛是先救你的妈妈，还是先救孔子的妈妈？如先救你的妈妈，后救孔子的妈妈，这就不够慈悲了！因为众生平等，你妈妈我妈妈都是妈妈啊，你不能分别啊！我们儒家不同，孔子是毫不客气地先救了自己的妈妈，再来救你的妈妈。儒家有一个程序，所谓"亲亲"，"亲"我的"亲"，爱心先对我的亲人，再把我的私心扩大，扩大的私心就叫公了，"仁民"，再爱别人，爱社会，把人类都爱好了，"爱物"，然后才爱万物。"亲亲，仁民，爱物"，这是儒家行仁道的三个程

序、步骤。庄子在这是没有批判儒家，但下了一个注解：“有亲，非仁也。”仁慈是爱天下，没有私心，有所亲，有所偏爱，已经不是仁的最高目的了。如果是圣人大宗师，爱是普遍的，就像下雨一样，并不是雨对青菜萝卜少下，或者对高丽参当归这些补品就多下，没有这回事，是普爱的。

“天时，非贤也；”这等于是对春秋战国时儒家的批判。对不起啊，我讲《孟子》时，一定替孟子辩护，现在讲《庄子》，我就站在庄子的立场上来讲。儒家所谓的圣贤之道，如孔子在《论语》中讲到：“贤者辟世，其次辟地”，贤者之道，非其时，社会不对，不出来。庄子就提出来，真正的圣贤没有为己的，不论天时合与不合都要出来，这才是真正的圣贤之道。但是庄子又回过来讲：

进退存亡之道

“利害不通，非君子也；”这也是批判儒家。我们在历史上看到，儒家有时候有利害不通之处，很多读死书的儒家人物都有这个味道。庄子在那两个时代也见过很多，所以他认为这一班知识分子，不通利害的关键，没有得道。道家讲的“通”利害，怎么“通”呢？所以历史上有文化的争辨：儒家所标榜的是见危受命，时代越艰苦，我越要站出来，中流砥柱，倒挽狂澜，救社会救国家救天下。表面上看起来气派很大，但是时代狂澜不可倒挽，中流是很难的，抵不住的。除了让别人承认，在历史上留名之外，对社会没有贡献，对国家没有裨益。但在历史上，儒家真正做到见危受命的人物并不太多，不得已的倒很多。道家不走见危受命这个路线，多半走隐士的路线。道家思想的基本态度，始终是走“因应”的路子，顺其自然。一个时代形成了一个趋势，挽不回来，所谓“江河东流不回头”，不可能把历史拉回来。道家思想是讲先知，一件事从它的前因，知道它一定的后果。如石门水库放水时，没有办法把水势挽回，但计算到水流到某一地段时，轻轻开好一条水沟，就可以把水流疏散。这就是现在流行道家的太极拳原理，四两拨千斤的道理，也就是军事谋略，以寡击众的要点。所以中国历史上，出来因应时势，拨乱反正，都是道家的人物。所以救世之道，必须要通利害的，“不通利害，非君子也”。

站在道家立场上看儒家是那么窝囊。事实上，话不能那么讲，这仅是普通一般所了解的。我们回过来看孔子在《易经》上的思想，真正研究孔子，不能用四书五经作代表。四书中足以代表孔子思想的书，一部《论语》而已，而且《论语》中又有十分之二的内容是关于孔子学生的。要研究孔子真正的思想，就要看《易经》的“十翼”，此外还有《春秋》这部书，只有深通《春秋》，才可以了解孔子。所以孔子自己也讲：“知我者春秋，罪我者春秋”。后来司马迁著《史记》，仿照孔子讲了两句话：“藏之于名山，传之于其人。”这是非常傲慢的话，把当时的

人都骂了，他等于说：“你们都看不懂我的书，翻都不用翻，只有把它藏起来，将来会有聪明人看得懂。”所以有人称《史记》是汉代的谤书。实际不止是汉代的谤书，是对历史严厉批评的一部谤书。但是汉朝很伟大，没有把《史记》毁了。也可以说是司马迁很伟大，他算定了你们读不懂他的书，不会毁的。《史记》很难读懂，司马迁写一篇传记讲某一个人，讲他好的一面都好，很少看得出坏的一面。那这个人都好吗？不是，坏的一面，要在同他有关系的人的传记中，才看得出来。所以要研究一个人，必须要把那个时代都读遍。《史记》就是仿《春秋》的道理，但不是都一样。《春秋》这部书怎么了解呢？孔子讲“知我者春秋，罪我者春秋”，将来你们要真正了解我，就要懂得《春秋》，将来你们要骂我，也要把《春秋》研究通了，才够资格骂我。《春秋》就是大谋略，《春秋》就是大兵法，所以孔子讲“罪我者春秋”的道理就在这里。像我们小的时候，老一辈按旧式的教育，年轻人绝对不看《春秋》、《战国策》、《三国演义》，看了以后要学坏。我们为什么引用这些呢？孔子著《春秋》、删《易经》，强调“知进退存亡而不失其正者，其唯圣人乎？”一个人要懂得进退存亡之道，必须要懂利害关系，如果不懂进退存亡之道，“非君子也”，这同道家的观念完全一样。历史上标榜的圣人君子，我们用学历上的等级打个比方，圣人等于是博士，君子稍差一点，等于是硕士，更差一点的，等于是大学毕业的学士。

“行名失已，非士也；”历史上有许多人为了好名，求名，而忘掉了自己，这够不上一个知识分子。所以我常对青年同学讲，关于名利这两个概念，我们不得不服日本明治维新大臣伊藤博文的两句名言：“济利应济天下利，求名当求万世名。”这话充分表达了中国文化中儒家的思想。如果只知为个人一己之名，“行名失己，非士也”，够不上一个知识分子。讲到这里，我们又要引用司马迁的思想，我常常说，《史记》不是历史，是历史哲学，尤其《史记》的学问，长处不在于刘邦项羽，而在“八书”，如《天官书》关于天文，《平准书》关于财政等思想最重要，其次是《伯夷叔齐列传》中“烈士徇名，夸者死权，众庶冯生”。这三句话就是人生哲学，这是三篇大论文，包含了很多思想。“烈士徇名”，你不要看到这个“烈士”就想到“黄花岗七十二烈士”，那你就不要研究中国文化了。现在的烈士这一说法是套用古文的，古文的烈士相当于现在观念的英雄，时代不同观念不同。世界上的英雄为了成名成功，不惜自己的生命，像赌钱一样，最后把命都押上来做赌注，这才够得上一个英雄。“夸者死权”，“夸者”就是狂人，或者说有神经质的人，如近代的希特勒，墨索里尼等讲独裁的人，他们喜欢控制人，喜欢抓权，为了权力的欲望，可以把命赌上。换句话说，你们要不要成名？要不要权力？要成名就要押上一生去赌，用命去做赌注；要权力不是等来的，是要拿命去拼，那命去换的，这样的话，算不定最后你会当英雄当帝王。“众庶冯生”，一般老百姓，象我们这些普通人，只要吃得饱穿得暖，少一点麻烦，能好好活下去就行了。“烈士徇名”就是“行名失己”，

庄子批评“非士也”，这不够一个知识分子。

“亡身不真，非役人也。”这就是庄子做的结论。大家不要被庄子的话所骗，道家的话同佛家的话一样，往往象一个珠子在盘子里滚，它四面八方都不着边际的，什么是“役人”？替别人服务的称为役，“役人”是领导别人。“役人”的道理，人差不多只有两种人，要么我听你的，要么你听我的。不论是家庭中的夫妇，还是社会上的朋友，都是这样。你不肯不听我的，我也不会听你的，这就不好办了。所以古人讲，一个人“不受命，不能令，废人也”，一个人不肯接受别人的命令，又不能发布命令让别人服从你，那这个人是废人没有用。照这个观念，人只有不是你听我的，就是我听你的，没有中间路线可走。那么，人要如何“役人”呢？如何做一个真正的领导人呢？庄子的结论，要“亡身真”，就是无我，连我都没有了。这一条命都不要了。真做到无身，无我，才可以做一个领导人，这个结论把前面都总结了。那怎样才能做到无我呢？《大宗师》上面所讲的，得道的人，才可以真做到无我。因此庄子下面提出了一些人做标榜：

隐士与历史文化

“若狐不偕、务光、伯夷、叔齐、箕子、胥余、纪他、申徒狄。”这些人我们就不一一介绍了，他们都是中国历史上所标榜的高人，隐士，是被列入《隐士传》《高士传》里的人。说到隐士，大家注意，研究中国哲学，中国哲学史，中国文化史的要特别注意，中国几千年影响最大的是什么人？还不是孔孟，还不是老庄，是隐士。好像我看近百年来的著作，都对这一点没有讲清楚。有一个同学拿我这个观念作博士论文，写了六年还没有写完，因为资料找不全，很痛苦！何以证明隐士思想对中国文化那么重要？我们正史上从三代以下，所谓唐尧让位许由，从这些历史故事一路找下去，都可以找到。

相传历史上的隐士，在三代之际，便有许由、巢父、卞随、务光等人，这些人物，大多都是“视富贵如浮云”，所谓：敝屣功名，薄视帝王而不为的角色，同时，又说他们的学问、人品，都是有超人的成就。正因为他们浮云富贵，敝屣功名，所谓“天子不能臣，诸侯不能友”，因此使我们历史上所推崇的圣帝明王，如尧、舜、禹、汤等人，都为之礼敬景仰有加；换言之，凡是上古的圣帝明王，无论为政为人，最顾忌的，便是隐士们的清议和轻视。尤其在野的知识分子，和民间的心理，对于隐士们态度的向背，非常重视。到了秦汉以后，司马迁作《史记》，特别点处隐士一环的重要，把他和谦让的高风合在一起，指出中国文化，与中国文化人高尚其志的另一面目。因此他写世家，便以《吴太伯世家》作点题；他写列传，便以《伯夷列传》作点题，尤其他在《伯夷列传》中，借题发挥，大发其历史哲学与人生、世事哲学的议论，比他的自序，还要进一层，深刻透露出文化哲学的观点，强调隐士思想的背

景，与其崇高的价值。

历史上有名的故事，如汉高祖时代的商山四皓。所谓皓是头发都白了的老头子。从秦始皇时候就当隐士不出来的四个老头子，学问很好，名气很大，道德很高，可是不出来。到了汉高祖的时候，年纪很大，须发都白了，被尊为四老。汉高祖当了皇帝，礼请他们出来，他们不答应，后来刘邦要立太子传位时，宫中发生了一个大问题，汉高祖想把吕后所生的孝惠帝——当时的太子废掉，改立他所喜欢的戚姬所生的儿子——如意为太子，几乎成了事实，结果吕后问计于张良，张良就告诉吕后，除非孝惠帝——当时的太子把商山四皓请来，汉高祖就不敢废太子了。吕后果然叫孝惠帝以卑辞厚礼把商山四皓请来为上宾。汉高祖见到了这个情形，就告诉戚姬，太子党羽已成，连自己请不到的商山四皓都请来了，改立如意为太子的事免谈了。以汉高祖这样的英雄人物，却被四个老头子摆布了一下。为什么呢？难道以他流氓的态度，还真怕这几个老头子武功高吗？这就是中国文化中，隐士思想占了最大力量。一直到近代袁世凯想由总统变成皇帝，也是受过这种影响的。在那个时代，也有类似的“商山四皓”，如南通的张状元，开始当袁世凯老师，后来袁世凯要当皇帝，他是不同意的，当然中间的过程还有很多，所以隐士的思想在中国历史政权上，勉强等于在西方政治哲学中就是不同意主义，既不反对，又不赞成，就站在旁边看，按西方民主政治的讲法，我这一票不投，有保留权。在西方民主政治中，不同意主义的主张，保留这一票，乃至这一票最终成为有决定权的一票。真是太严重了。

失节夷齐

中国隐士思想在历代都起了这个作用，历代帝王都怕这一面。满清入关以后，康熙想尽办法想把这一部分人收罗起来。在康熙到乾隆这一百年间，在科举中特别开了一个“博学鸿词科”，对于前明不愿投降的遗老们，特别恩准，马马虎虎，只要报个名，形式上考一下，就给与很好的官位，结果有很多人，在这种诱惑上动摇了，而进了“博学鸿祠科”。有些隐士不同意满清的，最后都被康熙乾隆挖出来了，所以当时闹了很多笑话。其中一些，是非常尖刻的讽刺，但是曾留下几首讽刺的名诗：“一队夷齐下首阳，几年观望好凄凉。早知薇蕨终难饱，悔杀无端谏武王。”后来又开第二次“博学鸿祠科”，再收罗第一次未收罗到的人，因为许多人看见第一批“博学鸿祠科”的人，都有很好的官位，自己就更忍不住了。第二次去的人更多，考场的位置都满了，后去的被推到门外去，就有人更吟诗挖苦了：“失节夷齐下首阳，院门推出更凄凉。从今决计还山去，薇蕨哪堪已吃光。”描写当时明朝的隐士，本来是想做白衣的伯夷叔齐，不投降，结果是“一队夷齐”还不止一个两个，都投降了，因为首阳山上的菜根都吃光了，把这些人挖苦得很厉害。

隐痛诗人吴梅村

康熙时代，针对这一批想当高士的学者文人，也想同伯夷叔齐一样，如在文学上有名的诗人吴梅村，屡次被清政府征召，都坚持不肯投降，清政府挟持其老母威胁他，逼得他没有办法只好出来。当然吴梅村有他的理由，妈妈年纪大了，如果妈妈不在，可以当忠臣。要当忠臣很赔本的，要拼命的。因此吴梅村一生非常痛苦，所以他的诗有："浮生所欠唯一死，人世无由识九还。"吴梅村因为名气太大，他在应召进京的时候，当时江浙一带的学者都来送他，开了一个号称"千人会"为他饯行。这也是清政府发动的，吴梅村出来投降了，这对吴梅村来讲，比戴手铐脚镣都难受。有一个青年，没有参加这次集会，写了一封信，派人送到这个宴会中去给吴梅村。吴梅村坐在首席上打开来一看，脸色都变了。旁边的人觉得奇怪，看了这封信以后，大家的脸色也变了。原来这封信上写了这么一首诗："千人石上千人坐，一半清朝一半明，寄语娄东吴学士，两朝天子一朝臣。"所有在座的人全被骂了。还不要宣布散会，在座的人就一个一个溜走了。这年青人了不起！这代表了中国文化精神。所以中国文化精神中，隐士派不同意主意的思想，始终在这个民族，这个国家中起很大作用。为大政的人，对这个道理一定要了解。

前面讲到的狐不谐、务光、伯夷、叔齐这些人，在历史上称为高士，但在正统道家思想看来，还是属于没有出息的，把自己这一条命陪进去以后，既不能救国家救天下，又不能成就自己的道业。现在庄子提到："是役人之役，"就是跟着人家转。等于讲，人家放火时，他愿意不放火，可他站在火光旁边拼命地叫，这个叫有什么用呢？真是莫名其妙。"适人之适，"人家在忙时，他也在跟着在旁边忙，你毕竟进来参加忙也好，他又不参加，搞得不伦不类的。"而不自适其适者也。"他对自己的人生应该怎样安排都不懂。庄子在这里，把历史上的高士们批评得一钱不值。

高士严子陵

这里特别强调一点，庄子讲入世的"大宗师"的思想，为了说明"是役人之役，适人之适，而不自适其适者也"这个道理，我们可以提出东汉时的严子陵来加以发挥。严子陵的少年同学汉光武刘秀当了皇帝，他不同意也不反对，研究历史就要在这些地方着眼。我们知道，汉光武刘秀的好处比汉高祖刘邦多。伏波将军马援，开始是反对刘秀的将领，有次因某件事，作为代表来看汉光武。当时汉光武统一了中国，只有陇西和四川没有统一。马援与刘秀一见面，两人谈得很投机，马援回到陇西，老板隗嚣问他：刘秀与他的祖先刘邦相比怎么样？马援讲：刘邦豁达大度，气魄很够，人很豪爽，这一点两人不相上下，很难比。不过有几点不同：第一点，刘邦不喜欢读书喜欢骂人，刘秀喜欢读书不喜欢骂人，而且学问很好，很有辩才；第二点，刘邦爱喝酒，刘秀不喜欢喝酒。隗嚣说：照你这么讲，刘秀看来比汉高祖还要高明啊。马援本来要讲刘秀

比汉高祖还要高明，做人家的部下，只好这么讲，所以马援之所以是马援，多会讲话！了不起！刘秀的好处很多，历代帝王都杀戮功臣，汉高祖就杀戮过很多功臣。但刘秀在一统天下以后，没有杀戮过一个功臣。但是严子陵为什么还有许多不同意他的地方？自有他的道理。严子陵也许是一个在当时局势中，不作第二人想的人物。但是他也深知刘秀不简单，这个位置已属于刘秀的，他就悠游方外，再也不想钻进圈套了。因此他就反披羊裘，垂钓在浙江桐庐的富春江上。从这里可以看出，严子陵好像得了庄子的秘诀一样，所以他不姓严姓庄，应叫庄子陵。历史就是人生，把历史读通了，我们才懂得怎么做人。不要弄得像现在大学的史学系一样，自己好像比历史还高明，然后去分析历史批判历史，结果你不是历史，你是书呆子。现在研究历史同我们过去不同，我们过去研究历史，是使自己懂得如何作人做事，现在不然，现在是比历史都还要高。所以研究严子陵，要懂得研究历史的困难。

刘秀作了皇帝之后，唯独怀念这位同学，下命令在天下查访，希望他来见一见。有人报告，在浙江桐庐的富春江上，有一个反穿皮袍垂钓的人。现在街上最时髦的是把皮袍反过来穿，在汉朝却是很怪的，皮袍应该穿在里面的。古代穿皮袍是有学问的，官人与百姓穿皮袍是有区别的，官人不敢把穿的皮袍露出来，外面要套一层粗布，表示谦虚。虽然是做假，但这假的后面有中国文化，痛恶你奢侈，拿富贵来骄人。但皮袍多贵啊，相当于现在好几千美元，又要用粗布盖住，又要表示里面有皮袍，那就把皮袍边上的毛，露出来一点点。老百姓却不敢这样，皮袍要短一点，盖在里面不能露出来。过去有功名有地位的人才可以穿长袍，所以读书人有了功名回乡叫绅士，绅，就是衣服前面后面都快要盖拢脚了。老百姓冬天穿皮袍，不能超过膝盖以下，这都是文化的故事，不讲的话，我们死后你们不知道了，都认为千古以来皮袍是反着穿的，那就不是中国文化了。反穿皮袍这事一上报，汉光武一想，这一定是严子陵。就把他接到京城里，但严子陵还是不愿意做官。汉光武说，你不要以为我当了皇帝，如今见面还是同学，今夜还是像当年同学时一样，睡在一起，好聊聊天，严子陵还是那样坏睡相，腿压在皇帝的肚子上，似乎又目无天子。所以有太史公发现“客星犯帝座”的说法。总算刘秀确有大度，没有强迫他作官，终于放他还山，仍然让他过着悠游自在，乐于江上垂钓的生涯。

历史上称赞严子陵高得很，但到了清朝有人就说他不高了。有两种相反的论调，因此相传后世有一位上京考功名的秀才，经过严子陵的钓台，就题了一首诗：“君为名利隐，我为名利来。羞见先生面，夜半过钓台。”这真是：“有人辞官归故里，有人了漏夜赶科场”的对比写照。但相反的，后人有对他作极其求全的批评，有人说严子陵一点都不值钱，这些隐士假的。怎么讲呢？“一袭羊裘便有心，虚名传诵到如今。当时若着蓑衣去，烟波茫茫何处寻？”他是说严子陵反穿羊裘去钓鱼，分明是故意

沽名钓誉，要等汉光武来找他，用此为求成名的手段。如果真想逃名避世，当时只着一般渔人所穿的蓑衣斗笠去钓鱼，谁又知道富春江上多了一位渔人便是严子陵呢！那么，当皇帝的同学刘秀，岂不是也无法找到你了吗？因此他批评严子陵是有意弄噱头，求虚名，而非真隐的人物。

如果照这种严格的要求隐士、高士、处士的标准来讲，凡是被历史文献所记载，为人世所知的人物，乃至神仙传记或佛门中的高僧，也都是一无是处的。相同的，宋朝的大诗人陆放翁便说过："志士栖山恨不深，人知己自负初心。不须更说严光辈，直自巢由错到今。"陆放翁对隐士思想推崇得很高，道家的思想，真正要做个高人隐士，是不应该在这个世上的，还要在这十一层楼讲《庄子》，那都是为了赚钱的问题，决不是高士。被一般人知道是隐士就错了，像严子陵一样，都辜负了自己开始的存心，那你们又何必批评严子陵做假呢？巢由是黄帝时代的隐士，尧舜请他当皇帝他不干。像类似这一类的事情还很多。所以，从这些事就可以看出，中国人，中国文化的思想对隐士思想推崇得不得了。这是代表文化精神的一个招牌，甚至于说，我们历史上已经出名的高人隐士，都受文化史的批评。在好的一面讲，这个文化思想是非常特殊的，所以我们要了解，道家思想形成了隐士学派。隐士学派在中国三千年，二十五史上占了非常重要的位置，而他们在国家时势危机时，拨乱反正救世救人时，就出现了。等到天下一太平，许多人连名都不留就走了。就是合于老子的"功成，名遂，身退，天之道也。"这是中国文化的另一面。青年同学研究中国文化，对这个问题要密切注意一下，过去一百多年来，所有的著作好像没人提到这一面，甚至于说忽略了它，乃至于不了解它。对于这一段庄子说隐士，我们加了许多的闲话，作了一个说明。现在再看庄子的申述。

真人的境界

"古之真人，其状羲而不朋，若不足而不承；与乎其觚而不坚也，张乎其虚而不华也；"

上古时代得道的真人，代表我们老祖宗的，够得上称为"大宗师"的人，有了出世的修养成就，然后再做入世的事业，所谓能够救世救人，庄子称他们为真人、至人。这些真人外表的作为，非常讲仁义，为仁义而为之，可以牺牲自我，却不结党不用私，是天下为公的。所以，做了就做了，不希望你来恭维我，力所当为、义所当为的事，做完了不需要别人知道。庄子这里不提仁只讲义，这个义不是义气，是讲爱人的发挥。儒家孟子解释义："义者，宜也。"中庸之道，恰如其份，恰到好处就是宜。举例来讲，火烧起来了，我赶快挑水灭火，水不够再去挑，万一挑累了就算了，听其天命，反正我尽力了，这就是"宜"，做到恰到好处就算了。墨子对义的解释带一点侠气："路见不平，拔刀相助，是义也。""天下有难，摩顶放踵，以利天下"，自己牺牲了在所不惜，这是墨

家的思想。庄子这里讲的“义”是近于墨家的义，不是儒家的义。“若不足而不承；”得了道的人做人处世，永远没有自满，觉得自己好像永远不够。“而不承”，不接受什么，也不想什么东西属于自己，只有拿出来的。中国历史上，很多道家的人物出来因应时势，拨乱反正以后，“功成、名遂、身退”，一个个都溜走了。为什么呢？他们都很谦虚：“我德性不够啊，天下国家你搞就好了嘛。”是永远都不满足自己的。

“与乎其觚而不坚也，”道家做人都是内方外圆的，虽然对人都很和蔼，无可无不可，但是他没有成见，不坚持自己的意见，所以才能“张乎其虚而不华也”，像花一样张开，自己内在空空洞洞，无主观无成见，没有虚华，不宣传，永远是虚怀若谷。这是做人的态度。

“邴邴乎其似喜乎，崔乎其不得已乎；滀乎进我色也，与乎止我德也；厉乎其似世乎，敖乎其未可制也；连乎其似好闭也，悗乎忘其言也。”

真人对于人生是乐观的。“崔乎”就是巍巍，高大之意，他虽然站在最高的位置，也有很高的成就，但不是为欲望驱使去做的，是为了天下，“不得已而为之”，是“不得已”去做的。真人虽然对社会贡献了一切，态度是理所当然的。没有一点觉得，我帮助了你，你要谢谢我，没有这回事，“与乎止我德也；”“与”就是同你共同做了事，到了相当的程度就停止了，因为不能再帮助下去了。在历史上有许多了不起的人，因为不懂这个原理，最后都杀头抄家了，为什么？因为功高震主。功劳太大，道德太高，学问太好，到某个时候赶快要溜，不溜不行。道家的人到了某个阶段就走了，恰到好处。天下事不能圆的，太满了要爆的。

“厉乎其似世乎，”他处世的态度很庄严很庄重，一切的作法作为很严厉。“似世乎”，跟着一般世俗的走。他不是为自己，是为了世俗的需要而这样做。得道的人处世，还远不止有这样的修养，每个条件他都具备。“敖乎其未可制也；”“敖”等于是很傲慢。傲慢到什么程度呢？你看不出傲慢，是绝对的谦虚。在傲慢与谦虚之间到什么程度呢？“天子不能臣，诸侯不能友”，所以永远不出来，永远不担任任何名义的。“其未可制也”，他不属于哪一个范围。

“连乎其似好闭也，”虽然如此，他作人处事有一个范围。表面上看起来很固执，其实不是固执，一个人为人处事自己没有一个范围，超过了一个范围，结果当然是非常不好。因此得了道的人，他自然懂得人生，懂得处事。“悗乎忘其言也。”形容他使个个人佩服，信仰，也忘记了他的语言，因为他的理论已经深入人心，大家已经做到了。因此道家的人既不著书又不立说，所以后世有人讲“忘言之道”，自己不需要说话的，等于佛说“不可说不可说”，没有什么可说的。不过，庄子写了那么多，老子也写了五千言，看来似乎只有释迦穆尼佛高明一点，自己没有

动手写过一个字，都是弟子们写的。老子庄子都逃不了责任。白居易就笑老子："言者不知知者默，此语吾闻于老君，若言老君是知者，如何自著五千文。"

在讲下一段之前，先提一个历史的经验与理论。中国历史上光辉的时代，有汉代的"文景之治"，唐代"贞观之治"，清代"康乾盛世"，这三者在文治武功上都了不起，值得钦佩。宋、元、明都没有什么值得特别可提的。但是在这些光辉的时代，起真正指导作用的是道家思想，尤其是老庄。所谓"文景时代，好用黄老"，是用黄老思想来做政治的指导。那么在中国这三五千年的历史中，究竟是哪一家的思想作指导，使天下得太平，时代起光辉的呢？这个问题不是研究过去的历史，而是二十一世纪的历史要我们如何开展，这是一个承前启后的问题，青年同学们要特别注意，不要因为读《庄子》而研究古书，这个古书何必研究它呢？所谓"温故而知新"，我们要知道未来，这是一个思想上的启发，非常重要！我们向青年同学们提出历史上一个非常关键之处，是非常非常有意思的，有两点。第一点，刚才讲的"文景之治"，在文化哲学史上都是讲以黄老，以道家思想做政治思想的主题，实际上不是这样，是八个字"内用黄老，外示儒术"。黄老是放在口袋里用的，外面标榜的招牌是孔孟的儒家思想。这八个字就是我们中国政治思想史，中国历史上的大秘密。那么它的重点在哪里？我们要知道一个传统，在中国过去当皇帝比现在困难哟，一辈子好坏，最后给你一个谥号做定评。如历史上的好皇帝，谥号"宣"的没有几个，如周宣王，汉宣帝，唐宣帝，明宣帝只有几个，凡是死后谥号是"宣帝""文帝"的，都了不起。当然不希望将来再有如"献帝"，把国家都献了给人家的，"哀帝"那就太悲哀了，值得哭的，"殇帝"，短命死了的。所以一看帝王的谥号，就知道那个时代了，这是读中国历史要懂的。

上一次讲到，《大宗师》提出来，得道的人"内圣之学"证得了，就是所谓的真人。上面描述"真人"修养的境界和成就，下面描述"真人"内圣之后，是否入世起用？换句话说，得道以后是否要修道?这个修道就是道的用，也就是入世的关系。

以刑为体以礼为翼

以刑为体，以礼为翼，以知为时，以德为循。

这四点，我们先从个人修道方面做一个了解。"以刑为体，""刑"就是政治上的管理。后世道家讲到修道，一个人要长生，有两句术语："未死先学死，有生即杀生"，"生"就是心念一动，就要把心念通通去掉；这个"死"，不是自己吃安眠药去死，是要烦恼杂念妄想通通死光，就是杀的作用。也就是说，心中的烦恼杂念通通死光，生命的本能才会恢复，才会长生不死。去掉心中的烦恼杂念，必须要自己来治理，当每一个思

想观念，烦恼杂念起来时，自己要警觉，这些都是不好的，要去掉的。这样，慢慢地心性的本体就逐步得到清明了。如何去掉自己的心念，这个中间的修法就叫“刑”，所以，修道的人管理自己非常严格，就想法律上的刑杀，去恶从善，去掉恶念，专门保存善念，这就是“以刑为体”。

但是专门杀自己的念头，这还是消极的，所以要“以礼为翼”。“礼”的道理，现在很难解释了，它所包括的意义很多。大家晓得中国文化有一部最根本的书籍《礼记》，《礼记》包括了三体：《周礼》《仪礼》《礼记》。《周礼》等与中国几千年来的政治哲学的法典，是中华民族的大宪法，几千年来的政治措施都是以《周礼》为根据。《仪礼》是讲礼貌礼节，相当于现代社会的秩序，生活的艺术等等。《礼记》就包含更多的内容了，可以说诸子百家，所有的思想都出自《礼记》。譬如《大学》《中庸》等，都是《礼记》中的一章，后人把他们抽出来，另外变成一本专著。普通一般人都认为，《礼记》只是谈礼节的书而已，其实礼节只是其中的一项代表。什么叫做“礼”？并不一定是要你只管叩头礼拜的那种表面行为，所以我们解释“礼”，勉强的说，就是中国文化的精神。但是这个说法不一定对。古人解释“礼者，理也”。“礼”就是道理，换句话说，它包括一切文化的原则，如果用比较流行比较漂亮的名词来讲，用新的观念来讲，“礼”就是哲学。这个哲学不是西方的那个哲学，这个哲学是借用的。那么，“礼”是讲什么呢？“礼”的真正精神是以道德为体。中国历代政治哲学最高的原则，是讲礼治而不用法治，礼治着重在于全民文化的教育，“礼”的不够，道德教育的不够，只好用法治，用法治就是“以刑为体”。

“以刑为体，以礼为翼”，这两句的意思合起来就是，光是自己管理得很严重是不够的，必须要了解“礼”的精神。“礼”的精神就是《礼记》开头的第一句话：“勿不敬，俨若思。”这六个字很难讲，这是中国文化的根本。这是讲一个人的修养做到了，随时随地的没有杂念，没有恶念，没有妄念，自己无论何时何地都抱着虔诚恭敬的态度，处理事情，待人接物，不管做生意也好，读书也好，随时对自己都很严谨，很自敬，不荒腔走板。他的形态是“俨若思”，“俨”是形容词，非常自尊自重，非常严正、恭敬的管理自己。看起来他好像在想什么东西一样，但实际上没有想，因为他在“敬”的状态，这就是后人所讲的，随时在入定的状态。人的心境做到了永远在定中，在清静无为的状态上，根本不需要自己管理自己，就不需要象刑法一样来管理这个念头，这个念头随时清静了，所以说，光是“以刑为体”还不够，还必须“以礼为翼”，以真正的定慧精神辅助自己，然后处世之道。

“以知为时，”“知”同智，智慧的成就，可以引用孔子在《易经·系辞》中所讲的“进退存亡之机”来解释，一个人，天下大事也好，个人做事也罢，要了解自己什么时候该进一步，什么时候该退一步，随时随地

知道自处之道。“以德为循”，随时在道德的行为上，自己知道人生的一个方向，一个路径。

这四点从个人道德修养来讲是如此。为什么这四点要反复说明？因为在几千年的帝王政治上，真正在历史上光辉的时代，如汉朝的“文景之治”，唐朝的“贞观之治”，清朝的“康乾盛世”等，这些时代帝王的思想都是内用道家的黄老之学，尤其注重老子。实际上，老子是做招牌的，用的都是庄子，因为庄子相当于儒家的孟子，老子相当于儒家的孔子。尤其是汉文帝，汉景帝父子两代，大家都知道是“外示儒术，内用黄老”。在近百年中，许多著作，注意不是全体的著作，在讲到黄老之治，以老子为根本，而老子又主张“无为”，因此就认为这些了不起的帝王是“无为之治”，那他们怎么解释“无为”呢？当皇帝什么都不管即“无为”，既然什么都不管，那又管什么呢？难道只管吃饭吗？这样解释“无为”，真是莫名其妙。其实，汉唐“内用黄老”的用法，就是庄子这一段，这是它的精华所在。我们要了解，老子所讲的“吾有三宝，曰慈，曰俭，曰不敢为天下先”的道理。“三宝”这个名词是老子先提出来的，后来佛家讲佛、法、僧三宝。老子讲的这“三宝”，是老子做人做事的三个秘诀，小至于个人，大到天下国家都一样，“曰慈”，儒家解释为仁爱；“曰俭”，它不仅是指省钱，还包括了省精神，和一件事情的简单简化，简单明了就办好了一件事，这是俭的道理；“曰不敢为天下先”，这是讲永远跟在人家后面吗？不是，它指万事不要突出，因势利导的意思。不因势利导永远也做不好事，譬如山洪暴发，挡是挡不住的，一定要去挡，出的问题更大。如要挽救的话，就估计山洪的力量到什么时候，什么地方衰微下去，先到那衰微的下游，稍稍一引导，顺着水势一带，就引进了河川渠川。这是因势利导，中间应用起来方法当然很多。这也是后世太极拳“四两拨千斤”的原理，也是兵法上讲的“以弱胜强，以寡击众。”这些都是老子无为之道中，“不敢为天下先”的道理里面变化出来的。无为之道是对做领导人讲的，但领导人做不做事呢？国家大事，一切都付之于法治，“以刑为体”。法治的精神并不一定是讲法律，用现在观念讲就是一切归之于制度化，有一个良好的制度。等于说上面的领导人手指头动一动，下面就跟着正常动起来了。所以省力少，成事多。这是“无为”的道理。注意，我们看到“刑”字，不要完全归之于法律，这就要了解历史了，完全依赖法律，在我们历史经验上很多，结果天下大乱。如果相反的，不重法治，天下也大乱，这就是运用之妙了，很难掌握。事实上，在历史鼎盛的时代如汉唐，真正的引用就是庄子这一段，还包括了《外篇》《杂篇》所有的东西。

对于这一段，在我们文化史上还有一个东西必须了解。我们都知道，中国法家的学说出自道家。法家是非常残酷的，尤其历史上记载的，法家用法治世，太严格了，就变成一个非常残酷的时代。所以在中国历史上完全讲法治的人，在司马迁的《史记》中，专门归于《酷吏》

的传记之中。我们看了这些非常残酷的酷吏，就会产生一个问题，道家是讲道德，讲慈悲，讲清静无为的，为什么法家出自于道家呢？为什么会发生这么严重的偏差呢？我们知道，一个修道人，一定非常注重道德，因为注重道德，就会对人对己的要求非常严格，这个严格的结果就是法治的精神。譬如佛家的戒律，本来我们学佛很解脱，头发也剃了，衣服也换了，一切都放下不要了，本来很自在，但是真出了家，反而不自在了，为什么？因为必须要守住戒律。戒律是一个道德的规范，对自己要求管理得很严格，就产生了法家的精神。所以法家在中国文化思想上，它就是戒律，是对整个社会，对全民的戒律，用之太过就变成残酷了，用之适当才好。所以法家自适最重要。

所以庄子提出了“以刑为体，以礼为翼”，那么光“以刑为体”行不行？不行，还必须“以礼为翼”。因此儒家有两句话，孔子讲得很彻底：“徒善不足以为敬，徒法不足以自刑”。光讲道德，劝人为善，那可以做宗教，宗教就是如此。宗教家认为，宗教推行了，天下就可以太平了。这个理想很高，实际上做不到的，“徒善”会搞得一塌糊涂，所以辅助必须要有法治。如果光信赖法治，“徒法不足以自刑”，路也会走不通。我们懂了孔子这句话的思想，对于“庄子”“以刑为体，以礼为翼”的道理，就知道儒家道家完全是一样。

庄子又对这四点加以引申：

以刑为体者，绰乎其杀也；以礼为翼者，所以行于世也；以知为时者，不得已于事也；以德为循者，言其与有足者至于丘也，而人真以为勤行者也。

不论个人的自修也好，或国家的政治也好，为什么以刑罚为主呢？道理就是我们前面所讲的。现在这里是讲如何做法，“以刑为体者，绰乎其杀也；”以刑法为主不能过分，过分就流于酷吏的做法。“绰乎”就是很轻松很自在之意，不是严刑重法。刑法重，法令太严密，就是严刑重法，这在我们文化史上，历来认为是一个错误的时代。严刑重法不是法家真正的中心。所以“以礼为翼者”，以文化的精神作辅翼，垂之于万世的精神。“以知为时者，不得已于事也；”什么叫“知为时”呢？就是要知道进退存亡之机，“不得已”，就是只好这样做，不能不这样做。“不得已”有两个观念，第一，用儒家来讲，孔子想救世，明知道这是救不了的时代，他还是要去做，所以尽其一生都是救世，每个宗教家都是这样，这是“不得已于事也”；第二，知道事情没有办法做，就恰当好处，适可而止。“知”是两方面的应用。“以德为循者，言其与有足者至于丘也，”“至于丘也”的“丘”，不是指孔丘，是指像山一样堆起来。以道德为标准，以道德为规范，这个标准很高，象山丘一样。“而人真以为勤行者也。”这句话是庄子在这一段这一篇中的点题，了解了这句话就明白了怎样叫修道。如学佛之人，又要修戒，又要修慧，又要修定，又要吃素等

等，每一个宗教徒好像都是忙得不得了。一般人认不清楚，认为这样忙碌这样努力才是修道，都是只看外形。真正一个修道的人，他入世处事，日理万机，外表看起来忙得不得了，但他的内心什么事都没有，很逍遥很自在，这就叫无为之道，因为他处理一切都有一个制度一个规范，都弄好了的。

拈提汉史

同学们看了电视“大汉天威”，吃饭时，就讨论汉武帝。有位同学问我，汉武帝身边有一位非常憨直的大臣叫汲黯，这个汲黯是道家还是儒家？汲黯是道家。后世人认为，大概道家马马虎虎很圆滑，其实不是这样，在汉代很多道家人物都是非常严肃的，就是“以刑为体”的道理。后世认为很圆滑是错误的观念。汉武帝有很多有趣的事情，他很聪明，但是有一个毛病，除了三代圣王以外，大凡历史上当帝王的，以我个人的研究，到了帝王的位置，大概那个位置有神经病的传染细菌，如果没有老庄之道、孔孟之道的内在修养，在那个位置上会昏头的。我们讲一个现代的故事，我小时候听一个前清的举人，我的老辈子讲，在推翻满清后，他到了北京故宫，看到皇帝的位置，他硬要坐上去过一过瘾，结果一坐，怪得很，头昏了。所以他认为，皇帝那个位置是有道理，很难坐。我现在想，皇帝的位置不会使人头昏的，头昏的是自己。我们看历史上清明政治的帝王，都是从低层的社会过来的。那么他做了帝王以后，会非常懂事。他的儿孙继位以后，我有一个名称，好像一般的历史学家没有用过，叫职业皇帝，他们天生是要当皇帝的。他们都是“生于深宫之中，长于妇人之手”，对于外界的人和事都不清楚。这些职业皇帝在中国三千年的历史中，了不起的，选不出三个，其余都是昏头。职业皇帝都有一个怪毛病，活不长，活了三十几岁就下去了，如果活久一点，我想会很糟糕。汉武帝这人是一半一半，一半是职业皇帝，一半是来自民间。可是他当了皇帝以后，却受了奸人的挑拨。你说汉武帝这样精明的人，为什么会受奸人的挑拨呢？我常常对青年朋友们讲笑话，我说你们要知道，历史上所谓的奸臣是非常可爱的，绝对可爱，如果我当皇帝，算不定就吃这包药，如京戏演曹操秦桧，他们的脸都是白的，肩是端的，这在京戏中是有一套学问的，是有象征意义的，脸白表示是白面书生，非常清秀非常漂亮，表示他们都是绝顶聪明的读书人。除此之外，只有神仙出场脸是白的。所谓面白如玉。那奸臣们为什么肩端起来呢？表示用脑筋用多了，坐在办公桌光想，想得头都低下去了。奸臣都是很可爱，很会讲话的，他如果要害一个人，一定要捧这个人：“唉呀，某人真好呀，万岁呀，我看他好得不得了，偶然有一点小毛病，没有关系了。”皇帝前面的不会听，只会听后面一句。东一下西一下，就把人害掉了。

因此像汉武帝这样精明的人也中了奸人的计，因为“巫虫之案”，逼

得太子和太子妃自杀了。汉宣帝是太子的孙子，当时出生才几个月，因为这个案子，也被抓进牢里去。历史上记载，丙吉当时为延尉监，相当于现代的监狱长，功名虽然高，但地位并不高。丙吉觉得汉宣帝很可怜，就自己掏腰包请奶妈，就这样慢慢把汉宣帝带大。古人是很相信望气这一套学问的，有人就向汉武帝报告，“长安狱中有天子气”。那时汉武帝年纪比较大了，儿子死后，他明白是上了当，心中很痛苦，发泄不出来，脾气非常不好，就下令把长安监狱中的犯人统统杀光。皇帝下的命令谁敢抗拒，丙吉就敢。他给皇帝写了一份报告，第一个理由，犯人已经判了罪了，有些也没有死罪，何必都杀呢？第二，狱中还有你的曾孙，如果都杀，皇曾孙也杀掉吗？汉武帝就不杀了，而且还大赦天下。如果是我们的曾孙，就赶快去抱回来了，但皇帝的儿子孙子多得很，直到有这么一个曾孙，汉武帝也不在乎。因此丙臣就把汉宣帝送到汉宣帝的祖母家，托掖庭令张贺照应。张贺曾在太子手下做过事，思顾旧恩，奉养汉宣帝很周到，用私钱让汉宣帝读书。当时另有一个人见汉宣帝相貌不凡，算不定将来不当皇帝也封王。照古代的家庭制度，是要把自己的血统找回去的。封王也不得了，比现在省主席大多了，没有九年岁也有八千岁，因为皇帝是万岁嘛。他就叫许广汉烧冷龟（在厨房冰冷的时候赶快点火），把女儿嫁给汉宣帝。这是最大的股票投资。许广汉回去同太太一讲，太太不答应，但他把太太说服了，就把女儿嫁给了汉宣帝，这就是后来有名的许皇后。汉宣帝当时才十几岁，两夫妻过日子很可怜，汉宣帝就在民间混，所以对民间的疾苦很了解，但是他很自爱，没有染上民间的坏毛病。

后来朝廷出了很复杂的问题，如果细讲，就成了评书了。我们简单地讲，这时是霍光当权，通过丙吉的保奏，就请汉宣帝即位。汉宣帝年纪轻轻就当了皇帝，还是战战兢兢的，他政治上很清明，头脑很清楚，因为民间的疾苦他都懂。当时他当了皇帝，皇后还没有接进宫，第一夫人还没有选，凡是有女儿的大臣，都有当国丈的希望，大家都在探听消息，都在打主意，尤其是霍光的那位泼妇太太。汉宣帝就告诉左右的人，谁把我过去逃难时掉的一把宝剑找回来，我就很感谢了。这就是中国文学上有一个有名的典故，“故剑难求”。汉宣帝很会讲话，他为什么这么讲呢？他干脆讲把我老婆接进宫来当皇后不行吗？读历史要懂，汉宣帝刚刚即位，权臣的力量大得很，政治圈里的环境没有搞清楚，不敢乱讲话。这就是他的高明。那时他才十八九岁。我们有些人读到博士了，二十七八岁都还不懂事。有人向霍光一报告这个话，霍光一下子就明白了，于是赶快把许皇后找来了。所以聪明人就是聪明人，如果是我们，说不定花钱买一把宝剑送上去，那就太笨了，只好拿宝剑把你的脑袋砍掉了。但是霍光的太太不干了，当然应该是我们的女儿做皇后的，这个姓许的是一个牢头的女儿，她居然做皇后，而且我们见了她还要跪拜，那怎么行？许皇后后来被霍光的太太毒死了。汉宣帝见皇后是被毒死的，怀疑得很，但又找不出证据来。若干年后这个案子发了，汉宣帝

气极了，把霍光全家都杀了。

汉宣帝即位以后，丙臣也没有怎么太得志。丙臣一生没有特别的成绩，也没有坏处，什么道理？天下太平，有那么精明的领袖，也不需要特别的表现了，也不需要特别的忠臣了。汉宣帝对自己是怎么长大的不清楚，想找都找不出来。汉宣帝对丙吉也很好，但是不知道自己这条命是他救回来的，谁也不敢讲，丙吉也不多说一句，这就是历史上讲的："一生不言恩"，有大恩于人，他一辈子不讲，心中像没有事一样无所谓，那个修养就是道德。如果是一般人那还得了，唉呀，皇帝还是我培养出来的，总要给我一点摆的嘛。一般人送一个蛋糕别人吃了，第二天就要讲，我昨天送他一个好好的蛋糕，花了我三百块钱，他谢都不谢。这不是讲历史故事喔，我们青年同学们都要效法丙吉的做人。

后来，丙吉当初请的几个奶妈中的一个，知道了原来吃奶的孩子是现在的皇帝，她丈夫是乡下的流氓，大概穷昏了头，就逼她到京城来，到处找人吵。慢慢地案子闹大了，就把奶妈抓到法庭审问，要她拿出证据，她就供出丙臣来。丙臣一来就骂了她一顿，你有什么功劳，我把你开除了的，真有功劳的是前面的两个奶妈，可惜死掉了。丙臣这时才在法庭上讲出来。汉宣帝把奶妈叫到宫中单独一问，奶妈把事情一五一十地全部讲了。汉宣帝也了不起，他没有声张，听了就听了。汉宣帝赏了奶妈很多钱，把她送回去了。对丙臣却不动声色，也没有说过感谢。丙臣也没有多说一句话，一如既往。

丙吉问牛

过了二三年，汉宣帝忍不住了，就把丙吉提起来当一人之下万人之上的宰相。这时丙吉已经很老了，丙臣也不喜欢，你让我当宰相就当宰相吧。有个副宰相叫肖望之，才气很高很精明，他看不起丙吉的老老实实，有些政事就自己做主。丙吉对政事都不管，既然你想抓权，就让你抓权嘛。丙吉有一天到中央开会，街上有人打架打死人了，他看一看就走了，但看见一位老伯牵了一头老牛，当时是夏天，老牛呼吸困难直喘气，丙吉就停下来问牵牛人，多久没有下雨了？气象怎么样？有人就奇怪了，为何见到人死了不问，却关心牛。丙吉讲，人死了是大事，会有人管的，牛有病了，一般人不会注意这种小事的。其实牛是顺应阴阳的，因为不下雨，牛受不了直喘气，丙吉就估计到今年农作物的收成了，就了解到国家大事了。在农业社会中，粮食是最重要的，丙吉由牛的问题判断到气象，由气象联想到全国粮食收成，想到了老百姓的前途命运。这就是"丙吉问牛"。这其中的道理，一方面可以说，丙吉明大体，管理国家大政，小事有专人管；另一方面，副宰相爱管事，就让他去管吧，何必两人争权呢？自己年纪也大了，只要把自己培养的皇帝辅佐好，就行了。这就是丙吉的高明之处，所以丙吉不是糊涂，是第一等高明人。在太平盛世，做人做到如此，才是庄子所谓道家。由丙吉人生

的故事，我们知道，第一，作了好事一生不言恩，这是做人的难处，第二，丙吉同宋朝的宰相吕端一样，中国有一个名对子，“诸葛一生唯谨慎，吕端大事不糊涂。”一个人聪明绝顶，对小事的地方假装糊涂，是第一等聪明人。吕端是真糊涂吗？当时是天下太平，他乐得当个太平宰相而已，丙吉也是这样。丙吉个人的修养，其他的长处应该很多，据我的看法是如此，但历史上对他个人的好处记载并不多，我们只看到有个“丙吉问牛”，他始终是一个很平白的人，都看不出他道德的好，可见他的道德更高。大家如果对历史不深入研究，是读不懂的。所以我经常说，历史上汉朝有一个丙吉，五代有一个冯道，都是菩萨中人。拿王安石的话讲，都是“如来”再来，佛的化身。

王霸杂用

但是汉宣帝对自己与许皇后所生的太子，很不满意，觉得太子太老实了，道德是好，但气派不够，几次想要把太子废掉。汉宣帝一想到废太子，就想到那把故剑，就想到许皇后，患难之妻又死得不明不白，就不忍废太子，这就是后来的汉元帝。我们讲《庄子》为什么讲这个故事呢？汉宣帝的太子，后来的汉元帝喜欢研究儒学，他对父亲在政治上的做法有意见，就对父亲讲，管理国家是不是可以放宽一点？能不能多用一点讲仁义道德的读书人？汉宣帝听了大发脾气，骂儿子不懂事，将来当了皇帝怎么能治理好天下国家。但他这一发脾气，却把历代帝王政治上的秘密都揭穿了，他答复儿子说：“汉家自有制度，本以霸王道杂之。”就是儒家道家法家杂用，王道与霸道并举，决不偏向哪一方的思想，如果有偏向，天下事就做不通了。古代帝王制度，在家族立场上是父子夫妻，在公事上立场上是君臣，那时很严重的事了。所以汉宣帝非常不高兴，看见儿子出去以后直皱眉头，说：汉家天下，将来在他手里就会下去了。这话果然也不错。在中国文化思想上，儒家拼命讲王道，也是走不通的，也就是孔子讲的“徒善不足以为敬，徒法不足以自刑。”实际上，历代帝王所用的秘诀，大原则，大政治思想就是《庄子》这一段。这是了解中国文化，中国哲学思想，政治思想的关键。这些秘密，帝王们尽管用，可用不可讲，讲了就不能当帝王，只能当教书匠了。

《大宗师》这一段，有两方面作用，一是用于个人修养修道，一方面用于作人处事。这就是“大宗师”可以入世可以出世，不限于入世也不限于出世。只有得道的人才做得到，因为他是身入世而心解脱。人如果不得道，就做不了自己生命的主宰，就会被外界环境物理世界所支配。得道的人能支配自己的生命，才有资格入世，成大功立大业。不过成功以后，都是走的老子的路线：“功成，名遂，身退，天之道也。”这是道家的思想，一切成功不必在我，帮助别人成功以后，自己偷偷溜走了。

故其好之也一，其弗好之也一。其一也一，其不一也一。其一与天

为徒，其不一与人为徒。天与人不相胜也，是之谓真人。

庄子的文字很优美的。这一段说明世界上的事都有正反两方面，有喜欢的一面，就有不喜欢的一面，没有办法两全其美。那么，这两方面就各有一个偏见，这个偏见的产生就多了起来。庄子提出真正的“一”，事实上，如果分析起来，演绎起来很多，但归纳起来只有两种，一面是“与天为徒”，“天”指天道，不是代表宗教性的天，也不是自然科学的天，“徒”不是做徒弟，是指像做朋友合在一起一样与天道相合。

死生，命也；其有夜旦之常，天也。人之有所不得与，皆物之情也。彼特以天为父，而身犹爱之，而况其卓乎！人特以有君为愈乎己，而身犹死之，而况其真乎！

泉涸，鱼相与处于陆，相呴以湿，相濡以沫，不如相忘于江湖。与其誉尧而非桀也，不如两忘而化其道。夫大块载我以形，劳我以生，佚我以老，息我以死。故善吾生者，乃所以善吾死也。

夫藏舟于壑，藏山于泽，谓之固矣！然而夜半有力者负之而走，昧者不知也。藏小大有宜，犹有所遁。若夫藏天下于天下而不得所遁，是恒物之大情也。特犯人之形而犹喜之。若人之形者，万化而未始有极也，其为乐可胜计邪？故圣人将游于物之所不得遁而皆存。善妖善老，善始善终，人犹效之，而况万物之所系而一化之所待乎！

怎么叫得道的人呢？了了生死的人。人生最大的问题，就是生死问题，人生从何处来？死向何处去？一切宗教哲学，甚至于科学之所以发展，都是为这个问题在找答案。人类到目前为止，还没有找到答案。庄子提出，一个得道的人，生死问题不存在了。

死生，命也。其有夜旦之常，天也。

生死问题时人类的根本问题，没有哪一个人不怀疑害怕的，尤其是越老越怕这个问题，因为来日无多了，不知道死后到哪里去。如果有旅馆可以预定，但不知道在哪里预定，这就是很麻烦的事了。在东西方的文化中，统统都在找这个答案。只有中国老祖宗，在几千年前就把它否定了，认为它不是一个问题。但是人很难了解，不容易相信，如果相信老祖宗的话，就得道了，了了生死了。“死生，命也，”这个“命”不是算命那个命，是指生死的本源。“其有夜旦之常，天也。”我们看头顶上这个科学的天，天黑天亮都是现象，虚空本身没有变化过。所以，我们本有的生命，没有死亡也没有生出来过。

人之有所不得与，皆物之情也。彼特以天为父，而身犹爱之，而况其卓乎！人特以有君为愈乎己，而身犹死之，而况其真乎！

人没有办法控制生死，没有办法作主，人被外界物质所困扰；就引起心理情绪的变化，所以对生死觉得非常可怕。其实没有什么可怕。得了道的人，了了生死，他不被物质世界的环境和心理的作用所困扰，永远是在清静中，他始终是在天道的境界。这个身体的存在不是我去爱身体，身体自己跟着道念就变好了。因此得道的人在人世间，就有卓然独立的精神。但是一般人不认识自己生命的根本，都认为生命以外有一个主宰，有一个超人的力量存在，比我们人高明，宗教家就认为这个高明的东西是上帝，或天帝，或菩萨，或神。但是，不管你是否认为生命之外另有一个东西存在，你这个身体死了，跟它是没有任何关系的，这是对一般宗教信仰的一个结论。我们常讲一个笑话，也是真理，是从另外一面看世界的宗教，所有宗教在外形上，使我们有一个什么感觉呢？宗教好像在劝人不要怕死，要好好地去死。你不要怕到我这里来，我这里开了个观光饭店，你现在先买票，将来到那里去，我好好招待你，如极乐世界，天堂，各个宗教都登了很大的广告，都在拉生意。这就是宗教，都是管死的一面。只有中国文化不谈这个，中国文化，尤其是三代以上，没有宗教形态，因为中国文化不站在死的一面看。站在死的一面看，等于人在风雨凄凄的晚上，雨伞也破了，旅馆也找不到，身上一毛钱都没有，连馒头也买不到一个，可怜兮兮，实在很悲惨，看天地是灰色的，人生悲哀到极点。这种状况就像古人的一句话：“日暮途穷，倒行逆施。”到了这个时候，人真是什么希望都没有了。所以宗教始终是站在殡仪馆门口看人生，天天都看见死人抬进去。中国文化却站在妇产科门口，天天看到孩子抱出来，永远是生生不息。这是西方原始文化与中国原始文化的基本不同点，所以中国文化看死，就像回去睡觉一样，人总是要睡觉的嘛，活了一辈子，就像唱戏一样，唱了几十年总要下台，让人家也上来唱一下嘛，老是站在那里干什么？这就是中国文化不同之处。但是一般人没有看通，被生死两头现象骗了，总认为生命以外有一个做主的，这就是宗教信仰所要的。

庄子说：“而身犹死之。”那个做主的有什么用？那个做主的本身会不会死亡呢？上帝从哪里来呢？上帝是妈妈生的，那上帝的外婆又是谁呢？这就麻烦了，所以要在生死之间找一个真实的东西，这就很难了，那个真实的就是道，就是真人。

相忘于江湖

泉涸，鱼相与处于陆，相呴以湿，相濡以沫，不如相忘于江湖。与其誉尧而非桀也，不如两忘而化其道。

庄子这几句话，是中国文学几千年来常用到的。河里的水枯竭了，鱼就跳到陆地上来，它们用湿气相互吹嘘，用唾沫相互滋润，这样相依为命，“相呴以湿，相濡以沫”。鱼难道想这样吗？鱼不想这样。现在流行养鱼，还有电的设备喷水，我们如果做鱼，宁愿在江湖里自由自在，

不愿被人养着。“相忘于江湖”常常被后人引用。在江湖里怎么“相忘”呢？就是忘记了有江有湖，不受任何的管束了。所以我们所有的人都是离开了水的鱼，都是靠一口口水来滋养生命的，只有真得道的人，才是江湖里的鱼。

庄子的文章，看起来东说一下西说一下，如果严格地用逻辑来分析，他先用比喻，然后说道理，这是文章作法的方式不同。然后又讲到人生、社会：

“与其誉尧而非桀也，不如两忘而化其道。”人世间都是恭维善人，讨厌恶人。历史上，尧舜当然是圣王，桀纣都是坏皇帝。过去我们的习惯成语叫“助桀为虐”，这几十年变成“助纣为虐”了，很奇怪。不过我们研究《庄子》的人“相忘于江湖”，反正懂了那个意思就好了。庄子说，与其那么恭维尧舜，何必把桀纣看得那么坏，是非太明并不是好事，学问越好，知识越博，都是自找麻烦，人生是非常痛苦的，“不如两忘而化其道”。善也不住，恶也不住，把是非善恶毁誉都“化”掉，那就可以“相忘于江湖”，相忘于天地了，也没有觉得人生不人生，连生死都忘了。

夫大块载我以形，劳我以生，佚我以老，息我以死。故善吾生者，乃所以善吾死也。

这就是庄子参透了生死以后所讲的道理。这里有一个大问题，我们多次提到威胁人生的最大问题，就是生死问题。修道的人，其他各种宗教，想尽办法来解决生死问题，中国文化中儒家道家不解决生死问题，它是以不解决为解决，等于禅宗的“以无门为法门”。换句话说，为什么要讨厌活着呢？死了以后究竟好不好？死了以后，如果觉得比活着还麻烦，那时想活着就来不及了。同时也可以讲，何必要怕死呢？如果真要死的时候，很自然就走嘛。我们怕死，是怕死后比现在差，万一比现在好，那不是后悔现在的笨吗？

“夫大块载我以形”，“大块”就是宇宙，进一步讲就是地球就是天地，“载我”，就是这个大地载我。大地对我们非常好，我们无法报答它，所以老子说，“人法地”，就要我们效法大地。人如何效法大地呢？人要跟大地学习很难。且看大地驮载万物，替我们承担了一切，我们生命的成长，全赖大地来维持。吃的是大地长的，穿的是大地生的，所有一切日用所需，无一不得之于大地。可是，我们回报它的是什么？只不过是死后一把又脏又臭的腐烂掉的脓血和败坏了的朽骨头罢了。人活着时，不管三七二十一，将所有不要的东西，大便，小便，口水等等乱七八糟地丢给大地，而大地毫无怨言，不但生生不息滋长了万物，而且还承载了一切万物的罪过。所以我们人生在世，就要效法大地这种大公无私、无所不包的伟大精神。

但是天地给了我们一个人形的生命，就是要我们忙忙碌碌，不忙碌就不叫生命，不但人是如此，任何蚊虫蚂蚁等，都是劳碌过一生。所以在中国文学就有一个典故叫“劳生”。天地很公平，让我们劳碌了一生，总要让我们休息一下，“佚我以老，”人生总要老，老了是让你休息，你不要老不肯休息。死呢？是请长假回去休息，完全退休，所以要死就快点死。生老病死在老庄道家看来，是很自然的，是生命的各个阶段。而后世修长生不死神仙之术的道家，不同于此，它是要跳出生老病死的范围。

“善吾生者，乃所以善吾死也。”这是一个重要的结论。一个人真正认清了生命的价值，生命的意义，生命的方向，所以善于活着的，才能懂得善于死亡，善于回去。这是一个大学问。这就是中国文化中代表老庄的道家，不代表后来的道家，乃至儒家孔孟的思想。子路问到生死问题，孔子说：“未知生，焉知死。”死了到哪里去，孔子不答复子路。孔子不是不懂，它的道理同《庄子》“善吾生者，乃所以善吾死也”是一样的。换句话说，庄子把所有人类都骂完了，没有一个活着的人对自己人生认清楚了的，活着时都是莫名其妙。用佛家的解释就是靠着因缘，撞到哪里活到哪里，自己做不了主。真正“善吾生者”就是得道的人，自己能做主，所以才能“善吾死也。”

庄子的寓言

下面庄子就提出一个在中国文学中惯用的最好的比喻。比喻本身在庄子来说，不叫比喻叫寓言。寓言这个“寓”字，是庄子先提出来的，距离现在有两千多年。但到了满清末年，外国文化一进来，那些神怪的小说如《伊索寓言》也进来了，后世年青的同学们，因为儿童时候就读过《伊索寓言》，这是西方神话，神话都是乱想编出来的，像科学小说一样凭幻想写的，所以认为寓言那都是谎话，乱扯。结果看了《庄子》，庄子自己说他所说的话都是寓言，那么《庄子》就是放狗屁乱说嘛!这都是观念上的错误。我们要注意，这只是当时我们把西方的神话翻译过来，借用了《庄子》中“寓言”这个名称。那么，庄子所说的寓言又是什么寓言？我们要了解，“寓”者“寄寓”也。所以庄子说他讲的话是“寓言”，意思就是说“我所讲的话，是打丫头骂小姐的话”，这就是寓言。有时人类的语言，没有办法直接表达自己的思想，我们仔细研究，在与人谈话时，直接讲，对方反而不懂，改为将一段笑话，说一个故事，不等到说完，对方哈哈大笑，他就懂了。这是人与人之间，沟通思想意见，最好的办法。所以印度的因明逻辑有用“喻”这个办法，我们遇到很难表达的思想时，最好的办法是用笑话，用故事。喻是有意义的，不是没有意义的。所以《庄子》里处处用比喻说明道理。

夫藏舟于壑，藏山于泽，谓之固矣。然而夜半有力者负之而走，昧者不知也。

“藏”字，只能借用一个名称来讲，就是佛学所说的执著，抓得很牢。一个人对生命之中的一切，都想把握得很牢，其实永远都不会给你把握的。所以要想把握很牢，就是“藏舟于壑，藏山于泽”，把船藏在山谷里面，把山藏在海洋里面。“泽”代表海洋。以我们人的观念，那真是牢固得不得了，“谓之固矣。”但是，人却不知道，你认为藏得很好，有一个人力气很大，半夜三更不知不觉地把山和太平洋都背走了，你看，庄子早就知道地球在转动。地球是圆的会转动，人们以为是近代科学知识，其实中国上古早已知之，只是我们不详察而已。又有人根据中国若干书籍上说的“天圆地方”，便一口咬定古人的观念认为地球是方的。这种不明究竟人云亦云的说法，非常错误。孔子的弟子曾子，就曾讲过地是圆的，不是方的，而且一直在旋转，所谓“天道左旋，地道右旋”的观念，早已由来悠久。“地方”不是指地球是方块的，是说地有方位。我们看旧书，不要自己把自己文化搞错了。山和海夜里有人背它，但一般人不懂得，以为自己坐在地球上很稳当，实际上地球在转动，这个知识是现代科学常识。

这一段郭象的注解非常有意义，非常好：

“夫无力之力莫大于变化者也，故乃揭天地以趋新，负山岳以舍故，故不暂停，忽已涉新，则天地万物，无时而不移也。世皆新矣，而目以为故舟；日易矣，而视之若旧山；日更矣，而视之若前。今交一臂而失之，皆在冥中去矣。故向者之我，非复今我也，我与今俱往，岂守故哉。而世莫之觉，谓今之所遇可系而在，岂不昧哉!”

这个宇宙间天地间，最有力量的是什么？在宗教家是上帝，神、佛，中国文化不讲这一套，中国文化把上帝、神、佛都用一个名称——造化，也叫变化。这是物理性的，没有宗教的外衣。后来，也用于八字算命，哎呀！我的命运不好，也是造化不好。造化就是生命的主宰。这个宇宙的功能，看起来没有力量，但对一切万物一切生命，有主宰的作用。宇宙间的万事万物，实际上随时在向前走，每一天都不同，随时都是新的，所谓“苟日新，又日新，日日新”，这个不同，在中国文化的《易经》中，叫变化，在佛就叫无常。只是我们人的知识不够，认识不够。眼睛里的台北，今天跟昨天一样，其实，今天的台北不是昨天的台北，明天的台北又不是今天的台北，随时在变的。所以我们要了解，昨天活着的我不是今天活着的我，今天活着的我不是明天活着的我。认为我今天的生命和时间永远守在这里不动，或者永远把今天的成就看得牢牢的，其实哪里做得到呢？这多笨！所以世界上的人这个道理看不通，那就对道永远不了解。这就是郭象的注解，后来注解没有超过他的，比《庄子》又要容易懂一点，因为离我们更近了。

藏小大有宜，犹有所遁。若夫藏天下于天下而不得所遁，是恒物之大情也。

我们要藏大的和小的东西，“有宜”，都想藏在恰当的地方，天下事真藏得好吗？真被人把握得牢吗？不可能，“犹有所遁”，越藏得好越把握的好，越逃走了。我昨天还对一个朋友讲，你爱自己的小孩爱得要死，但越爱越糟糕，爱的教育要有方法，爱得太过了就被你害了，你越爱得牢越跑得快。天下事都是如此，真想藏，那要怎么藏呢？就藏在本位上，把天下藏在天下，一点问题都没有；这一杯水藏在海里，藏得最好，这是自然的道理。所以人一切归之于自然，归还到本位去，应该如何便如何。你如果用私心，用个人的小观念，想把它抓得很牢，你越抓越跑了，就不对了。

我们因为不知道宇宙这个造化随时在变，不知道这个道，却永远想抓得牢牢的，所以我们想永远年青，未来的钱想永远保有。我的经济思想不同，我经常告诉年青同学，这个月发了财赚了五十万，在口袋里吗？“没有，在银行里。”我说那不叫赚。如果放在银行，我有经验，我年青时，家里的钱都放在银行，北洋政府被北伐战争打垮了，银行没有了，钱也没有了，所以银行也靠不住。我认为把钱放到口袋里都不算我的，算不定等一下掉了，或被扒手摸走了，身上放了钱出门还要摸一摸，告诉扒手我这里有钱，反正很麻烦。要什么时候才叫赚钱呢？我的原则是，钱用完了，总算我用过了，那才是真赚了。所以你藏得那么之深，之牢，认为这回我放好了，不知道会变去的。钞票我用完了，就是我刚才的原则，我用完了就是空了，空了还怎么变？

庄子这类文章，在中国一二千年诗词歌赋文章上，各方面都经常用到，当然古人写文章，不会一句一句统统地用上去，那就叫“文抄公”了，不过写文章的人，“千古文章一大抄”，只是抄的技术高明与否。如这一段，凡是遇上“藏山”“所藏”等几个字，就把《庄子》这段文章精神拿出来了。

特犯人之形而犹喜之。若人之形者，万化而未始有极也，其为乐可胜计邪？

这个地方就是一个大问题了，这是道家的思想。我们人最高兴是有了这个生命，所谓生命就是有这个肉体，这是错误的认识。生命不是肉体，肉体是一个机械，我们生命的能，通过这个肉体用一用。“犯人之形”，我们人犯了错误，才得到这个人形。结果为了几十斤肉，几百根骨头，一天到晚忙死了，对自己的形体爱护得不得了。其实像人体这么一个生命，在宇宙万化里，是千千万万变化里的一种而已，没有什么可贵。人的漂亮不及玫瑰花，香味不及兰花，笨不像猪，聪明不像猴子，人同猴子、猪、花等都是万化里的一种。但生命的根本，宇宙里的道，它生生不已，变化万有，无穷无尽，永远变不完。所以，我们人如果认识了自己的真生命，“其为乐可胜计邪？”真得了道，那是无比的快乐，那就是叫极乐世界了。

故圣人将游于物之所不得遁而皆存。善妖善老，善始善终，人犹效之，又况万物之所系，而一化之所待乎！”

真正得道的人，不一定认这个肉体，他要得生命的真体，得了真体才能“游于物之所不得遁”，才能同万化并存，永远不死，才是真能了道。郭象的注解：“夫圣人游于变化之途，放于日新之流，万物变化亦与之万化，化者无极亦与之无极，谁得遁之哉。夫于生为凶而于死为存，于死为存则何时而非存哉。”得道的人，游戏人间，任运自然，一天天只管明天不管今天，这个生命万古常新的，它跟着宇宙天地的自然而变去，不勉强不抗拒，过去了的不想拿回来，未来的也不抗拒它，自然而来，自然而去。得了道的人，他看见我们这个生命活着是可怜的，是失败的，所以庄子讲是“犯人之刑”，犯了罪，才有人这个身体。

所以得了道的人，才会懂得自己的生命，“夭”就是短命，活得长活得短，怎样生来开始，怎样死了走，都无所谓，这是天地自然之理，这个道的根本，形而上的道体，是“万物之所系”，万物都靠这个道这个能，变化出来。“一化”就是万物的万种变化，最后的功能就是一个，这一个就是道，那这个道怎么修法呢？

夫道有情有信，无为无形；可传而不可受，可得而不可见；自本自根，未有天地，自古以固存；神鬼神帝，生天生地；在太极之先而不为高，在六极之下而不为深，先天地生而不为久，长于上古而不为老。狶韦氏得之，以挈天地；伏戏氏得之，以袭气母；维斗得之，终古不忒；日月得之，终古不息；勘坏得之，以袭昆仑；冯夷得之，以游大川；肩吾得之，以处大山；黄帝得之，以登云天；颛顼得之，以处玄宫；禺强得之，立乎北极；西王母得之，坐乎少广，莫知其始，莫知其终；彭祖得之，上及有虞，下及五伯；傅说得之，以相武丁，奄有天下，乘东维、骑箕尾而比于列星。

有物先天地

夫道，有情有信，无为无形。

这个道就很麻烦了！大家要找明师传道，找不到的。庄子在这里传道了。这个道，“有情有信”，“情”不是感情之意，“有情”就是现在讲的有境界的，“有信”，有征候的。做功夫，你明白了一步，一步的象征会出来。但是“无为无形”，你越是做功夫离道越远，心境越清静越空灵，越接近“无为”，虽然“无为”，而又是“无形”的。那你说“无为无形”是空的，看不见的，可你心神真能养到空了，那空就有一步一步的境界，一步一步的征候。这个做功夫，庄子在《人间世》的“心斋”里已经讲过了，孔子也曾经讲过，不过孔子只讲原则，孔子讲道就很困难了，他是做笃实的功夫。孔子讲：“吾十五有志于学，三十而立，四十而不惑，五

十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲而不逾矩。”我们小时候读古书，很调皮，孔子小时候腿不大方便，三十岁才站得起来，大概在学校少运动，就这么乱扯一通。孔子这一段话的意思是：从十五岁求学，经过十五年学习，才建立了信念；再加十年作人做功夫，四十才不怀疑，不然都在动摇之中；再做十年功夫，五十岁才有消息；“六十而耳顺。”那个耳朵不顺？什么叫“耳顺”呢？应是“六十而耳、顺”，就是是非善恶合一了；再过十年，才得了道。孟子讲“四十而不动心”，同孔子的“四十而不惑”差不多。但孟子传道，讲“浩然之气”，怎么“浩”法呢？他又不讲了。孟子讲的修养在《尽心章》里有：“可欲之谓善，有诸己之谓信，充实之谓美，充实而有光辉之谓大，大而化之之谓圣，圣而不可知之之谓神。”几步功夫都讲完了，就是庄子讲的“有情有信”，“可欲之谓善”，譬如在座许多信佛信教的，喜欢跑庙子找老师，你就是善人，“可欲”就是想求，你想要就是善，但你还没有见道。你用功上路，渐渐就会达到“有诸己之谓信。”那是说，火候到了，必然会有它的境界呈现，可以征信无疑。但是还不行，还要身心充实。孟子这一段话，一路下来，讲的都是修持功夫的层次经验。其实几家道理都一样，说法不同而已。

可传而不可受，可得而不可见。

我们找明师传道没有用，道是“可传而不可受”的，这就很妙了，既然“可传”，何以“不可受”呢？我们不要被庄子文字欺骗了，这当然可传，代代相承是有的。只要有一个得道的观念，那已经错了，这就是“不可受”的理由。你如果有老师传我道了的这个观念，就已经违反了“无为无形”的观念了。怎么又叫“可得而不可见”呢？因为道是“无为无形”的，当然不可见。所以我们看见某人有道，古人形容得非常好，“俨然有道之士”，好像有道的样子，但道不在形象上。这个“俨然”，等于佛家的“如”，“如来”，“如来”翻译得非常高明，好像来了却又没有来，来而不去，去又不去，就是这个道理。“俨然”在中国文学上，用得之高明，有时一看，觉得古人实在聪明，现在人没有那么聪明。这个道为何“可传不可受，可得而不可见”呢？

自本自根，未有天地，自古以固存。神鬼神帝，生天生地。在太极之先而不为高，在六极之下而不为深，先天地生而不为久，长于上古而不为老。

道在哪里呢？不在老师那里，也不在菩萨那里，道在你自己那里，“自本自根”，自己本来有的。所谓明师传道，不过是把他的经验告诉你而已，你拿着他的经验比着去做，找出得道的道是什么，不是他给你一个什么东西，道不是钞票，钞票给你也会用光的，道不会掉的，是“自本自根”的。这个道在没有天地万有之前，就永远存在了，这才是“存在主义”。“神鬼”，鬼靠什么来迷人呢？就是靠这一点道的灵光，

这个“神”是动词不是名词，鬼得了这点道的灵光就更神了，不然就是一个笨鬼。“神帝”，得了这个“神”才可以做上帝，不然就是“下帝”了，那就不行了。

“在太极之先而不为高，在六极之下而不为深，先天地生而不为久，长于上古而不为老。”这里就是老子观念的发挥，老子讲，道“恍兮惚兮，其中有精”，就是这个道理。“太极”是上古的名称，我们读了《庄子》，再看孔子著《易经·系辞》就知道，“太极”这个名词也非孔子所创，也非庄子所创，是上古老祖宗所传下来的。“太极”这个名词代表宇宙初生那一点那个东西，等于现在讲的物理动能最初的那一下。至于“无极”是我们中国文化后来所造的。老子的徒孙列子的书《列子》上，在“太极”上面创了“无极”“无始”等五个名词。“六极”就是六合，就是空间，东南西北上下。中国过去讲宇宙只用六合，这是在春秋战国的时代。到了秦汉以后，用八方，所谓“八方风雨会中洲”，这是康有为有名的对子。到了佛学进入中国，加成了十方，所谓十方，即四方四隅和上下。“上古”是无始以来，非常古老。这一段用高、深、久、长来形容道。

得道之后

豨韦氏得之，以挈天地；伏羲氏得之，以袭气母；维斗得之，终古不忒；日月得之，终古不息；堪坏得之，以袭昆仑；冯夷得之，以游大川；肩吾得之，以处大山；黄帝得之，以登云天；

这是《大宗师》比较精彩要做结论的地方了。“豨韦氏”是仁王，如果我们研究远古史，学者们都把它拿掉的，在中国古文化里，像我们小时候读书时就知道，中国这个民族这个文化有多久呢？已经有几百万年以上了。最初是天皇地皇人皇，人皇以后伏羲才出来画八卦，在这以前都是无文字的。那时我们这个世界跟天人是来往的，人都会飞的，同佛家的说法一样。太阳月亮就像挂在门口的电灯，后来人越来越坏了，这个地越来越离开天了。到现在没有办法，只好用太空船，慢慢地想回去。人从哪里来？不是猴子不是细菌变的，是从天上下来的，老祖宗下来后，看见地球荒岛一个，很好玩，因为不用吃饭身上有光，飞来飞去的，就在地上流连久了，后来贪吃盐巴，因为别的星球没有，吃了盐巴骨头结实变重了，飞不起来，就留在地球上了，又后也是吃了苹果出了毛病了。但是我们现在认为那些是神话，究竟是不是神话呢？这是一个问题了。譬如说现在的美国同学，找出《山海经》来拚命地研究，结果研究出来在《山海经》上，大禹王治水已经到了美国了，变成有根有据的事情，传说纷纷。岂止宋朝，其实唐朝我们中国都有人到过美国，只是觉得那里荒凉得很，没什么意思。

“伏羲氏”画八卦，是得了道的人。道是无形无象的，只是做功夫的

方法各有不同，“伏羲氏”得了道，“以气袭母”，以修炼气而成功，长生不死。“维斗得之,终古不忒；”“维斗”是天上的北斗七星，北斗七星得了道，所以它就坐天体的主宰，指挥天体。我们中国文化发达得最早的是天文。过去我们把天体分成二十八宿和三垣——紫薇、少微、太微。类似于我们现在讲天文的经纬度。经纬度是西方的划分法。我们把天体分成三垣、二十八宿，就是把天体星座的范围，划分为二十八个部份，为什么叫“宿”呢？这是指每天太阳从西方落下去的时候，东方天上是那一个星座出来，这星座就是“宿”。这出来的星座，每个月不同，每半个月不同，每七天不同，所以分作二十八宿，又分为十二辰，作为时间与天体的关系。过去发现了北斗七星，就是现在西方人所指大小熊星座之际。在夏天我们可以看到一条银河，在银河的背面，那七颗最亮的星就是北斗星，把七颗星连起来，象舀水的瓢，古时叫“斗”。现在的天文学，也没有离开我们老祖宗那个原则。整个天体那许多星星，都是以北极星作为中枢，众星拱卫着它。每到晚上，北斗七星的斗柄前方，一定有两颗最亮的星，很容易看见，这两颗星叫“招摇”二星，像两个眼睛一样，现在常讲“招摇撞骗”就是出自这里。我们夜观星象，春夏秋冬北斗星斗柄指的方位都不同，在春天指东方，夏天指南方，秋天指西方,，冬天指北方。我们小的时候，这些天文学知识在哪里学的呢？在竹床上学的，夏天夜里在竹床上一躺，一面打蚊子，一面“卧看牵牛织女星”。

“日月得知，始古不息。”太阳月亮因为得了道的功能，所以永远挂在天体上。“堪壤”就是泥巴。昆仑山何以那么高呢？是一点一点的泥巴垒积起来的。“冯夷”是什么呢？是水仙，太平洋大西洋的水都归“冯夷”管的。“肩吾”是古代神仙的名字，他得了道永远在高山上活着不会死。

由上古到了我们老祖宗黄帝，“黄帝得之，以登云天；”在中国古代的历史上，黄帝自得道以后，活到一百一十岁，共计在位时间一百年。后来因修道有成，便在鼎湖白日飞升，上天作神仙的共祖了。鼎湖在安徽黄山上，在鼎湖天上下来一条龙，黄帝骑上龙就上天了，一般干部就抓住龙背龙尾，差一点的，就抓住龙须，跟着飞升，结果龙须断了，落下来变成神仙，所以长生不死。因此，后来就有“攀龙附凤”的术语，用之于君臣风云际会的颂称。

颛顼得之，以处玄宫；禺强得之，立乎北极；西王母得之，坐乎少广。莫知其始，莫知其终。彭祖得之，上及有虞，下及五伯；传说得之，以相武丁，奄有天下，乘东维，骑箕尾，而比于列星。

“颛顼”是上古的一个帝王的名字，这个帝王得了道，“以处玄宫”；死后做了北极的主宰。“禺强得之，立乎北极”；禺强是神话中管北极深海的神，据说是中国人，所以北极的主权是我们的，将来你们到北极探险，找找他看。“西王母得之，坐乎少广。”少光是天的名字，在佛经

中“三界天下图”有这个天的名称。“西王母”据说是玉皇大帝的妈妈，永远是二十几岁的样子，她的丈夫在东王宫，他们九年才见一面，都是得了道的人，他们生的儿子玉皇大帝就当中央的主宰。这是中国的神话。你们研究比较宗教，把各种宗教收拢来一研究，会发现天上非常闹热，西方有西方的区域，我们有我们的区域。

这些人都得了道，所以能变成神，“莫知其始，莫知其终。”这一班老祖宗，不知道活了多长。至于同我们比较相近的是彭祖，彭祖是可以考证的，据说他是唐尧时候的人，活了八百岁，实际上，如果照《神仙传》上讲，他到现在还在。彭祖是南方楚国湖北一带的人的祖先。“彭祖得之，上及有虞，下及五伯；”“五伯”就是到春秋战国时期，他还活着。那么上面讲的是出世，你看庄子好像乱扯一阵，把老祖宗神话都拿来了，这些人在社会世间，把国家治好了，功德好事做完了，最后走了。得道了，不生不死。后世就要差一层，得了道当宰相，“传说得之，以相武丁，奄有天下，乘东维，骑箕尾，而比于列星。”“传说”是上古的名宰相，得了道的，因此一统天下，据说传说功成名遂身退，死了以后上天，成了管星宿的神。郭象的注解很多，大家自己去研究。那么，看起来庄子煞费苦心在宣传宗教，像我们现在拿一本《圣经》在街上叫一样，在宣传他的道，叫完之后，他引出一个人。

南伯子葵问乎女偊曰：“子之年长矣，而色若孺子，何也？”

曰：“吾闻道矣。”

南伯子葵曰：“道可得学邪？”

曰：“恶！恶可！子非其人也。夫卜梁倚有圣人之才而无圣人之道，我有圣人之道而无圣人之才。吾欲以教之，庶几其果为圣人乎？不然，以圣人之道告圣人之才，亦易矣。吾犹守而告之，叁日而后能外天下；已外天下矣，吾又守之，七日而后能外物；已外物矣，吾又守之，九日而后能外生；已外生矣，而后能朝彻；朝彻而后能见独；见独而后能无古今；无古今而后能入于不死不生。杀生者不死，生生者不生。其为物，无不将也，无不迎也，无不毁也，无不成也。其名为撄宁。撄宁也者，撄而后成者也。”

南伯子葵曰：“子独恶乎闻之？”

曰：“闻诸副墨之子，副墨之子闻诸洛诵之孙，洛诵之孙闻之瞻明，瞻明闻之聂许，聂许闻之需役，需役闻之于讴，于讴闻之玄冥，玄冥闻之参寥，参寥闻之疑始。”

圣人之道与圣人之才

南伯子葵问乎女偊曰："子之年长矣，而色若孺子，何也？"曰："吾闻道矣。"南伯子葵曰："道可得学邪？"曰："恶！恶可！子非其人也。夫卜梁倚有圣人之才，而无圣人之道；我有圣人之道，而无圣人之才。吾欲以教之，庶几其果为圣人乎！

女偊是女仙，"南伯子葵"问这个女仙，你的年龄非常大，你的颜色像小孩子一样，是什么理由呢？女仙告诉他因为我得道了。南伯子葵又问，道可以学吗？诸位青年同学注意了，南伯子葵他想学道，接着女仙说："恶！恶可！"道怎么可学呀！你想学道还不够资格，你不是学道的人。"卜梁倚"是古代的一个神仙，他有圣人的才能有圣人的聪明，有学道的智慧，可以做哲学家，可以讲理论，却没有道的资格，我呢，有圣人之道却无圣人之才。

所以，要出世同入世合一，那就是佛家讲的十地以上的大菩萨，道家讲得了大道的人做得到，不能只能走一边，不能两边兼得。女仙讲，"我有圣人之道，而无圣人之才"。换句话说，孔子有"圣人之才"，恐怕还没有"圣人之道"，庄子呢，有"圣人之道"又无"圣人之才"，所以始终在农林公司当管理员过了一辈子。大家对这一段话要注意，我们先不讲道，有些人道德也好学问也好，不一定有那个才能，叫他做事，却是"窝"字号的，"窝"字号者，不能做事之窝囊也；有些人办事做事真是能干，却没有学问，连签名都签不好，但道德你就不要问了。古代帝王要用手下人的才能的时候，就不用他的道德，所以高明的皇帝很放手，他贪污也好，乱七八糟也好，装着看不见，贪污多了犯了罪，把他满门抄斩财产充公，等于拿给他过手一下，还不是全部回来，搞了半天都是给我收藏。一个人才干，道德，学问三者兼备的，几乎没有，有的话，那就不得了，那就得道了。也可以讲，有人有"圣人之才"，什么道家佛家新旧约全书等，都讲得通，学问很好，但修道不一定成功，有些人得了道了，你叫他弘法传道，他一句也讲不出来的，那时有"圣人之道"无"圣人之才"，不能兼备。这都是庄子讲的真话。

"吾欲以教之，庶几其果为圣人乎！"女仙讲，像卜梁倚这个人嘛，有"圣人之才"却无"圣人之道"，我有"圣人之道"却无"圣人之才"，我来教教他，取长补短，二个人的本事合在一起，也可以得道。

不然，以圣人之道告圣人之才，亦易矣。吾犹守而告之三日，而后能外天下；已外天下矣，吾又守之七日，而后能外物；已外物矣，吾犹守之九日，而后能外生；已外生矣，而后能朝彻，朝彻，而后能见独；见独，而后能无古今；无古今，而后能入于不死不生。

所以有"圣人之道"的人，找一个具备"圣人之才"的学生，然后传道给他，他一学，会成功，不然就很难。像卜梁倚有圣人的才能，也就是说是块材料，我有"圣人之道"却无"圣人之才"，来教他勉强会成功，但

却很辛苦，教了他三天。古人教了三天就已经厌烦死了，我们教了多少年还在教，你看多痛苦！三天后卜梁倚能“外天下”，那个空的境界超过了宇宙，宇宙都在他那个道之中。时间空间身体都忘掉了。还不够，女仙又给他打了一个七，七天后能“外物”，不被物理环境所束缚了。因为得了道，还是没有脱开物理的环境，风寒暑湿感冒生命逃脱不开，外物的境界还要侵袭你的，等到“外物”了，才叫跳出三界外了，但还在五行中。女仙又守了他九天，才“外生”了了生死。了生死后才“朝彻”，“朝彻”就是大彻大悟了，“朝”是早上太阳出来了，光明普照之意。大彻大悟以后还要修吗？还要修，还要“见独”，“天上地下，唯我独尊”，孤零零的，把道找到了。“见独”以后，“而后能无古今”，不生不灭无始无终。“无古今，而能入于不死不生。”

你看道多难办，一步一步有征信，有境界，有征候，庄子借这个女仙之口就把道传出来了。所以，你们年青同学想做大师，不过现在大师不值钱了，到处都是什么大师，将来做“太师”吧！要做“太师”就要把这一段拿来反省，要具备“圣人之才”。现在时代不同，还要加一句，还要具备“圣人之德”，品德要好，然后才有资格作“大宗师”。

“杀生者不死，生生者不生。其为物，无不将也，无不迎也，无不毁也，无不成也，其名为撄宁。撄宁也者，撄而后成者也。”

怎么叫“杀生者不死”呢？这个“生”不是生命，不是真的叫你去杀生，杀了别人，我就可以不死，那你非死不可。后来学神仙之道的道家，根据庄子的这个意思，有两句话，“未死先学死，有生即杀生。”思想念头一生起，马上就把它空了，就在空灵的境界上永远空下去，这就是学死，死人永远不死，永远不死就是长生，生生不已，永远是前进的。“生生者不生。”你想长生不死，那就最好“不生”。“不生”就是思想妄念情绪动都不动，但不是压制下去。孟子讲“吾四十而不动心”，孟子是乱搞的，要硬压下去，那不得了，应该空灵。庄子这里讲的“杀生者不死，生生者不生”，生而不生，不生而生，就是佛家说的到了八地菩萨的境界，做到了无生法忍，道理是相通的。

到了一念不生处，“其为物，无不将也，无不迎也，”那心能转物了，一切万物都跟着你来，你不被万物所转了。“无不毁也，无不成也，”要改变万物就可以改变万物，要毁灭它可以，要成就它也可以。像我们普通人没有得道的，受外界环境的影响，就改变了我们自己。

我们看历史上的宋儒理学家，在中国文化里相当于佛家的律宗，品德做人那个严肃，那没有话讲，好极了，我非常佩服。但有一点，做学问主观太强，把佛家道家的东西学来，再拼命骂他们是异端，异端的意思就是外道，这是很不应该的。如程明道的《定性书》，教怎么打坐怎么入定，一开始就有二句很有名的话，“无将迎，无内外。”“将”“迎”两

字就是偷庄子的。拼命偷道家的东西，连道家的名称也偷，当与自己没有红包，到人家的家里拿一个来，然后又骂人家家里没有红包，因为被他偷走了，宋儒就搞这种事情。但是“无将迎，无内外”，把打坐做功夫讲到了底，一上坐不要故意把念头拿空，过了的不追，来了的不拒，不要在身体以内，也不要在外。“将”就是不要把念头带来，让他起，念头来了，不欢迎，它自然跑了，跑了走了也不送，就那么坐着入定了，完全对。道家佛家用功的精华，他都讲到了，但讲完了，又骂佛家道家是异端，只有他不晓得是哪一端，他也是量太小，有“圣人之才”无“圣人之德”，也没有得道。

对于“无不将也，无不迎也，无不毁也，无不成也”这种境界，庄子起了个名字，“其名为撄宁。”这种境界，借用佛家的名词叫“自在”，但是自在是讲原则，“撄宁”是讲现象。“撄宁者，撄而后成者也。”什么是“撄宁”？得了道成功了还在这个世间，不会离开这个世间，但他把握到了万物的根本，同婴儿拿到一个东西一样。婴儿生下来不到一百天，拿一个东西好像拿牢了，但是他没有用力，婴儿是“握固”，大拇指放在里面捏个拳头。人到了死的时候就要抓了，什么都想抓，只有死了才不抓了。这里面学问大了，什么理由？很多理由，这就是告诉你人生，这就是道。“撄宁”就是这样，若有若无之间，安详而宁静把握得很牢，这就自在。庄子前面讲道“可传不可授”，这里他又借女仙和我的一个同宗南伯子葵之口传了道。

南伯子葵曰：“子独恶乎闻之？”曰：“闻诸副墨之子，副墨之子闻诸洛诵之孙，洛诵之孙闻之瞻明。瞻明闻之聂许，聂许闻之需役，需役闻之于讴，于讴闻之玄冥，玄冥闻之参寥，参寥闻之疑始。”

南伯子葵听了以后就起了怀疑，这一套是什么人传给你的？女仙说：“闻诸副墨之子，副墨之子闻诸洛诵之孙，洛诵之孙闻诸瞻明，瞻明闻之聂许，聂许闻之需役，需役闻之于讴，于讴闻之玄冥，玄冥闻之参寥，参寥闻之疑始。”这些名字都不可考了，这些名字后来道家都归于神仙。下面的小字是郭象的注解，不过我还并不同意他的注解。其实这些是比喻，是庄子的寓言。等于我们听鬼故事一样，“唉呀，你讲得吓死人，你看见没有？”“没有，是从我表兄那里听到。”去问表兄，表兄说是外婆讲的；问外婆，外婆讲某家老太太说的……实际上这是讲修道做功夫一步一步的境界，这是庄子在这里卖了一个关子，“副墨之子”是讲开始修道时，闭着眼睛黑洞洞的；慢慢定久了，耳根清静了，就是“洛诵之孙”；再修久了就使“瞻明”，就是庄子前面讲的“虚室生白”，有一点光明出来了；“聂许”就是光明里面有个东西；“需役”，这个东西会动的；“于枢”用佛家来讲，就是耳根圆通了；耳根圆通后，“玄冥”才是完全空的境界，空到了极点，还不是道德究竟，进一步是“参寥”；“参寥”是非常远大非常广的东西，所以后代有一个学者，他自称“参寥子”,是学神仙的道

家人物，有很多著作，他的名字出自这里。“疑始”等于佛家讲的“无始之始”，是一个没有起点的起点，因为这个宇宙是一个圆形，佛家就定了一个名称叫“无始之始”，庄子就叫“疑始”。

在庄子的时代，佛教并未进入中国，但是，庄子同佛家的思想完全一样，这就是列子所讲的“东方有圣人出焉，西方有圣人出焉，此心同，此理同。”凡是真理，只有一个，没有两个。得了道的人，在不同的地区弘扬道，只是表达的方式不同而已。

子祀、子舆、子犁、子来四人相与语曰：“孰能以无为首，以生为脊，以死为尻；孰知死生存亡之一体者，吾与之友矣！”四人相视而笑，莫逆于心，遂相与为友。俄而子舆有病，子祀往问之。曰：“伟哉，夫造物者将以予为此拘拘也。”曲偻发背，上有五管，颐隐于齐，肩高于顶，句赘指天，阴阳之气有沴，其心闲而无事，跰跚而鉴于井，曰：“嗟乎！夫造物者又将以予为此拘拘也。”子祀曰：“女恶之乎？”曰：“亡，予何恶！浸假而化予之左臂以为鸡，予因以求时夜；浸假而化予之右臂以为弹，予因以求鸮炙；浸假而化予之尻以为轮，以神为马，予因以乘之，岂更驾哉！且夫得者，时也；失者，顺也。安时而处顺，哀乐不能入也，此古之所谓县解也，而不能自解者，物有结之。且夫物不胜天久矣，吾又何恶焉！

安时而处顺

庄子讲完了道，道怎么修，道有什么境界，他又从另一角度开始讲了。

子祀、子舆、子犁、子来四人相与语曰：“孰能以无为首，以生为脊，以死为尻，孰知死生存亡之为一体者，吾与之友矣。”四人相视而笑，莫逆于心，遂相与为友。

“子祀”、“子舆”、“子犁”、“子来”四人在一起讲，他们用人体来做比喻，谁能够把虚无当头，把生命当作背脊，把死亡当作屁股，换句话讲，一个人随时在空灵之中，活着无所谓，就那么活着，死了就把身体丢下来，像拉一堆大便在地上一样。如果世上有一个人能够懂得，活着同死亡是一体，是道的一个过程一个现象的这个道理，那我们就可以同他做朋友了。你看，这四个人很可恶吧，傲视天下人，好像天下没有一个人可以作他们的朋友。他们说完后，“相视而笑，莫逆于心，”后来文学里，称好朋友是“莫逆之交”，就出自这里。怎么叫“莫逆”呢？“逆”是反对，“莫逆”是没有反对，心心相印，彼此都是完全统一了。

俄而子舆有病，子祀往问之，曰：“伟哉，夫造物者将以予为此拘拘也！”曲偻发背，上有五管，颐隐于齐，肩高于顶，句赘指天。

后来子舆生病了，如果我们去看病人，一定带点花或者水果去，并且问一问，病是不是好一点了？子祀去看子舆却不是这样，子祀问：你现在好伟大呀，“夫造物者将以予为此拘拘也！”生命的主宰弄这么一个身体把我们拘束住，我看你刑期够了，快要解脱了。你看这个“造物者”造的人，好可恶。“曲偻发背，上有五管，颐隐于齐，肩高于顶，句赘指天。”，用一个骨架子几十斤肉就把我们拘束住了，我们人体不是完全直的，背驼起来，上面弄一个头，头上弄五个洞。

阴阳之气有沴，其心闲而无事，跰（足旁＋鲜）而鉴于井，曰：“嗟乎！夫造物者又将以予为此拘拘也！”

两脚有毛病的人，形体不正，自己对着井水看，古人镜子少，就对水照影来看自己的像。自己就很感叹，生命的主宰弄这么一个身体把我们拘束住。在中国文化道家学术思想中，“造物者”代表了天地造万物的功能。这个功能，在宗教家看来，就是某一主宰，在哲学上就是所谓的“第一因”。中国文化没有这一套，把这些宗教、哲学问题都扒掉了，另外给他一个名称“造物者”，没有加上神秘的观念，就是很普通了。

子祀曰：“女恶之乎？”曰：“亡，予何恶！浸假而化予之左臂以为鸡，予因以求时夜；浸假而化予之右臂以为弹，予因以求鸮炙；浸假而化予之尻以为轮，以神为马，予因以乘之，岂更驾哉！

子祀问：你讨不讨厌我们的这个身体？子舆说：一个人亡掉了我，长得漂亮不漂亮，形体属不属于我，生与死等，都没有关系了。庄子在文学上有两个特有的词，“庸讵知”和“浸假”，这两个词都是虚字助语词，相当于现在“这个”“那里”等。“浸假”就是假使之意。子舆说：假使天地把我们的左臂化成鸡，那很好嘛，那就不用买手表了。古人没有手表没有钟，就靠鸡定时的打鸣声和猫眼睛的变化，这两个天然的大钟来定时间。“时夜”就是公鸡叫。假使把我们的右臂变化成弹，那就拿来做弹子用，把鸟打来后烤来吃了；假使从后头开始到达屁股这里，变化成轮子，只要我的精神还在，我就把精神变成马，来拉轮子走，不用另外叫计程车了。一个得道的人，随便怎么变化，都不受什么拘束。

这一段看起来，庄子讲些莫名其妙不伦不类的话，有什么道理呢？一切的万物与生命，身和心都在自然变化中，这个变化就是所谓的“造物”，也是庄子另外取的一个名词，叫“造化”，这个“造物”，是讲宇宙间有一个功能有一个力量，能够创造万物与自然的变化，不是宗教家讲的人格化的，或者固定形体化的全能的东西。譬如人身体上有植物矿物，什么都有，累积起来变成我们这个形体。我们的身体出了毛病，西药里面有植物矿物什么的，中药偏重于植物，吃下去病就好了。这个病好了，也是化学的作用。所以一切皆在变化中。这个变化非常自然，这个变化彼此互为生命，彼此互为生死。等于我们吃草，陈教授把吃素叫吃

草，也没有错，吃肉就是吃人，吃别的肉同吃我们的肉一样的，一切都是互相在变化，非常自然，也叫“造化”，造作万物在互相变化。所以生是一个变化的现象，死也是一个变化的现象。得到了这个生命这个形体，也无所谓约束，失去了这个生命这个形体，也无所谓悲哀。这就是中国道家所谓的自然。这个自然没有主宰，很自然的变化。

所以子祀说你这个人怎么不通呢？一切万物都是自然在变化。老了就是老了，老了就是老得好看，你说老了很可怜，年轻人想这个可怜还做不到。人老了，是很难过，老朋友碰面就是杜甫的诗讲的，“访旧半为鬼，相悲各问年”，这是人情，这个味道不好过。但我从来都骂他们，你们怎么那么讨厌！我们碰面了谈一谈别的嘛，一见面就问血压高不高？心脏好不好？去检查过没有？这多讨厌！但是我有另外一个老朋友，一天跑来吃饭，他说我告诉你，我觉得非常幸福，上帝如果不给我生命，我还没有死的机会，它既然给了我这个生命，有一天还会叫我死，这个死的机会多难得啊，一生只有一次，为什么要怕死呢？他说假使我得了癌症，开刀也好，不开刀也好，都是很难得的机会，最后一个大机会就是死，在我没有死之前，说吃了这个东西会得癌症，我照吃不误，因为找这个机会嘛，所以我跑到外国去走了一趟。我说你干什么呢？他说看看女儿，看看儿子，我哪里想去，就是中华航空公司飞机失事以后，我一想就买机票去了，我问这是什么意思？他说我很想找这么个机会掉下去，不是简单明了吗？将来还要上氧气瓶，那多麻烦。结果没有机会掉下去，只好回来，运气不好。在外国住了半个月，我又不会讲洋文，到了一个地方要下去，人家一讲“no,no"就不下去了，人家问喝什么？只会说咖啡，结果喝了一肚子咖啡。总而言之，这个老朋友一来，就有笑话讲了。这都是现在的故事。虽然我这个朋友，既不学佛又不学道，又不学庄子什么的，讲的话素来很痛快，思想倒是很通达。

“且夫得者，时也；失者，顺也；安时而处顺，哀乐不能入也。此古之所谓悬解也。而不能自解者，物有结之。且夫物不胜天久矣，吾又何恶焉。”

“且夫得者，时也；”这个“时”代表了一个机会一个时间，有了这个机会这个时间，“造物者”叫你活几十岁就活几十岁。万一生下来就跑了，时间短一些，也没有什么舍不得。“失者，顺也；”声名结束了要回去，是应该的，本来这个世界没有我嘛，忽然跑出一个我来，这个我在世界上玩了几十年已经很够本了，什么都不带来，又吃又住又玩，又要骂人又要吵架，玩了几十年很有趣，回去也是应该的，没有什么了不起。

中国文化的一句名言，“安时处顺”，在文学中常常用到，这个典故就出在《大宗师》。“安时而处顺”，这个生命活着的时候，把握现在的时间，现在就是价值，要回去的时候就回去，所以一切环境的变化身心

的变化都没有关系，都是自然本来的变化。特别是人到了老年，孔子讲“人之老，戒之在得。”人老了那个思想抓得越紧，那个手抓得越紧，因为日暮途远，来日无多，太阳就要下山了，前途茫茫，所以都想把握住。那些平时不爱钱的人，老了特别爱钱，平时特别大方的，老了以后，儿子也是我的，孙子也是我的。这就是不懂这个生命了，不知道“处顺”。如果懂了这个道理，“哀乐不能入也。”所谓喜怒哀乐都没有什么，情绪都不动的，这个情绪不动不是灰心，是自然就空了。有什么喜欢的，也不是叫你不喜欢，高兴就笑一下，笑完了也就算了，要哭哭完了也就算了，哀乐不入于心中。庄子说这个道理最难懂，了解了，懂得了这个道理就是道，在佛家禅宗讲，要悟就要悟这个道理。

“此古之所谓悬解也。”“悬”，有的写书作县，什么叫“悬解”呢？简单地讲，就是最高明的见解。用现在的话勉强地解释，就是最高的形而上哲学的道理。如果严格地讲什么叫“悬解”，这个题目同什么叫“造化”，包含的意义都很多，可以写一篇很长的论文了。所以悟了道的人，有了高明的见解，自己就得解脱了。但是人自己得不到解脱，达不到“悬解”解脱的境界，为什么呢？因为被物质的环境困住了，“而不能自解者，物有结之。”在座学佛的朋友应该知道，心中的妄念烦恼叫结使，佛经翻译套用《庄子》的地方特别多。

“且夫物不胜天久矣，吾又何恶焉。”进一步讲，也是最后的结论，宇宙万物不能“胜天”，这个“天”代表道，不代表天体的天。万物离不开道的境界，这个物也不能影响“心”，“心”就是道。但讲一个“心”字，我们容易把它降低了，把自己的思想当成心了，这个“心”包含了思想、物理、精神，三部分一体的。古人特别是庄子，不用这个“心”字，用“天”或“道”这一类的字。所以，我们又何必为万物困扰了自己，能够把万物看通了，看空了，不被它困扰，我们就不受束缚了，又何必讨厌身体乃至物理世界的东西。

俄而子来有病，喘喘然将死。其妻子环而泣之。子犁往问之，曰：“叱！避！无怛化！”倚其户与之语曰：“伟哉造化！又将奚以汝为？将奚以汝适？以汝为鼠肝乎？以汝为虫臂乎？”子来曰：“父母于子，东西南北，唯命之从。阴阳于人，不翅于父母。彼近吾死而我不听，我则悍矣，彼何罪焉？夫大块以载我以形，劳我以生，佚我以老，息我以死。故善吾生者，乃所以善吾死也。今大冶铸金，金踊跃曰：‘我且必为镆铘！’大冶必以为不祥之金。今一犯人之形而曰：‘人耳！人耳！’夫造化者必以为不祥之人。今一以天地为大炉，以造化为大冶，恶乎往而不可哉！”成然寐，蘧然觉。

善吾生善吾死

俄而子来有病，喘喘然将死。其妻子环而泣之。子犁往问之，

曰："叱！避！无怛化。"

过了一阵子来生病了，大概是肺积水、气管炎一类的气喘，这都是很严重的了，气一停人就要死，他的老婆儿子围着他在哭。子犁去了一看，就骂她们，"叱，你们统统给我走开！"生病也好，死也好，一切都是自然的变化，生病的时候就生病，当然并不是叫你不要吃药，药还是要吃的，没有什么恐怖的。这就是庄子关于生病的哲学，三个字："无怛化"，"怛"就是害怕，没有害怕变化。

上面讲的是生理变化的道理，我们人生病，不管是中医也好，西医也好，在医理上有一个最大的原则，学医的同学们更要注意，任何病痛只有三分，我们心里加重了七分，变成了十分的病痛。尤其是生病的人喜欢别人照顾，等于小孩子一样，"小孩见到娘，无事哭三场"，无事都要哭一下的，人生病的时候，最喜欢人家来看他，来照顾他，"痛不痛啊？""痛得很。"其实没有那么痛，都是心理作用，因为恐怖病，心理把病痛加重了。恐怖病是下意识的心理作用，这个心理作用加上以后，使病的消除增加很多苦难。所以在中医西医上，我们可以看见很多医学事实，往往有人把药吃错了，病却好了，因为信仰医生信仰病，认为药吃下去自己得救了，在医学上有很多这样的例子。在美国，每一家都有很多药的瓶子，他们非常喜欢药，尤其是各种维他命多得很。但据我所知道的资料，很多病是医不好的，药也治不好的，那么医生给病人吃的是什么呢？是白糖，面粉合起来的。医生告诉病人，你这病没有办法了，全世界只有这种药勉强可以治，结果多半用这种药来安抚病人的心理，可是病人却活得好好的，这就是心理病。所以科学文明越发达，一般人的心理病越严重。要解除自己心理的这个毛病，就是庄子这三个字，"无怛化"，把生命看空一点，不需要那么恐怖自己身体毛病，那么害怕自己的生死。因此，子犁骂子来的家人，你们怕什么？这是自然的变化。

倚其户与之语曰："伟哉造化！又将奚以汝为？将奚以汝适？以汝为鼠肝乎？以汝为虫臂乎？"

子犁靠在房门讲：好伟大的造化呀！不知道又要把你变成什么样子。

子来曰："父母于子，东西南北，唯命之从。阴阳于人，不翅于父母。彼近吾死而我不听，我则悍矣。彼何罪焉？夫大块载我以形，劳我以生，佚我以老，息我以死。故善吾生者，乃所以善吾死也。

宇宙万有就是阴阳所变，它没有翅膀没有形象，却变化无穷，这是我们的大父母，万物的生命都是这个大父母所生。如果这个宇宙的主宰它要我死，我也无法抗拒，只好听它的。如果我不听命令，不顺其自然而死，就是反抗，我为什么要抗拒父母的命令？我们这个生命是它变出

来的，必须要还之于它，它要你死也不是罪过，要你生也不是恩惠，它很自然地就是这样一个规律。

下面有一个道理，我们做一个比较，过去佛教的哲学，对于人生四个阶段：生、老、病、死，非常看重，整个印度哲学也很看重这四个阶段，并特别提出来，人如何解脱生老病死，因此创立了佛学的哲学系统，也创立了佛教的基本的宗教哲学。中国上古文化也讲这四个阶段。我们如果推开宗教的外形，只拿文化精神来比较，中国上古的文化，对于生老病死，不像别的宗教看得那么严重，认为没有什么，轻松得很。庄子这一段话可以做一个代表，“夫大块载我以形，劳我以生，佚我以老，息我以死。故善吾生者，乃所以善吾死也。”“大块”就是天地；“载我以形，”注意这个“载”字，像一个车子一样，形体不是我，我也不是这个形体哟，形体等于一个车子、一个工具一样，不过把我这个东西装在里面而已。活着呢？“劳我以生”，活着忙忙碌碌，劳生。老了就是退休安养，死了就是休息。所以，真懂得这个生命，那么才真懂得死亡，看生死是一样的，生不足以喜，死不足以怕，这是很自然的阶段。但是所有的宗教、哲学都只讲到这里，死了以后还有没有呢？那么又可以归到佛学里去了，道家只是没有讲得那么明显，还有再来的，就是轮回。轮回就是重新回过来，又是生老病死，这个生命永远是连绵不断的。这是生命的现象，在这个现象的后面有一个东西，有一个无比的功能，那就是各种宗教的，哲学的所定的第一个因素的各种名称，叫它是道也好，叫它是什么也好。那么庄子怎么形容呢：

“今之大冶铸金，金踊跃曰：‘我必且为镆铘。’大冶必以为不祥之金。今一犯人之形，而曰：‘人耳！人耳！’夫造化者必以为不祥之人。今一以天地为大炉，以造化为大冶，恶乎往而不可哉!”

这个比喻很妙了。譬如有一个大的锅炉锻炼黄金，当黄金进入锅炉以后，高兴得不得了，跳起来讲：好，这次轮到我变成“莫邪”了！“莫邪”是一种宝剑，古代炼一把名剑，要把五金合起来炼的。如果黄金像这么一叫，工匠师一定认为这个黄金是妖怪，一定想办法把这个黄金搞掉。现在我们这个生命，“犯人之形”，变成人了，可是我们人在作怪，认为自己“人耳！人耳！”是一个人，所以生命的主宰看我们人都是妖怪，是“不祥之人”，很不吉利，就像那块黄金一样。本来我们就是人嘛，为什么要自己宣传自己呢？我们要知道，整个天地就是一个大化学的锅炉，天地之间有一个能够创造万物的功能，这个名称叫“造化”，它如同大工程师，要把我们变化成什么就是什么，你不要自己对自己的生命矛盾别扭。生命在哪个环境都可以活着，但我们人在任何环境都不满意，都很厌恶，等于黄金跳到锅炉里，自己叫起来了，这就是妖怪。这个道理说明，我们对人生认不清楚。所以我们要认清楚自己的生命，就是那么变化活着的，没有怨恨也没有悲欢喜乐，很自然。

成然寐，蘧然觉。

等于大工程师在化学锅炉里打造了一个东西，这个东西做成功了，就变成人了，就是我们这个样子。“成然寐，”就是佛经里讲的“长夜漫漫”，生命已经装在身体里，但我们在睡觉，这一夜很长，算不定活了六十岁就睡了六十年。等到有一天，生命离开身体这个工具以后，回到大自然，那是梦醒的时候，非常舒服。现在我们的生命寄存在身体里活着，这是倒霉的时候，是大睡眠的时候。等到有一天梦醒了，就不受这个身体拘束了。

《大宗师》这一篇的宗旨，就是庄子提出的“内圣外王”之道。得道的样子有一个模型的，在《大宗师》和前几篇都讲过了。本篇有一个最重要的要点，有“圣人之才”而无“圣人之道”，有“圣人之道”而无“圣人之才”，都不能为“全才”。因此，这几段提到生死问题与“圣人之道”“圣人之才”的道理。

这中间有一个中心，人如果得了道，生命的功能比宇宙还要伟大。在《庄子》内七篇中，都是人如何解脱，顺其自然变化，自然的法则、生命的法则是非要这样变化的。得了道的人，虽然在自然变化里面，可以超越了这个变化，不跟着这个变化走，自己能够做宇宙之主，自己能够主宰生命，使自己的生命升华，这就叫做“真人”。“真人”可以把天体上的太阳月亮拿在手里，像两个汤圆在玩的。我们读《庄子》，往往会被他又优美、又幽默、又有趣的文字骗住了，忘记了这个中心。大凡一般研究《庄子》的，乃至喜欢《庄子》的，甚至各种注解，据我的经验看来，只晓得解脱，而不知道解脱中间返回来，自己生命可以做主的。像当年我在西南一带有一个老友，现在连名字都想不起来了，他是四川人，中国文学很好，是老牌子英国留学生，有名的天文学家，如果现在活着有一百多岁了。他不大懂西洋的天文，但对中国传统的天文学非常有研究。这七八十年来，真学天文的没有几个，一般都是走实用的科学的多。那时，我们一听学天文的，就是非常了不起。他夜里经常不睡的，穿很厚的皮袍，披很厚的披风，带很厚的帽子，站在高楼顶上夜观天象。所以我们经常笑他，昨天夜里又没有睡觉呀？天下有什么变化，他讲得很准，比讲预言还准，那是科学。某一个星座怎么变了，那这个世界将怎样变乱了。抗战时我们问他，打仗还要打多少年？他掐指一算说，很长，总有十来年，八九年免不了的。他掐指一算，不是子丑寅卯那些乱七八糟的，那是算数字。他这个就象庄子讲的子犁子来一流的人物，一般人看来怪里怪气的，我们同他太熟了，看起来很自然。他走路眼睛都看天的，目中无人，就是非常傲慢。他说我非常敬重每一个人，我看天文看习惯了，看人非常渺小，所以懒得看人。因为他是学天文的，看地球看世界就同一个汤圆一样，况且我们人还是汤圆里的蚂蚁，那是没有一点意思的。他的生活就在天文方面，我们叫它宇宙方面，他

晚年最欣赏的是庄子，好像庄子的道就传给他了那个味道。这种人做朋友也很有味道，办起事来是一塌糊涂，人情世故什么都不懂。他家里也有钱，衣服也乱穿，有时我们说他衣服扣子扣错了，他说你们怎么不读《庄子》，这个扣子哪个扣子，扣在那里都可以了，顺其自然嘛。他对庄子逍遥顺其自然，解脱方面研究得很透了，但他忘记了一个东西，只晓得解脱，而不知道解脱中间返回来自己生命可以做主的。我们特别提出来，研究《庄子》，研究道家之道，有一个主要精神——自己可以做主。你看庄子在每一篇都讲几句，等于道家的密宗，秘密地讲了几句又不讲了，只是塑造一个形态，得了道的“真人”，是怎么样的一个人，接下去又是普通的说法，这是要特别注意的。

子桑户、孟子反、子琴张三人相与友，曰：“孰能相与于无相与，相为于无相为；孰能登天游雾，挠挑无极，相忘以生，无所穷终！”三人相视而笑，莫逆于心，遂相与为友。

莫然有间，而子桑户死，未葬。孔子闻之，使子贡往侍事焉。或编曲，或鼓琴，相和而歌曰：“嗟来桑户乎！嗟来桑户乎！而已反其真，而我犹为人猗！”子贡趋而进曰：“敢问临尸而歌，礼乎？”二人相视而笑曰：“是恶知礼意！”

子贡反，以告孔子，曰：“彼何人者邪？修行无有，而外其形骸，临尸而歌，颜色不变，无以命之。彼何人者邪？”孔子曰：“彼，游方之外者也，而丘，游方之内者也。外内不相及，而丘使女往吊之，丘则陋矣！彼方且与造物者为人，而游乎天地之一气。彼以生为附赘县疣，以死为决口（“病”字以“丸”代“丙”音ｈｕａｎ４）溃痈。夫若然者，又恶知死生先后之所在！假于异物，托于同体；忘其肝胆，遗其耳目；反复终始，不知端倪；芒然仿徨乎尘垢之外，逍遥乎无为之业。彼又恶能愦愦然为世俗之礼，以观众人之耳哉！”子贡曰：“然则夫子何方之依？”孔子曰：“丘，天之戮民也。虽然，吾与汝共之。”子贡曰：“敢问其方？”孔子曰：“鱼相造乎水，人相造乎道。相造乎水者，穿池而养给；相造乎道者，无事而生定。故曰：鱼相忘乎江湖，人相忘乎道术。”子贡曰：“敢问畸人？”曰：“畸人者，畸于人而侔于天。故曰：天之小人，人之君子；人之君子，天之小人也。”

心心相印

子桑户、孟子反、子琴张，三人相与友，曰：“孰能相与于无相与，相为于无相为？孰能登天游雾，挠挑无极，相忘以生，无所终穷？”三人相视而笑，莫逆于心，遂相与为友。

“子桑户”、“孟子反”、“子琴张”三个人是好朋友，他们说：“孰能相与于无相与，相为于无相为？”“孰”是哪个，“相与”是相同。哪一个人能

做到彼此相合于无相之中？彼此合于无相之中，就是不着相，不被现状所迷。不着相当然就解脱了，解脱了就万事不管吗？就像前面讲的那个学天文的老朋友，一天到晚怪里怪气的，我现在认为那是前辈的高人，现在几十年中想从年青人中，找出这么一个怪人都找不到了，所以越想越可爱。“访旧半为鬼”，他当然成仙去了，不做鬼了。所以，光解脱了还不行，还要入世能够有所作为。虽然入世，虽然还在做一个平凡的人，但一切所作所为都不着相。由此也可以知道三教的不同，如孔孟是偏重于入世，明知世界是不可救的，以仁爱大悲的心情，硬要救世救人，这不是笨，是“明知其不可为而为之”，是圣人之行也。佛家呢?老实讲，不管大乘大到什么乘，还是偏重于出世的。道家则站在中间，可出可入，能出能入，要出要入都可以，你说进来了吗？他抽腿就出去了；你说出去了吗？他拔腿又进来了。始终在中间，这是道家之妙。学佛的同学注意，“有相”“无相”庄子早就提出来了。尤其是禅和佛学借用了老庄的名词太多，所以研究禅宗的，往往说禅宗受了老庄的影响，这到不一定是这个道理。

“孰能登天游雾，挠挑无极，相忘以生，无所终穷？”哪一个人能在太空的雾中游玩，“无极”代表宇宙，把这个无量无边的宇宙，像玩铜板一样，放在手中翻着玩。彼此能够忘记了现象界的生命，抓住了生命真正的主宰。这个主宰无量无边，无尽无止，庄子始终没有讲永远长在，但是无所终无所止，对这样一个生命谁能做到？

刚才提醒青年同学注意，研究《庄子》，大家素来被庄子优美有趣的文字骗了。常常有学佛学道的朋友问，怎么研究佛学？我看他们谁的个性与庄子风格相近，就说，不用了，你读读庄子就好哦。读了《庄子》比佛学好，学了佛学太宗教化，马上就要吃素拜佛等，太严肃了。读了《庄子》没有那么严肃，非常解脱。你有了烦恼，一边拿木鱼一面读《庄子》，那真是别有味道，很解脱。这是《南华经》哟！道教就念这个。但是轻松解脱之中，你被文字骗过去了，着了相。执着了轻松解脱这一面，还没有了解《庄子》中间有最严肃的一面，对自己生命自己可以作主的道理。庄子只是没有明说罢了，他秘密地说在那里呢？“相忘以生，无所终穷？”像这类句子非常多，在内七篇中到处提到这类观念。

“三人相视而笑，莫逆于心，遂相与为友。”三个人讲完后，相视而笑，心心相印，只有他们三人懂。

子贡吊丧

莫然有间，而子桑户死，未葬。孔之闻之，使子贡往侍事焉。或编曲，或鼓琴，相和而歌曰：“嗟来桑户乎！嗟来桑户乎！而已反其真，而我犹为人猗！”

“莫然”是形容词，等于后世的忽然。“子桑户”死了，还没有下葬。孔子知道后，派学生子贡去“侍事焉”，就是参加治丧委员会，看看有什么事办，要钱出钱，要力出力，子贡都做得到。子贡到了那里一看，子桑户的两个朋友，一个在唱歌，一个在击乐器，既不流泪也不哭，同我们现在出丧一样。你看出丧，古今音乐俱全，和尚道士端公都加上，一条街都给摆满了，人家叫我们中国人“吵死人”，死人躺在棺材里一定是给他吵死了的。我说这叫中国文化，所以我们中国人都是学道的。“嗟来乎！”相当于现在“唉呀呀！”这两个朋友唱什么呢？唉呀呀！子桑户呀，你倒是回到真的地方去了，可怜的是我们两个还要做假的人呀！

子贡趋而进曰：“敢问临尸而歌，礼乎？”二人相视而笑曰：“是恶知礼意？”

子贡一听，“趋而进曰：”赶紧跑两步进步问：“敢问临尸而歌，礼乎？”“敢问”，就是中国文化了，我们小的时候都很习惯用的，向老师向长辈问问题，就用“敢问”，表示我不敢问，实际上不敢问还是问了，这两个字蛮有意思。子贡说人死了，在尸体边不流泪，却唱歌，这是礼吗？这如果演成电视剧就很妙了，这两人大概一个寒山，一个拾得的样子，一看子贡，相视而笑说：你这个年轻人，你还懂得礼？礼是什么意思？把子贡骂了一顿。

子贡反，以告孔子曰：“彼何人者邪？修行无有，而外其形骸，临尸而歌，颜色不变，无以命之。彼何人者邪？”

子贡挨了骂，就回来向老师报告，他们两个是什么人啊？“修行无有，而外其形骸，”“修行”两字又是庄子提出来的。他们两人平时看起来人品都很好，好象得道之士，很讲究修行。他们满不在乎一切皆空，甚至于把人的生命形体都去掉，在死人面前唱歌，还高兴得很，我这就不懂了。老师啊，他们究竟是什么人？

方之外与方之内

孔子曰：“彼，游方之外者也；而丘，游方之内者也。

孔子说：你不懂，他们都是方外人。“方”就是范围，他们这些方外人，已经超过了一切的范围，跳出三界外不在五行中，什么都不能拘束。像我自己，还在这个范围以内。所以出家人称为“方外之人”，古人读到“丘”字是不能念的，念了老师、父母要打屁股打手心的，圣人名字是不可以念的，要避讳，要改口，读“某”。孔子的号叫仲尼，上古的人并不避讳，对圣人叫名叫号都可以。到子思著《中庸》之时，直接叫祖父的号，没有叫夫子，或者我们说的祖父，这是古礼。后世的人很奇怪，对父亲名字都不敢叫。当然现在没有了，不相干了。

这一段，郭象的注解高明极了：

“夫理有至极，外内相冥。未有极游外之致，而不冥于内者也；未有能冥于内，而不游于外者也。故圣人常游外以弘内，无心以顺有。故虽终日挥形，而神气无变，俯仰万机，而淡然自若。夫见形而不反神者，天下之常累也。是故睹其与群物并行，则莫能谓之遗物而离人矣；观其体化而应物，则莫能谓之坐忘而自得矣，岂直谓圣人不然哉！乃必谓至理之无此是。故庄子将明流统之所宗，以释天下之可悟。若直就称仲尼之如此，或者将据所见以排之，故超圣人之内迹，而寄方外于数子，宜忘其所寄。以寻述作之大意，则夫游外弘内之道坦然自明。而庄子之书，故是超俗盖世之谈矣。”

郭象的文字学庄子，可以说随着时代越向后，文字越畅达，比读《庄子》而痛快。“夫理有至极，外内相冥。”“理”就是哲学，就是最高的真理，没有在内在外，当然也不在中间，内外混同的。你必须要修行到了游心于方外，解脱逍遥到了方外的极致，那内在的才是真正的通了。相反的，如果内在的真悟到了，真通了，那就跳出三界外了。所以得道的人，常常“游外以弘内”，这个心跳出了物质世界，在天地以外，内在还是在弘扬这个道念，虽然是无心，空的，但在现实存在的世界里面游戏。用现在漂亮的名词讲，真正得道的人，是“以出世的精神，做入世的事业”。

孔子儒家所标榜的圣王之道，得了道才可以入世，“终日挥形”，他们虽然一天到晚看起来忙死了，但“神气无变”，内在修养神与气，并没有受忙碌的外界所影响。人如果修养到了这个程度，可以做帝王作帝王师了。一般的人只抓住了外形，抓住了外在的东西，没有回过来抓生命真正的东西，所以感觉到生命是拖累，是痛苦，是矛盾的，那么他们在这个人世间，也变成一个工具一个机械了，虽然自己有灵魂，但却跳不出物质世界的束缚，不能真正懂得人生。如果得了道，体会到宇宙万化的变化，你尽管忙，能自然地应付得了。“坐忘”是庄子提出的，就是佛家讲的入定，人修养到万机奔沸时，能指挥若定，达到“坐忘”的境界。你做到了这个程度，才懂得圣人是入世的，不一定是出世的，不一定跳出了红尘就叫得道的人。因为人们不懂这个道理，认为修道就是要跳离现实，这完全错了！真正的学道学佛，懂了以后，更积极地入世，更积极地面对现实，所以佛学大乘是入世，道家也是入世，庄子这里也是这样。所以庄子明白了这个道理，把它归在一个宗旨里面，叫“道”，这个“道”需要你的智慧去理解去体验，“道”是可以摸得到的。

在《庄子》里面经常可以看到，对孔子是挖苦得很厉害的，其实庄子非常捧孔子，他怎么捧呢？他不是直接说，而是转了一个弯讲，幽默了孔子一下。孔子也是得了道的，但一般人却把孔子看低了，实际上孔子已经游心于方外了。我们后世人研究学问读文章，要了解每一篇文章

里面所寄托的道理，要透过文字以外，懂得文字真正的道理。所以，对于“心”是跳出三界以外，作人的行为还是在现实中间，就在现实中间而能跳出三界以外，这个道理懂了，才懂得道，那就“坦然而明”了。在这里，郭象特别捧《庄子》这本书，《庄子》是前无古人后无来者，是“超俗之书”，超过世上一般的书籍，是“盖世之谈”，现在年轻人说话常说，“你不要盖了”，认为盖是新名词，其实一点都不新，古人很多地方都提到“不要盖了”，这还是老话。

看完郭象的妙文，再回到原文，有一个重点，孔子提出来告诉子贡，他们是游于方外的人，我还在方之内，换句话说，还在“羿之彀中”，在那个中心点，没有跑出轮回以外。

“外内不相及，而丘使女往吊之，丘则漏矣！彼方且与造物者为人，而游乎天地之一气。彼以生为附赘县疣，以死为决疣（疣：一作外疒里丸）溃癰（癰：痈）。夫若然者，又恶知死生先后之所在！

孔子说：我刚才听到朋友死了，只知道去关心，实际上，出家人与在家人，“方之内”与“方之外”是“不相及”的，我还以世俗的观念叫你去办丧事，这真是丢人啊！他们是得道的人，认为天地赋予人生命是一个拖累，现在这个形体解脱了叫死亡，回到与天地同根万物一体的那个“气化”。这个“气”不是空气，相当于现在说的本能，能量。他们已经解脱了生死，没有过去未来，也没有先后，所以把生命当作是多余的赘瘤，把死亡当作是割掉了身上的溃疡浓疮。

“假于异物，托于同体；忘其肝胆，遣其耳目；反复终始，不知端倪。”

我们看这个肉体死了，但得道的人看来，这个肉体死了或活着，同自己都没有关系。庄子这里就传我们口诀了，这是人生的妙诀，“假于异物，托于同体。”譬如，这个肉体是我吗？分析每一个细胞，神经骨头等，没有一样东西是真的我，是假借来用几十年的，是“异物”。把这些细胞骨头等凑拢成肉体，“托于同体”，勉强的说这就是我，同我相同。所以我们借来用就用了，不要看得那么严重，这个肉体也是一个机器。等于说，科学发达了，我们现在还在指挥机器人，将来人类恐怕会被电脑发达的机器人所控制，很可怕。当然这不是必然，实际上科学家有这个担心。实际上这些科学家神经病，我们人真正的生命不在这个肉体上，是“假于异物，托于同体”的，本来就是机器嘛。只是在使用机器时，“忘其肝胆，遣其耳目；”把这些内脏耳目都忘记了，忘身忘我了，在这个世界上，既无欢喜也无悲，舒服得很。“反复其始”就像佛家形容叫轮回，像一个圆圈，一个轮子一样，永远在转动。“不知端倪”，一个圆圈一样的东西，你说哪里是一个开始？那里是一个结果？它永远没有开始也没有结果。

“芒然彷徨乎尘垢之外，逍遥乎无为之业。彼又恶能愦愦然为世俗之礼，以观众人之耳目哉？”

他们忘记了尘世里的事，早就得了解脱了，得了解脱是真正的逍遥。所以要去给他们讲世俗的礼貌，他们怎么能接受？世俗的礼貌是给一般人看的，大家虚伪地在敷衍，他们才没有时间虚伪地敷衍呢。“无为之业”，学佛的同学要注意，“无为”是老子提出来的，庄子也在用，佛家正式翻译涅槃是翻成“无为”，在印度哲学中，涅槃包括了六种“无为”，后来玄奘法师研究了很久，最后还是勉强笼统地翻成“无为”。无为并不是什么都不做，等于我们讲空，空不是没有，虚空里有无比的财富，电从哪里来？电从虚空里来。电不过是虚空中含藏的一种东西而已，没有发现的东西还多得很。所以“无为”里有大有为。

子贡曰：“然则夫子何方之依？”孔子曰：“丘，天之戮民也。虽然，吾与汝共之。”

子贡问：那老师算什么呢？孔子说：我啊，是上天给我的刑法，是受罪的。“戮”就是被杀，这里是受罪的意思。可以说，做人大部分如此。有一句俗语，“死要面子活受罪”，普通人都是这样，死要面子就要活受罪。像圣人孔子是“天之戮民”，要救世救民，自己很受罪的。

这个重点反映了本篇的中心，即“圣人之道”与“圣人之才”，这两者不可兼得。由此给我们一个人生观，就是唐代诗人杜牧诗中所讲的，“中路因循我所长，由来才命两相妨，劝君莫更添蛇足，一盏醇醪不得尝。”这首诗说明了一个道理，“才命两相妨。”有些人有才，能干聪明本事很大，结果没有运气，苦一辈子，坐在那里死要面子活受罪，就是孔子说的“丘，天之戮民也。”有些人“命”好，不劳而获，他“七字”不好“八字”好，那没有办法。我经常说，中国文化的哲学思想都在文学里面，尤其诗词里哲学思想非常多。像这些文学诗词，包括了人生哲学的一个大观念，你看通了之后，人生就没有什么烦恼。用佛家的道理来讲，“欲除烦恼须无我”，一个人要除掉烦恼，必须要真正修养到无我的境界，才真正无烦恼。“各有前因莫羡人”，每一个人都有各自的前因后果，你不要嫉妒羡慕人家。这些都是人生哲学的问题。

“虽然，吾与汝共之。”但是，不止我一个人命苦，做了孔子的学生，志同道合，你与我一样，也是命苦。生在一个变乱的年代，以救世救民为己任的人，一定要命苦的，这是一个原则。

忘乎道术

子贡曰：“敢问其方。”孔子曰：“鱼相造乎水，人相造乎道。

子贡说：老师你讲了半天，这中间的道理，我还没有懂，请老师告

诉我一个方向。孔子只好用比喻来讲，“鱼相造乎水，人相造乎道。”这个“造”，我们小时候受的教育，读作“曹”音，意义稍稍不同一点。鱼在水中不知道有水，等于人天天在空气中生活，不知道有空气。大家修道求道，其实不需要去修去求，人本身就在道中生活着。所以《中庸》里讲，道没有离开人，是人自己离开了道。“道不可须臾离也。”道没有一刹那离开我们。“可离者非道也”，因为修道，道才来了，那就不是道了。

“相造乎水者，穿池而养给；相造乎道者，无事而生定。故曰，鱼相忘乎江湖，人相忘乎道术。”

孔子进一步引申。鱼离不开水，所以养鱼要“穿池而养给”，故意挖个池塘放上水，才把鱼养得住。那么，道本来在人自己那里，但人找不到，怎么办呢？“无事而生定。”就是说你的心中，一天到晚要“无事”。心中无事，就是真正的定，不是打坐才叫定。打坐是练习自己如何做到心中无事的一个方法，不是认为打坐才是修道。如果打起坐来，心中还是很忙，还在念咒子，观气脉守窍啦，怕身体跑了一块骨头，那是在开运动会，那不是道。所以，孔子用一句话，“无事而生定”，就把修道的道理告诉我们了。真正的定要做到什么境界呢？“于事无心，于心无事”。定并不是万事不管，你盘腿坐在山上，心中无事，你以为那是道啊？那是半道，半吊子道。要“于事无心”，能入世做事情，但心中没有事，这是功夫了。一天到晚忙得不得了，“喜怒哀乐发而皆中节”，但心中没有事，心中不留事，“于心无事”，这样才是真做到无事，无事就生定了。

孔子就告诉子贡一个“方”，有静定而得道，得回自己本有的道。因此做了一个结论，“鱼相忘乎江湖，人相忘乎道术。”孔子开始说，养鱼必须要挖一个池塘放一些水进去，便于鱼在里面优游自在，修道必须要做到心中无事，才能生定。进一步呢，如同鱼在水里面不知道有水，水也不知道有鱼了。等于我们在空气里生活，活了一辈子不知道空气的形状，天冷鼻子出气，看见冒一点白烟子，那还不是真的，所以我们没有看见过气。所以真得了道的人，如同鱼在水里不觉得有水一样，也不觉得自己有道。如果还有道貌岸然，或者俨然有道的一个道象、一股道气、满嘴道话，没有得“相忘”之故，那就有问题了，不是道的境界。真得了道的人，忘了自己有道，那个有钱惯了的人，身上从来不缺钱，听说今天又赚了二十个亿，“哦，今天又赚了。”听听而已，并没有觉得欢喜，钱来了也同“鱼相忘乎水”一样。如果穷人中了奖券，或得了两百万，七天七夜睡不着，镇定剂都没有办法。我们这里也有做大生意，有大资本的人，他听了笑了，可见我很懂他的心里，就是这个味道。可惜很多人好像没有这个经验，等到慢慢发了财，就有这个经验了。

君子小人

子贡曰：“敢问畸人。”曰：“畸人者，畸于人而侔于天。故曰：天之小人，人之君子；人之君子，天之小人也。”

“畸”同奇，念广东话闽南话，读“支”，单独的一个，“畸人”，单独的人，超乎常人。修道的人，行为与众不同，在人家看来都是奇奇怪怪的，所以叫“畸人”，“畸”就是单数，阳数为之奇，双数为之偶。得道的人，变为“畸人”，阳数充满，变成纯阳之体。“畸于人者而侔于天。”不合于人世间的要求，但他是合于天道的人。

接着孔子有一个观念，不光指修道，也含有作人的道德，以及人生哲学，“天之小人，人之君子；天之君子，人之小人。”在人中看来了不起的人，作人做得很好，汤圆一样，到处都得滚得圆圆的，逢人必笑，实际上不是那么一回事，这是“人之君子”，一般人叫君子，却是“天之小人”，在天看来是小人，不合于道，心肠不直。其实庄子这里用的四句话，不是这个道理。这四句话，先要申明，年轻同学不要随便拿来用。有时候人家骂你讨厌你，你说我是“天之君子”，所以让你看不起。这就不对了。

我们看古今中外历史上很多的人物，的的确确道德非常高明，可是作人很差劲，看起来到处不合适宜，而且命运也不好，到处不得志。像孔子当年周游列国，连一个便当也弄不到，不是买不到，而是没有人给他吃。哪里知道孔子死后，每一年祭孔，都是牛肉猪头肉等一大堆。所以我说，死后给孔子冷猪头，不如当年给一个热便当。可是当时孔子很可怜，是“人之小人，天之君子”。历史上这类人很多，我们年青时也借用过这四句话，有同学被搞烦了，就讲我是“人之小人，天之君子”，就骂人了。实际上一个真正得道的人，往往不合于世法，同世俗看起来完全两样，很讨厌。但是我们要知道，不是“全才”不够称得上“大宗师”，如果是“大宗师”，那是“天之君子”也是“人之君子”，有“圣人之才”也有“圣人之道”。庄子这里用的四句话，不是“大宗师”，也就是说，有“圣人之道”无“圣人之才”的人，处世都是不高明的。

孔子派子贡去给子桑户吊丧，子贡看到子桑户的朋友不但不哭，还在唱歌，就回来向孔子报告。孔子就说，这些是得了道的人，他们已经了了生死，生来死去他们看得很自然，死不过睡长觉而已，没有什么了不起，你不要拿世俗的礼法要求他们。因为引出孔子讲自己修道的方向。

接着庄子又另起一段故事，与这段故事又同又不同。

颜回问仲尼曰：“孟孙才，其母死，哭泣无涕，中心不戚，居丧不哀。无是三者，以善处丧盖鲁国，固有无其实而得其名者乎？回壹怪之。”仲尼曰：“夫孟孙氏尽之矣，进于知矣，唯简之而不得，夫已有所

简矣。孟孙氏不知所以生，不知所以死。不知就先，不知就后。若化为物，以待其所不知之化已乎。且方将化，恶知不化哉？方将不化，恶知已化哉？吾特与汝，其梦未始觉者邪！且彼有骇形而无损心，有旦宅而无情死。孟孙氏特觉，人哭亦哭，是自其所以乃。且也相与'吾之'耳矣，庸讵知吾所谓'吾之'乎？且汝梦为鸟而厉乎天，梦为鱼而没于渊。不识今之言者，其觉者乎？其梦者乎？造适不及笑，献笑不及排，安排而去化，乃入于寥天一。"

生死问题

颜回问仲尼曰："孟孙才，其母死，哭泣无涕，中心不戚，居丧不哀。无是三者，以善丧盖鲁国，固有无其实而得其名者乎？回一怪之。"

颜回问孔子，鲁国有一个人叫"孟孙才"，他的妈妈死了，他哭起来"无涕"，干叫唤，干叫唤谓之嚎，就是哭着眼泪也没有。"中心不戚"，内心没有觉得悲伤。"居丧不哀"，办丧事时，一点哀痛的形象都没有。孟孙才不是老人，老人是哭起来没有眼泪的，但一笑眼泪就出来了，是颠倒的。老人有好几个颠倒的，坐着就想睡觉，躺下就睡不着；讲现在的事，一边说一边忘记了，但几十年前的事，都记得起来。孟孙才没有流泪、悲伤、哀痛这三种表现，同作人的道理都相反，结果"以善丧盖鲁国"，鲁国的人，都说他对母亲最孝顺，丧事办得最好。颜回说，难道有这种没有实际行为，却能够获得声名的人吗？我实在觉得奇怪。

仲尼曰："夫孟孙氏尽之矣，进于知也。唯简之而不得，夫已有所简也。孟孙氏不知所以生，不知所以死；不知就先，不知就后。

孔子说，你不要搞错了，社会上的恭维不是偶然的，孟孙氏做人做到了顶，他虽然在世间，却已经是有大智慧成就的有道之人了。

"唯简之而不得"，这里面有一个大道理，中国文化从三代以后到周秦这个阶段，最重要是"养生送死而无憾"，对于小孩子年青人要教养，对于老年人的送终要处理好，这两头的事情是非常重要的，一定要办好。这是中国文化的精神。不管一个国家一个社会，乃至一个人，如果这两件事情没有做到，在中国文化认为那简直不叫人。但却产生一个问题，关于父母老人死后的丧事，办得太严重了。一幅棺材有三套，在棺材外面还有椁，在棺材处还要套一个，所以"棺椁衣衾"。有几个女儿几个女婿，就要在棺材盖几床被子，古代是多妻制的，如果有二十个女婿，就要盖二十床被子。棺材里春夏秋冬的衣服要具全，现在还要加上长袍马褂，如果当过军人，还要加上军服和西装。死人嘴里含什么，手里拿什么，那讲究的东西可多了。棺材装不下，棺材下面什么茶叶石灰木炭等，各种东西，你们看都没有看到过，那多得是一塌加糊涂。叫一塌糊涂。现在的丧事非常繁复，都让殡仪馆乱搞了。

所以到了春秋战国时的墨子，也是最反对丧事复杂的。他的《墨子》里有一篇《节丧》，以社会经济的观点，认为这是很大的浪费，很不应该的，这也是墨子经济道德观点。墨子等于是回教人的葬法，回教人的一个棺材可以用几百年，棺材的底板是活动的，可以抽动的。人死以后，洗了身子用白布一裹，放进棺材，抬到坟墓。那个坟墓要向天的，不用看风水，就是一个坑。把底板一抽，尸体下地了，用泥土一封就行了。棺材还抬回来，第二位还可以用。尸体一定要埋在地里，也很有哲学的道理，因为人是地上的动物，天地生我，死后归之于地。当然回教的葬礼，棺材方面是简单，别的方面也不简单。

我们从孔子同颜回的对话中可以看到，孔子也反对丧礼复杂。因此孔子在《易经·系辞》上讲，“古之丧者，不对不树。”我们最古老的老祖宗，死了以后，也同回教徒一样埋在土里，也没有弄坟墓，也没有弄记号。后人慢慢受社会的进步，文化的影响，才建立了“养生送死”这个花样，这是中国文化丧礼上的一个大问题。

当然现在的婚礼和丧礼，没有一样是我们中国文化的。我们中国人自己讲是礼仪之邦，到现在既没有礼又没有义。几十年中，我看到了婚礼的七八次变化，变到现在不晓得是什么样子了。现在的婚礼，都是爸爸手拉着女儿带进去，然后交给女婿，送给你了。虽然走得慢，如果是我来带的话，很想走得快一点，这事情多讨厌啊！都不合礼！

“唯简之而不得”，为了这句话，我们引证了很多历史上的道理告诉大家。“夫已有所简也”，孟孙才的母亲死了，他看起来没有照一般的规矩流鼻涕，流眼泪，很简单的办丧事，孔子说，这其实已经很合于礼了。而且，“孟孙氏不知所以生，不知所以死。”他本人已经得道了，已经了了生死，所谓生死之间，“生者寄也”，我们人活在这个世界，是住在旅馆；“死者归也”，死了就要回去了。所以颜回你不要过分要求。所谓过分的要求，像古代七八十岁以上的老人死了，叫“福寿死”全归，如果送挽联，可以送红的了，这是合古礼。如果父母活到一百多岁，古代人常常活那么长的，当儿子的七八十岁，你叫他哭也哭不出来，非要流眼泪，那只好用辣椒来抹了，那怎么行？在我们中国，高龄而死，那不叫死亡，那叫“登遐”，成仙去了。

“不知就先，不知就后。”他没有时间观念，没有过去也没有未来，人之所以不能得道，就是被两样东西困住了，一个是空间观念，一个是时间观念。所以大家打坐，“哎呀！大概坐了半个钟头。”因为思想被时间观念困住了，就不能“鱼相忘乎水，人相忘乎道术”。有些修道人还非要面对东方才能打坐，“哎呀，北方打不得坐。”哪一方不住人呀？那一方不生人？那一方不死人？我问你，为什么东方一定是生气方？北方还叫不空如来呢！那对着北方岂不是更好?都是人智慧不够，被时间空间困住了，很可怜！人把时间空间观念忘掉了，不晓得有多痛快。所以孔

子说，第一，孟孙氏了了生死，第二，忘记了过去未来，“不知就先，不知就后”，不晓得哪个在先哪个在后。

“若化为物，以待其所不知之化已乎。且方将化，恶知不化哉？方将不化，恶知已化哉？”

中国传统文化，道家的观念，并没有把生死看得那么了不起，所以对于生死，叫“物化”，也叫“变化”。佛学就叫“无常”，“无常”就是不常在，没有一个东西永远固定摆在那里，不常在就变化去。这个天地是个大的化学物理实验室，所有的生命度是“化物”，是这个大化学锅炉的变化物。我们活着的肉体，是许多如素菜牛肉虾子等各种各样东西变出来的，死了以后，这个肉体又变化成其他东西去了。整个程序是复杂变化的，万物都在互相变化。人死了就是“化”于物，“化为物，以待其所不知之化已乎。”“化”于物后并不是没有，他的生命没有完。我们看见生死，是外形变化去了，外形变化去后还要变回来的，这个生命精神永远不生不灭。所以等待其“不知不化”，下一个生命要变成什么是不可知的。一般人是不可知，得道的人是知道的。

一个人刚刚生下来，就是一个新生命变化的开始。“且方将化，恶知不化哉？”一个新生命或者我们在座的人活着，难道不知道随时都在生死变化吗？实际上我们的身体，随时都在生死，随时都在变化。昨天的我已经死掉了，今天的我不是昨天的我，前一分钟的我不是现在的我，现在的我不是后一分钟的我，都在变化之中。“方将不化，恶知已化哉？”我们感觉到活着存在，不晓得现在有一部分随时死去了，另一部份随时又生回来。因为我们悟不到这个道理，所以不能得道。

“吾待与汝，其梦未始觉者邪！且彼有骇形而无损心，有旦宅而无情死。”

孔子告诉颜回：我们两个都在做梦，是瞪起眼睛在做白日梦啊！如果醒了，不做梦了，就开悟了。“且彼有骇形而无损心，”我们普通人，认为这个外形是生命的根本，其实生命不在这个外形上，等于电灯泡坏了，那个电能电源没有坏，换一个电灯泡又亮了。像对孟孙才这样得道的人来讲，死亡的是形骸形体尸骸，“而不损心”，那个生命的本心，它没有死亡，它不因为外形的死亡而死亡，它永远长在。“有旦宅而无情死。”“旦”就是早晨，“宅”就是住在那里。生来与死去，等于是早上与晚上一样，真正的生命没有死亡，那个生命起作用的永远长在。

“孟孙氏特觉，人哭亦哭，是自其所以乃，且也相与吾之耳矣。庸讵知吾所谓吾之乎？且汝梦为鸟而历乎天，梦为鱼而没于渊。不识今之言者，其觉者乎？其梦者乎？”

孟孙氏是得了道的人，没有悲哀也没有欢乐，不过呢，他处在人世间，大家觉得死了人应该哭，“人哭亦哭”，他也张开嘴巴“哇，哇”哭着应酬一下。这是因为大家要这样做，他不能不跟着也这样做。大家讲白天叫天亮了，他也跟着讲天亮了；碰到与一堆疯子在一起，大家叫他跳，他也跟着跳了。不跳人家要打死他，说他疯了。

孟孙氏懂了这个“吾所谓吾”，就没有自己的小我，一切都是大我。你要哭就跟着你哭，你要笑跟着你笑；你认为要这样，那就跟着这样办吧，如此而已。孟孙氏已经到了“无我”的境界。在这里，庄子用文学的笔调，写成“庸讵知吾所谓吾之乎？”这么一写，搞得我们糊里糊涂了。如果照佛家，直接了当写成了“无我”就容易懂了。

人生个个“无我”，从头发到内脏哪一处是我？都不是。庄子再进一步，由“无我”境界讲到人生如梦。其实人生就是梦。什么人生如梦？那是文学的形容词，梦还如人生呢！这个“如”字是不能用的。当我们夜里做梦，梦到自己变成鸟就飞得很高，梦到自己是一条鱼时，就游进深水里去了。那个时候，也不觉得有恐高症，也不觉得水呛人，梦中很舒服。我们眼睛张开，现在会思想会讲话是清醒的，觉得那是梦，你认为自己真清醒了吗？难道你不知道，现在是瞪着眼睛在做梦吗？所以，人生现在究竟是清醒还是在做梦，这是一个大问题。譬如，昨天做了很多事，我们绝不承认是在睡觉的，但是，我们回想一下昨天的事，还不是一个现成的梦吗？是瞪着眼睛做的。但我们不了解，把闭着眼睛的思想活动精神活动，认为才是梦。还认为自己很笨，被梦骗了，其实现在更笨！现在是瞪起眼睛在做梦，被什么骗了？被眼睛骗了。不相信？我们闭着眼睛看一看，马上梦就没有了。究竟那个梦的样子是醒了，还是现在是醒了？我也不知道。庄子也不清楚，孔子也不晓得，“和尚不吃荤，肚子里有素（数）”，大家自己去研究，这也就是禅宗所谓的“参话头”，给你提出问题，没有答案，你自己去做答案。下面讲一个道理：

“造适不及笑，献笑不及排。安排而去化，乃入于寥天一。”

“造适不及笑，献笑不及排。”这是人自然的情感。一个人到了最舒服最得意的时候，来不及笑了。当碰到好笑的事情的时候，“不及排”，来不及安排。你等一等，我安排一下再来笑。给人家说笑话，肚子笑痛了，说等一下好不好，我肚子痛了。但一边叫他等一等，一边又捧着肚子笑，“献笑不及排”，那个叫真笑了。如果说，你讲一个笑话给我听，我一定笑，然后一面听一面笑，那是安排的笑，不是真笑。

“安排而去化，”这个“安排”不要理解成现在的安排，现在的安排，是预先想办法弄好，如要上课了，先把位子弄好。《庄子》里的“安排”，“安”是平安，“排”是自然的排列，天地的法则。安于天地自然的“安排而去化”，放任其自然，任随天地自然的变化。变化以后呢？“乃

入于寥天一。”进入到这么一个境界。“寥天一”，这是庄子取的名字，在天上加一“寥”字，空空洞洞无量无边无止的天。但是，又空到哪里去了呢？还是在这里，在天地与我合一，万物与我一体的这个境界。它等于佛家的涅槃、菩提。

这一段又是讲一个人的生死问题。是由颜回问孔子，孔子由死亡的问题讲到活着的问题，就告诉我们，夜里做梦是梦，现在就在大梦中。要把这个大梦参破了，真正的清醒了，就悟道了。所以，生死都在梦中。

意而子见许由，许由曰：“尧何以资汝？”意而子曰：“尧谓我：汝必躬服仁义而明言是非。”许由曰：“而奚来为轵？夫尧既已黥汝以仁义，而劓汝以是非矣。汝将何以游夫遥荡恣睢转徙之涂乎？”意而子曰：“虽然，吾愿游于其藩。”许由曰：“不然。夫盲者无以与乎眉目颜色之好，瞽者无以与乎青黄黼黻之观。”意而子曰：“夫无庄之失其美，据梁之失其力，黄帝之亡其知，皆在炉捶之间耳。庸讵知夫造物者之不息黥我而补我劓，使我乘成以随先生邪？”许由曰：“噫！未可知也。我为汝言其大略：吾师乎！吾师乎！齑万物而不为义，泽及万世而不为仁，长于上古而不为老，覆载天地、刻雕众形而不为巧。此所游已！”

是非仁义是刑罚

意而子见许由，许由曰：“尧何以资汝？”意而子曰：“尧谓我：‘汝必躬服仁义而明言是非。’”

“意而子”是人名，“许由”是唐尧时代的人，他们都是上古时的高士隐士。意而子见到许由，许由就问意而子，尧究竟拿什么话来给你讲呢？“资”就是补充你的意思，或送给你的意思，意而子说，尧告诉我：‘汝必躬服仁义而明言是非。’中国文化儒家非常注重这个，尤其是唐宋以后的儒家，“躬”就是亲自实践，一定要实行仁义之道，‘明言是非’，一个人对是非，一定要搞清楚。

许由曰：“而奚来为轵？夫尧既已黥汝以仁义，而劓汝是非矣。汝将何以游夫遥荡恣睢转徙之涂乎？”

许由说：这糟糕了，他怎么弄一个轨道、一个陷阱给你走呀？人天性的本质是干干净净的，尧教你是非善恶仁义，就已经给你受刑了。“黥”是古人犯了罪，在脸上刺字。“劓”也是古代的一种刑罚，犯了罪割鼻子，人们一看就知道是一个犯罪的人。一个人生下来，就像一个小孩子一样，天性是很干净纯洁的，什么仁义是非，什么哲学、宗教、艺术等，都是白纸上涂上的颜色，一受了后天的染污，就拘束了，不自由自在了，就不得解脱逍遥了，就不能得道了。人有了仁义善恶是非的

观念以后，换句话讲，就是现在讲的价值问题来了。这里有一个问题，老一辈年纪大的在一起，常常讲，现在越看越看不惯，现在的年青人不讲道德，看年轻人这样不对那样不对，这个社会多坏！其实都在说梦话。所以我经常说，道德的观念，不管古代人、现代人、将来人、中国人、外国人都有，说法不同而已。中国古代人的道德都是宗教性的，不道德怕背因果，“哎呀！不得了了，死了会到阎王那里问案了”或者，“菩萨会处罚你下地狱或上天堂”等。这一套现在年青人不信了。年青人没有道德吗?有道德，就是价值观念，也就是利害观念。一件事情有没有价值，有价值才干。这也是道德观念一个标准而已，不能说没有标准的。凡是一个人，都有一个标准的，就是动物，也有它的标准的。形态不同，思想语言观念的不同，不要管变成什么样子，再变来变去，人总是晓得饿了两张嘴巴吃饭，冷起来晓得穿衣服，这两样是不会变的，除非把这两样都变了，所以，只是文化意识形态不同而已。

意而子曰：“虽然，吾愿游于其藩。”许由曰：“不然。夫盲者无以与乎眉目颜色之好，瞽者无以与乎青黄黼黻之观。”

许由批评后，意而子的观念不同，他说这个道理我也懂，但是我虽然不想进去，至少要买个门票在门口看一看，“藩”就是门口。许由听了很感叹了：“不然”，如果你一定要这样，我替你可惜了，瞎子是永远看不见一个人的相貌长得好与不好的。“盲者”与“瞽者”不是一样吗？不一样。盲者是没有眼睛，完全看不见，“瞽者”是有眼睛，但眼睛坏了，迷迷糊糊地有一点亮，分不清东西。许由说瞎子嘛看不清东西，我已经告诉你了，你却头脑不清。换句话讲，许由会讲话，他骂人骂完了不带一个脏字。我们要学讲话，就学这样。

意而子曰：“夫无庄之失其美，据梁之失其力，黄帝之亡其知，皆在炉捶之间耳。

“无庄”是古代的一个美人，后来年纪大了，没有那么漂亮了。“据梁”是古代的一个勇士，后来到了相当的年龄，体能到了极限，拳王的宝座垮掉了，没有勇力了。“黄帝”是我们大家的老祖宗，智慧最高，年纪大了，智慧也没有了。漂亮、力量、智慧，这三样都是人生最重要的。漂亮可以打天下，漂亮能把人给骗死了的；有力量则可以控制人，使人害怕。漂亮使人爱，力量使人怕，智慧使人迷惑，这三样，都是为英雄者创业不可少的东西。但是，一个人以这样专长的东西，最后丧失了，多可怜，为什么丧失了呢？“皆在炉捶之间耳。”像一块铁在炉子里锻炼久了一样。古人把铁放在炉子里烧，烧红后夹出来用铁锤打，所以叫做“炉锤”。这个“炉锤”代表什么?这是代表人生的磨练多了，经历多了，把天性的纯洁破坏了，一切原来的长处，天真，智慧等，自然就丧失了，所得的是后台的渣滓，所以年纪越大，那个心地越糟糕，离开道越来越远了；学问越好，知识越多，学道越来越困难，越不能得道了，因

为心地不干净了。所以后人经常用到“炉锤”的这个道理，你们将来看古文看到“炉锤”这两个字，就知道出在《庄子》。

“庸讵知夫造物者之不息我黥而补我劓，使我乘成以随先生耶？”

所以天地很公平，本来生我们一个生命，给我们一个纯洁干净的头脑和心地，又造了许多生命以外的环境，给我们磨练，等于一块凡铁一样，有很多的锻炼经历，结果给了我们刑罚了，如同脸上刺了字，鼻子也割了，自己觉得很悲哀。这个道理讲什么?所以我们看人生，人的经历，在年青的时候，年青的同学在这里，无论如何没有办法懂，因为我有这个资格，同你们一样年青过的。我十七八岁时，人家问我多少岁？我说二十九。我二十一岁已经出来做事了，人家问我年龄，我说四十五了。而且还把胡子留起来，越年轻的时候越想装老，现在恨不得一天到晚把胡子刮七八次才好呢！我有很多朋友都会看相算命，那时我自己也觉得前途无量后途无穷的，就问他们：你看看我怎么样？有些朋友说，将来要要当晏婴。晏婴要到三十几才成功，我还要等那么久呀？！我有时烦了，有朋友说我将来中年到鼻运时如何，八字如何，我说这样好了，我鼻子的鼻运不要了，当给你，少当一点，你拿点钱给我就行了。相命是靠不住的，大丈夫能造命，不要听这一套。我不但是看相算命，看风水的朋友多，而且自己也学，学完了谁也不看。你们年青人很多搞这一套，我一辈子玩这些，都不相信的，所谓“人不可貌相”，尤其是女孩子找先生，千万不要相信这一套，相信这一套不晓得多少人上当。所以我们年青时觉得，前途无量后途无穷，到了中年，心就慢慢灰起来了，到了老年越想越难过。其实没有看通，就是庄子这个话，上帝、上天、菩萨，随便哪一个了，反正让你年纪大了经历够了，由漂亮年轻到衰老难看，难看正好休息，别人眼睛也可以多休息嘛！我自己也可以多睡觉，对不对？老了人家看我不起，我还在懒得同你两人应酬呢！像我，这个来拜访你，那个来拜访你，拜访个什么嘛？讨厌死了，我什么都不懂的。今天有外国人来恭维一大堆，什么名满天下，我说我的天下就那么大一点，都不要听。上天让你老，是让你休息呀，眼睛看不见了，最好老花眼镜也不戴，带着把鼻子压住，气也出不来，累死了，正好躺着睡觉，书也不看，你只要那么一想，就合了道了嘛！上天给你一度漂亮，漂亮已经漂亮过了，你已经出过名了，也要把漂亮让给别人漂亮漂亮嘛！永远给你漂亮了，别人怎么办呢？这样一想，你就得道了，就通了。

横竖三际遍弥十方

许由曰：“噫！未可知也。我为汝言其大略：吾师乎！吾师乎！赍（赍：上左‘姊’去女旁上右‘次’下‘韭’）万物而不为义，泽及万世而不为仁，长于上古而不为老，覆载天地、刻雕众形而不为巧。此所游已！”

许由说：唉！你真不懂，我现在给讲一点道的道理，“吾师乎，”我的老师，这个“师”是师法于道，也可以代表人。用人来做代表，佛家叫如来，道家叫太上或广成子。广成子有没有这个人不知道，不过《神仙传》上记载有，是黄帝的老师。《封神榜》上还说，广成子手里有一颗翻天印，一打出来，天翻地覆，天地宇宙都没有了，变了，这个道理就是心印。我们看看广成子的名字就懂了，得道的最后，是不要学问不要知识的，因为有了知识就有了染污，可是在没有得道以前，什么都要会，要广成以后变得一无所知，就得道了，那么许由说的这个“师”，用人来做代表，是广成子还是太上，就暂且不管了，反正这个老师就是道。

这个老师这个道，“赍（赍：原字是上左‘姊’去女旁上右‘次’下‘韭’）万物而不为义，泽及万世而不为仁，长于上古而不为老，覆载天地、刻雕众形而不为巧。”“赍（赍：原字是上左‘姊’去女旁上右‘次’下‘韭’）”就是把一切揉拢来。万物都是它造出来的，它造了就造了，也没有觉得是了不起的仁义，自己是义所当为，应该做的。万物千秋万代都靠它才成其为生命，它并不觉得仁，什么仁不仁，慈悲不慈悲，那都是你们认为的。天地还没有开辟以前，这个道就存在了，它也不老也不少，永远是这样。万物都是它造的，草是那么绿的，树是那么青的，造了各种各样的人，每人都有鼻子眼睛，都没有一个相同的，你看这个本事多大，它并没有觉得自己技术高明，或觉得自己是一个艺术家，哪一天开一个展览会，请你们来看一看，它不需要，它自己觉得并不巧。“此所游已。”你想要懂得道啊，就要懂得这个道理，就要超越这个境界。

所以到了南北朝，有一个禅宗大师，中国人叫傅大士，他把老子庄子关于道的意义归纳起来，做了一首诗：“有物先天地，无形本寂寥，能为万象主，不逐四时凋。”道在天地还没有开辟以前就存在，它无形无象，本来空空洞洞的，能够做万有的主宰，它不跟着气候四时的变化而有生死存亡。那么，这个道讲得那么大，该怎么修得到的呢？孔子与颜回的对话又来了：

颜回曰：“回益矣。”仲尼曰：“何谓也？”曰：“回忘仁义矣。”曰：“可矣，犹未也。”他日复见，曰：“回益矣。”曰：“何谓也？”曰：“回忘礼乐矣！”曰：“可矣，犹未也。”他日复见，曰：“回益矣！”曰：“何谓也？”曰：“回坐忘矣。”仲尼蹴然曰：“何谓坐忘？”颜回曰：“堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通，此谓坐忘。”仲尼曰：“同则无好也，化则无常也。而果其贤乎！丘也请从而后也。”

坐忘

颜回曰：“回益矣。”仲尼曰：“何谓也？”曰：“回忘仁义矣。”曰：“可矣，犹未也。”

颜回说：老师，我修道进步了。孔子说，你报告一下你的心得。颜回说：我现在心里放下了，什么文化、道德、艺术、学问等，心里都没有了。孔子说：你放下是放下一点了，但还没有完全放下，才入门。用佛家的话讲，开始入道了。等于你们打坐，瞎猫撞着死老鼠，心里面空空洞洞的，以为悟了，那是耽误的误，比颜回这个境界还要差一点，颜回是真放下仁义了。

他日，复见，曰："回益也。"曰："何谓也？"曰："回忘礼乐矣。"曰："可矣，犹未也。"

颜回又去用功，"他日"，有一天，不知道颜回搞了几天，又向孔子报告：老师，我真懂了道，又进步了。孔子让他报告，颜回说，我更加放下了，把脑子里所有文化精神都丢得光光的。孔子说：可以了，但还没有到究竟。

他日，复见，曰："回益也。"曰："何谓也？"曰："回坐忘矣。"

颜回又回去打坐了，是不是打坐不知道，那是我加上的。有一天又来向孔子报告：老师，我坐忘了，什么都放下了。注意，这是第三次了，过了三关了。这一次是真悟了，不是耽误之误了。你们打坐就要这样"坐忘"，也不知道自己坐在这里，也没有我，也没有身体，也没有人，也没有时间，也没有空间，也没有天地，什么都放下，连放下也放得还要放下。但不是那么一副死相坐在那里，好像比长途赛跑还吃力。看你们打坐，两个手叉起来，不知道在干什么？那叫结手印？又不怕魔又不怕鬼，不知道在搞什么？都不是道，真正的道要"坐忘"。

仲尼蹴然曰："何谓坐忘？"颜回曰："堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通，此谓坐忘。"

"蹴然"，古人那时没有板凳没有椅子的，日本人就是学我们的，用榻榻米席地而坐。孔子一听，本来是屁股坐到腿上，一下子站了起来：你报告看，你到了什么境界？注意，你们不论学什么宗什么派，做功夫就要做到这样，"堕肢体，"身体没有感觉了。有的同学打坐时，"老师，我气脉作通了，两个手印好像分不开一样。"你还晓得一个分不开嘛，哎呀，何必来报告呢？你觉得好像两个脚麻过了，也不痛，反正晓得有两个脚，就没有"堕肢体"嘛。"黜聪明，"没有思想，没有妄念，没有杂念，可是并不是不知道，什么都知道，知道没有思想没有妄念。

"离形去知，"离开了形体，也没有智慧。有的同学打坐："老师，我打坐看见前面有一团光。"何必要你看见呢？买一只电灯泡在你面前一点就发亮了，那个光有什么稀奇？那是你里面气血走不通的时候，气血要通过后脑神经，发生摩擦的作用，有时候骗骗你们：好啊好啊，光啊，

光啊！你去光去吧，有什么用？老实告诉你们，那不是道，要搞清楚。

“同于大通，”与天地合一了。什么是“大通”呢？就是虚空嘛，虚空是“大通”，四通八达。你到了没有身体，没有智慧的境界，可是一切都清楚，比你清楚的时候还要清楚。譬如我们现在清楚，是在这个楼上。你夜里静下来清楚，大概东门这个范围的事情会知道。真正做到了“坐忘”时，整个台北台湾的事情，你都知道，就有那么“大通”，不过我这个话是形容的，你不要“坐忘”以后：哎呀，我台湾的事情还不知道呢，那已经没有“黜聪明”了。

你看庄子文章很妙吧，这个话绝不从孔子嘴巴里讲出来，那就没有价值了，是从孔子逼学生那里出来的。孔子的教育法，一路逼、逼、逼，决不告诉学生，逼到这里，颜回自己冲关了。从颜回嘴里报告，孔子给他印证。

仲尼曰：“同则无好也，化则无常也。而果其贤乎！丘也请从而后也。”

孔子说，“同则无好也，”你如果到了同虚空合一，宇宙合一的这个境界呀，没有是非善恶，“大通”了，“坐忘”了，也可以叫“坐化”了，所以后来佛家用坐化这个词。坐化分三种，一种是罗汉得了道，有一天宣布，我要死了要走了，然后坐在那里，下面不用殡仪馆的电，也不用木柴，自己一定，三昧真火，自己身上本能的热能，一动，身体一道光，没有了。那不会留给你舍利子的，高兴了，留几个手指甲给你做做纪念，这个叫坐化。其次的坐化呢？就是坐在那里走了，但肉体还在；再其次的坐化，就是打坐做到了“坐忘”，是活着的。

“化则无常也。”所谓知道变化，一切万法无常。注意，佛经翻译讲的“众生”“无常”，好多好多名字都是向庄子借的，我们佛门欠庄子的很多唉，所以姓庄的到庙子上吃饭，绝不给钱的。

孔子说颜回呀，你得了道了，老实讲，你比我还高，我以后要跟到你了。孔子多谦虚呀，谦虚这一棒打下来很痛呀，颜回得了道也不敢骄傲了，这就是孔子的教育法。

《大宗师》这一篇到这里，中间的要点是“圣人之才”和“圣人之道”。现在我们看到，修到什么境界是“圣人之道”，庄子统统告诉我们了，你不要另外去学秘宗了，这里秘宗都告诉你了。至于如何做得到呢？那我没有办法，庄子也没有办法，要你自己去体会了。怎么样“堕肢体”，决不要拿一把刀来把肢体割掉。换句话告诉你，为什么做不到呢？一般人犯了两个错误，用聪明！统统在那里用聪明，所以不能得道。聪明是修道最坏的东西。

孔子与颜回演的电视剧演完了。到了这个境界，够得上作“大宗师”了。下面掉个尾巴，做了“大宗师”的时候，就更要了生死了。

子舆与子桑友。而霖雨十日，子舆曰：“子桑殆病矣！”裹饭而往食之。至子桑之门，则若歌若哭，鼓琴曰：“父邪！母邪！天乎！人乎！”有不任其声而趋举其诗焉。子舆入，曰：“子之歌诗，何故若是？”曰：“吾思夫使我至此极者而弗得也。父母岂欲吾贫哉？天无私覆，地无私载，天地岂私贫我哉？求其为之者而不得也！然而至此极者，命也夫！”

命也夫

子舆与子桑友。而霖雨十日，子舆曰：“子桑殆病矣！”裹饭而往食之。至子桑之门，则若歌若哭，鼓琴曰：“父邪！母邪！天乎！人乎！”有不任其声而趋举其诗焉。

子舆与子桑两人是好朋友。“而霖雨十日，”大雨连着下了十天。“霖雨”，夏天的大雨，水涨得很高，等于台北的大雨，水涨起来行人车辆过不去。子舆一想，糟糕！我那个好朋友子桑，家里没有吃的，于是“裹饭而往食之”，赶快带一个便当去救他的命。子舆到了子桑门口，大概子桑饿得要没有力气了，虽然在唱歌，但唱起来比哭还难听，又像骂一样，还一边在唱一边在弹琴呢，他说是爸爸的过错吗？是妈妈的过错吗？为什么生我呢？是天的罪过生了我吗？好像是发不出声音，可是又急于把他的诗歌表达出来似的。

子舆入，曰：“子之歌诗，何故若是？”曰：“吾思夫使我至此极者而弗得也。父母岂欲吾贫哉？天无私覆，地无私载，天地岂私贫我哉？求其为之者而不得也，然而至此极也，命也夫!”

子舆赶快进门了，他说老兄啊，你还有力气唱歌啊，可是你那声音气都快没有了。子桑说：我想了十天了，我参不通啊，为什么我会饿饭饿到这个样子呢？生命给我聪明，给我本事，给我学问，给我能力，可是我到处碰壁，到处都是贴一个条子——此路不通。我想了很久，大家都有这个生命，为什么每一个人遭遇有这么不同？是哪一个在做主？是爸爸妈妈吗？哪一个父母希望自己的儿女穷一辈子呢？是天地要这样吗？“天无私覆，地无私载，”天地是无私的，很公平的。是我不努力吗？我也蛮努力，我想出门，又碰到霖雨，所以饿得有气无力快要死了。真的有命运吗？我找了半天找不到。

我们写文章用“命运之神”这个词，其实命运没有神，你就是神。每一个人命运不同，谁来制造？谁来作主？你说有个上帝吗？上帝的命运又是谁给的？你说是上帝的外婆给的，那上帝的外婆又是谁呢？你去找

找看，找不到的，没有答案，只有一个代名词的答案叫“命”。你不要听了这个命，就赶快去算八字了，这个“命”，就是西方哲学讲的宇宙是先有鸡先有蛋，它是生命的根本，是宇宙的大命，是自然的一个规律。

那么，《大宗师》最后是一个“命”来做结论。但我们回过头来，看《大宗师》的开头，“知天之所为，知人之所为者，至矣。知天之所为者，天而生也；知人之所为者，以其知之所知，以养其知之所不知，终其天年而不中道夭者，是知之盛也。”命运并不是不可知呀！那个生命的根本，何以求之呢？惟有得道的人，称为“大宗师”的。如果自称为大师，自称为宗师，连这个也不知，那也是“命”也，那只好是他“命”中，要叫自己是大师，让他大去吧。所以，你前后一对照就晓得了。“命也夫”这句话非常幽默，是幽默的代名词。

庄子讲记·应帝王

这是《庄子》内七篇最后一篇。

《庄子》内七篇，我们研究方法是一系列的，连贯性的。从第一篇《逍遥游》讲如何解脱，到怎么样悟道，怎么样修道，然后到《大宗师》，由得道的完成，既可以出世又可以入世。当然重点偏向于入世，偏向于形而上道。但是它的用，是偏向于入世的。这是中国文化的道家，之所以不同于儒家佛家之处。尤其这个观念，在《庄子》内七篇中，由第一篇《逍遥游》到第七篇的《应帝王》，都是一以贯之的。

那么这一篇是讲《应帝王》，不是应对的意思，帝王代表了治世的圣人，这是中国旧文化最古老的观念，因为足以领导天下国家的人，非有道之士不可，那么有道之士，才可以做“齐家治国平天下”的帝王。我们普通的认为，学佛是偏重于出世的，而真正的大乘佛法，是偏重于入世的，大乘的佛法偏重于转轮圣王。这个转轮圣王，是中国文字的翻译，转轮的意思，能够扭转乾坤，这样的治世明王，同佛一样，不是一个时代经常有的，不知是几千年几百年，所谓“五百年而后王者兴”，偶然才出一个。所以，一个转轮圣王，是十地以上的菩萨，也就等于是佛。换句话讲，成了佛的人，转身才能成为转轮圣王。同样的，大魔王也要十地菩萨以上，才能化身为大魔王，那是反的教化、反的教育。转轮圣王是顺的教育。这种观念，常常在佛学里面被忽视了。因此，总认为佛学是完全出世的，这个观念是一个错误。

齧缺问于王倪，四问而四不知。齧缺因跃而大喜，行以告蒲衣子。蒲衣子曰：“而乃今知之乎？有虞氏不及泰氏。有虞氏其犹藏仁以要人，亦得人矣，而未始出于非人。泰氏，其卧徐徐，其觉于于。一以己为马，一以己为牛。其知情信，其德甚真，而未始入于非人。”

四问而四不知

首先一段，是讲人类的历史文化演变。这个观念，是研究历史文化史、社会进化史和历史哲学特别要注意的地方。

啮缺问于王倪，四问而四不知。啮缺因跃而大喜，行以告蒲衣子。

庄子的文章经常出于人意料以外，这一篇文章更是如此，突然来一个“啮缺问于王倪”。“王倪”是老师，“啮缺”是学生，都是古代得道的真人。这两人在《齐物论》里出现过。啮缺问王倪什么问题呢？非常妙！《庄子》里面没有提出来，就只讲出结果，“四问而四不知”。照我们现在讲法是三问三不知，古人比我们进步一点，四问四不知。这里就值得研究，为什么不三问三不知、二问二不知呢？所谓“四问”，代表四方，

正反相对的。正与反，这就是一个逻辑问题了。任何一个事物，具备了一，就有正反两方面，就是二；二再有正反两方面，就是四了。用《易经》的道理讲，就是“太极生两仪，两仪生四象。”

王倪这位老师什么都没有答复，学生啮缺反而懂了，高兴得跳了起来，赶快去告诉一位得道的人，叫“蒲衣子”。蒲衣子是什么人呢？王倪的老师，就是太老师。据中国的上古史记载，不过一般人是不会去研究的，蒲衣子八岁的时候，舜想让位给蒲衣子，请他出来当皇帝。当然，这不是青年才俊是幼年才俊了。中国历史上好几位，所谓甘罗十二岁当宰相，蒲衣子八岁当皇帝，所以我们年青人大可自豪一番。可是，我们这里还没有八岁就能听懂《庄子》的。

穷源溯本

蒲衣子曰：“尔乃今知之乎？有虞氏不及泰氏。

蒲衣子说：你到现在才懂了？“有虞氏不及泰氏。”唐尧虞舜代表上古三代，是我们有历史文化资料可查的。孔子删历史，从唐尧作断代的开始，是因有资料可查，可是后人对于这一资料还怀疑不信。如果照古老的相传，我们民族史，已经有两百多万年，至少至少有一百多万年。从伏羲画八卦到黄帝这一段，到底有多少年，还不知道，至少有好几万年。从黄帝开始到现在是五千多年，从尧、舜开始到现在是三千多年，中华民族究竟上面已经有多少年历史，这很难讲，虽然上古有很多的神话而不敢确定。孔子对上古史是不敢碰的，因此，孔子整理《书经》时，便从唐尧开始，当然是出于研究的方法，把历史暂时切断了。到了近代，西方文化来了，外国人有意地毁灭中国文化，乃至我们自己的学者，把三代都已经切断了，好象自己国家民族的历史，越短越进步，最好只有一百多年，那样才好，才光荣，这是非常可笑的事。现在这几十年来，我们学说上犯一个“疑古”的毛病，把自己文化都破坏了。

那么，蒲衣子这里提出来，三代以上不及“泰氏”。那泰氏是谁呢？泰氏就是太初。等于像讲我们的古史，开始的时候已经不晓得是谁了。天地人谓之三皇，三皇以后就是五帝，三皇五帝以后，从黄帝开始才有了文化，才慢慢到了三代。

“有虞氏不及泰氏”，这代表了什么思想呢？我们现在有一句话，时代是进步的，这是我们现代人的话，而且是从西方文化观念来的。站在中国文化传统的立场上来看，时代是退化的，人类是堕落的，是一代不如一代。那么，我们怎样把这两个观念统一呢？它的矛盾和重点在什么地方？认为时代是进步的，这是站在物质文明立场上来讲。今后的人在物质的享受上，比我们现在还要进步，最后的形态，是物质文明一切一切都在进步；认为时代是退化退步的，这是站在精神文明来讲，这两种

观念，必须要推论到宗教上面去。任何一个宗教都认为，人类是在堕落的。当然不止吃了一个苹果以后，那更要堕落。不但中国是这么认为，西方任何一个宗教都是如此。所以这里提出，“有虞氏不及泰氏”，到了唐尧虞舜，一定是社会衰败不行了。

那么由这一观念，我们就晓得中国文化最重要的一点，我们的民族文化，理想的世界，理想的国家天下，是大同思想。要注意，大同思想是《礼记》里面，《礼运》篇里的一段。《礼运》这一篇是什么人讲的？是孔子。《礼运篇》一开头就是说，孔子吃饱饭了以后，站在一个走廊在叹气，有一个学生看见，就问老师为什么叹气？“唉，人类堕落，没有办法希望再达到那个境界。”读书到这里，我们常常认为孔子的感叹很多，等于辛弃疾的有名的诗，“饭罢闲游绕小溪，却将往事细寻思，有时思到难思处，手拍阑杆人不知。”所谓名诗，代表古往今来一切人的心理。有时候思考一件事情时，“手拍阑杆人不知”。讲到《礼运篇》开头，就有这么一个味道。因此孔子的学生，请问所以，才有《礼运》这一篇的记载，中间就说到大同世界是怎样一个世界，怎样一个社会。我们把《礼运》全篇研究完了，就晓得大同的思想，是认为人类在堕落，要回到我们原始老祖宗的那个社会，那种正是大同的天下。并不是说，大同思想是我们以后努力进步，所达到目的。也就是说，人类社会本来就是那么安定，因为人类自己的堕落，才把它破坏掉了。我们为什么讲到这些，因为庄子在《应帝王》中，首先就引出了“有虞氏不及泰氏”这个问题。

有虞氏，其犹藏仁以要人，亦得人矣，而未始出于非人。

我们了解历史的话，唐尧虞舜这个阶段，就是所谓的圣帝明王之治，是中国文化诸子百家所标榜的最好的太平日子。但是以道家的观念，那个时代已经在堕落，不过虽然在堕落，还是保持我们传统文化道德的精神。庄子说唐尧虞舜那个时候，人类的仁慈爱人之心，自然地还含藏在人性天然的理念上。不必用什么仁义道德去做为标榜，也用不着去教育，因为个个都是很仁爱的。“其犹藏仁以要人”这个“要”，不是要求之意，是大致上，一般人都是这个样子的意思。那个时候，人心自然善良，社会都是良性的，善恶是非，还没有分别得那么严格，社会上很少有不对的人，大致上都对。

讲到这里，我们研究哲学，研究历史的同学，特别要注意。我常说，我们这个民族的民族性，包括了整个人类的人性，都是非常可怕的，可见人性天生都是很坏的。所以各个宗教，各个文化，各个哲学，都是教人如何做好。因为人性缺乏仁义慈孝，千古以来的圣人，都教人要仁义慈孝。真正一个道德的时代，那个人性不等教育。你看其它国家的人，标榜人道，可见很不人道，所以才需要人道。尽管我们标榜自已这个文化怎么怎么好，叫了几千年，从相反的角度看，可见我们这个民

族性并不太高明，结果不仁不义不慈不孝，是照旧不变。譬如，我们经常讲，我们这个民族要团结，可见这个民族不团结。尤其是在国外就看到，两个中国人在一起，就有三派的意见。一个人自处，自己还跟自己埋怨一番，吵架一下，没有办法了，自己还可以摔摔镜子，摔摔茶杯，出出气。这是人性的问题，很难办。任何一个文化思想，我们都要了解当时的时代背景。凡是一种思想，一种主义，都是药方子。人生某一种病，就必须吃某一种药，才开了药方子。孔子开的方子是仁义，老子开的方子是道德，诸子百家都在开方子，可见历史，永远毛病百出，各种药方子就是吃不好。这是人类的悲哀，很可怕的。

那么，这里是代表道家的话，蒲衣子讲三代以上还算好的，不算坏，再回转去，我们三代以上的老祖宗，所谓泰氏，究竟是否是天皇、地皇、人皇？很难讲。这时所讲的泰氏，等于儒家孔孟书上提一个名称“先王之道”，这个先王也不是哪一王，就是我们的祖先，我们的老祖宗。庄子说我们老祖宗泰氏的政治文化：

泰氏，其卧徐徐，其觉于于。一以己为马，一以己为牛。

那个时候，上古老祖宗的政治文化，在道的境界，还不是德。以道家的思想，道衰了才有德，德衰了才有礼，礼衰了才有仁，仁衰了又行不通了，才有义，是一路下来的。我们上古老祖宗的那个时候，人都自然，不用修道，个个有道，在道的境界。他在睡觉时“徐徐”，“徐徐”是怎么个睡法？就是睡觉很悠然，舒服得很。难道现在的人睡觉不悠然？现在的人睡觉是很不悠然，很紧张。尤其是在外国文化生活影响之下，每一分每一秒都紧张得很，所以睡觉睡得很不好，加上闹钟也闹不醒，很可怜。上古人睡觉睡得很好，“徐徐”，当然没有什么时间的约束，尤其是年青人欢迎，没有什么八点上班，大睡七八天也没有关系；上课，也没有这回事，更不会讲《庄子》，那时庄子还没有出生呢。他睡觉醒来时．“于于”，“于于”是形容很舒泰，懒洋洋的。“其卧徐徐，其觉于于”，这两句话代表佛学禅宗讲的“梦觉一如”，人没有昏迷过，无所谓睡眠，睡眠也是清醒，醒了以后，也没有昏迷过，在清醒中“人生如梦”，本来是梦境，这没有什么两样。道的境界，就是“醒梦如一”的境界。

学佛的人拼命要修到的无我，在那个时候，不谈有我无我，个个无我，无我到什么程度？“一以己为马，一以己为牛，”你认为我是牛就是牛，骂我是马就是马，任人呼，只要你高兴。某某先生，某某大爷，你兄弟我哥子，这些是名词，都是代号，不相干。就是说，那个时候的人没有这些名相，没有是非善恶观念的差别，是“心境一如”的境界。在中国文化上，常常有用到《庄子》这个地方，古人很多的文学诗词中都有，所谓“呼牛呼马，一任人呼”。

其知情信，其德甚真，而未始入于非人。”

知通智。上古人的智慧，真感情没有虚伪的，换句话講，骂人也骂得很真，现在骂人有时骂得假。所以，他的智慧，他的情绪都很值得信任，呼牛呼马都可以，没有什么不相信别人，也没有什么不信任自己。那个時候，没有什么道德观念，但是他的道德，“其德甚真，”真正的真實。“而未始入于非人。”并没有觉得哪个對，哪个不對，个个都对。人类没有是非纷争，这个社会自然安定的。时代文化越到后来，人读书讀多了，學识越高了，我见越强，除了我的以外，别人都是错，看别人都不對，都在“非人”。

肩吾见狂接舆。狂接舆曰：“日中始何以语女？”肩吾曰：“告我君人者以己出经式义度，人孰敢不听而化诸。”接舆曰：“是欺德也。其于治天下也，犹涉海凿河，而使蚊负山也。夫圣人之治也，治外乎？正而后行，确乎能其事者而已矣。且鸟高飞以避矰弋之害，鼷鼠深穴乎神丘之下以避熏凿之患，而曾二虫之无知？”

为政治国的哲学

肩吾见狂接舆。狂接舆曰：“日中始何以语女？”肩吾曰：“告我君人者以己出经式义度，人孰敢不听而化诸。”

“肩吾”是古代一个神仙，有道之士，他在《逍遥游》《齐物论》里都出现过。他去看一个有名的骂孔子的“狂接舆”。狂接舆是楚国人，姓陆，也叫楚狂接舆。这个“狂”是外号，不一定是疯，是目空一切，不受拘束，什么人都不在话下的味道，同小说上的济颠和尚一样。在道家看来，楚狂接舆是神仙，是有道之士。狂接舆问：刚刚那些懂得阴阳八卦的人告诉你什么？肩吾说：他告诉我一个领导人，用自己推己及人，那么定出来一个办法，直道而行，不要弯曲自己的心理，这样的领导人，天下哪一个人不会服从呢？自然都会受到感化。“以己出经”，拿自己推理别人，就是儒家讲的推己及人的忠恕之道。“经”是一个直道。“式义度人”，用一个大家都很实用的格式，划一个从人道轨道上的规范，来范围一般人。“义”就是义理，这个道理就是思想问题，所谓的仁义道德。“度人”不是佛家讲的度人的意思，“度”就是用一个规范来规范人家。

现在来看，有没有这个故事，不知道，很难考证。不过庄子提出《应帝王》的一个要点，怎样做一个领导人，怎样做一个好皇帝。“君人”，后世的观点，认为是帝王领导人，中国古代，年高有道德谓之“君”。从文字的字形上看，“君”字古写，头上“尹”字，“尹”的古写是“尹”。我们的文字，是由图案演变而来的，手里拿一根拐杖，人年纪大了，走路靠拐杖，我们现在的手棍是西方化的，有身体的一半长，有个弯弯的把手。中国古代，老人拿的手杖是长长的，高高地超出了头。下面一个口，代表一个人，这个人年龄大了，学问道德很高，手里拿个拐杖，也等于指挥杖，所以凡是拿拐杖的，指挥杖的，都是君。除了做

领导人的观念之外，“君人”还有自己建立的人格，足以给社会上的人做榜样的含义。那么，一个人，能够推己及人，由自己需要，想到别人大众也需要，我要吃别人也要吃，我要穿别人也要穿，我要发财别人也要发财，我要便宜别人也要便宜，人与人之间的目的都是相同，都是相等。所以做一个家长，带领孩子教育孩子，就不要忘记了，自己当孩子的时候是怎么样的，那就很容易懂孩子。可惜我们当了家长的时候，就忘记了自己当小孩子的时候。所以这个道理就是“以己出经”，这就是领导术。但是大家要注意，我们每一个人都是自己的皇帝，怎么样把自己的思想领导起来，要改正自己的思想很难。

狂接舆曰：“是欺德也。其于治天下也，犹涉海凿河，而使蚊负山也。

你看狂接舆这个疯子说的话：“是欺德也。”这是骗人的话，骗了道德，不是真正的道德。“犹涉海凿河，”犹如准备到海里去玩，你还在昆仑山上慢慢开始挖一条河，挖到东海来，你要搞到哪一年啊？大海本来是现成的，当然我们海边人看起来，这没有什么，如果跑到中国的中西部高原，那些从来没有见过海的人，你告诉他海有多么大，多么好玩，不信呀。我当年在康藏那一带，说海边是我的家乡，海是怎么样怎么样，那个海水卷上来，这么一弄一晒，就是盐巴，说了半天，他们说哪有这回事？他们的盐巴好困难啊，送他们一块小小的盐巴，宝贝一样，放在不得了的地方。你说海是什么样子，他们没有看到过，是会不信的。“而使蚊负山也。”如同叫一个蚊子背泰山，那还背得动吗？真正世界上最高的领导哲学在哪里？如果用推己及人忠恕之道来治世，想到我需要你也需要，这就是自由平等民主，当然独裁专制那更谈不上了。你看推己及人是民主，是自由，是以自我为中心出发，以人文为出发的，这还不好吗？在陆接舆的观念看来，所谓民主自由，是欺骗道德的思想，他说用这样的东西治世，来要求达到大同天下，太平世界，这是做不到的，人类是不会领导得好的。

夫圣人之治也，治外夫？正而后行，确乎能其事者而已矣。

圣人治国家天下，这是代表中国文化“先王之道”。我们上古的老祖宗，至少传统的古书上认为，个个都是圣人。老祖宗是圣人贤人，不过我们都是“剩人”“闲人”，剩下来没有用的人，所以我们本来都是“剩闲之流”。这个“圣人之治”是如何的呢？不是在外形上要求人家的。所以要真正的天下太平，每一个人都自动自发地要求自己，人人自治，正己而后正人，而不是要求别人。这样起作用，“确乎能其事者而已矣！”就是很实在。做任何一件事情，的的确确能做到认真去做就好了，吃饭嘛，就规规矩矩吃饭；穿衣嘛，就规规矩矩穿衣服，换一句话讲，就是没有那么多花样。人类的智慧学识越高，花样越多，人越靠不住了。狂接舆说古人就是如此而已。

且鸟高飞以避矰弋之害，鼷鼠深穴乎神丘之下以避熏凿之患，而曾二虫之无知？”

鸟高飞干什么？怕打猎的人用罗网去抓它，田里的老鼠，在“神丘之下”打洞，洞打得越深越好。“神丘”不是普通的山丘。老鼠很精明，在神庙之下打洞，大家有宗教信仰，一般人不来破坏，它可以保护自己。为什么会打地洞的向下钻，会高飞的向天上走？就是怕人类熏那个洞。打猎的人很高明了，老鼠等小动物躲在洞中不出来，用烟来熏，一熏它就受不了，就跑出来被抓住了，老鼠懂这个道理，就避得深深地。所以，天生万物，各有自己的聪明，你不能说鸟和老鼠一点聪明都没有，它们绝顶地聪明，都晓得避开祸害。可是它们虽然够聪明，祸害都让它躲开了，唯一不能躲开的祸害，是世界上的大混蛋：人。不管洞有多深，飞有多高，人都有办法将它们抓住。所以我经常说，人讲自己是万物之灵，万物看人非常讨厌。我们经常讲中国历史哲学，明朝末年杨升庵写的《二十五史弹词》，这是反面的文章，是对历史哲学的幽默。还有《木皮散客词鼓》也对历史哲学一个反派的批判，它从开始有人类讲起，人就是一个坏东西，“河里的游鱼犯下什么罪呀？刮净鲜鳞还嫌刺扎！野鸡兔子不敢惹祸，剁成肉酱还加上葱花！”你看，人就是很讨厌，河里的鱼又犯了什么罪呢？人来刮了鱼鳞，这样吃那样吃，还嫌刺扎；野鸡兔子不敢惹祸，剁成肉酱切成块，再加上葱花，有些还要加上辣椒、酱油，油一倒，这样吃那样吃。鸟与老鼠没有毛病呀，“二虫”，你说它无知吗？是最高的智慧，可是有一个智慧更高的是人，人还是要伤害它的生命。

庄子在《应帝王》已经挂了两个问题在那里，一个都没有给我们做结论，他好象讲了一半，又不讲了，下面又来一个故事。

天根游于殷阳，至蓼水之上，适遭无名人而问焉，曰：“请问为天下。”无名人曰：“去！汝鄙人也，何问之不豫也！予方将与造物者为人，厌则又乘夫莽眇之鸟，以出六极之外，而游无何有之乡，以处圹埌之野。汝又何帛以治天下感予之心为？”又复问，无名人曰：“汝游心于淡，合气于漠，顺物自然而无容私焉，而天下治矣。”

游心与合气

天根游于殷阳，至蓼水之上，适遭无名人而问焉，曰：“请问为天下。”

“天根”是什么人就不要研究了，反正有这么一个人，庄子取这个名字是指天的根，天的根就是地。“殷阳”也不需要考证在某一个地方，“阳”代表南方，光明面谓之阳。“蓼水”和“无名人”也是没有固定的实指。这是四个假托。天根到殷阳这个地方来玩，到了蓼水之上，碰到

一个无名人，天根就向无名人请教，怎么样治天下。用现在的观念讲，怎么样能使社会安定。

无名人曰：“去。汝鄙人也，何问之不预也。

无名人说：滚你的，你是一个脏得很的人，你怎么问了一个让人不痛快的问题。照我们现在讲，一个年青人问如何做领袖如何创事业，我们一定很奖励，这个年青人很有办法，很有出息，前途无量后途无穷的。结果天根拿这个问题问无名人，却被骂了一顿。

予方将与造物者为人，厌，则又乘夫莽眇之鸟，以出六极之外，而游无何有之乡，以处圹埌之野。汝又何帠以治天下感予之心为?

这是无名人的理由。他说我现在正“与造物者为人”。“造物”是道家的代名词，在《庄子》中，这是代表能够创造宇宙万有的，后面的一个力量一个功能，不能把它说成是一个人格化的主宰，这个功能叫“造物”，或者叫“造化”。无名人说，我现在正在与能够造宇宙万有的这个功能合一，如此做一个人而已。换句话说，我正在恢复生命的本能，听其自在。有时候也烦起来，怎么办呢?“又乘夫莽眇之鸟，”“莽”，苍苍莽莽，“眇”是看不见的，“莽眇之鸟”，其实并不是真的有这么一个鸟，是形容词，假设的，就是讲天地，空间，太空，等于后世道家佛家综合起来讲的：“游于太虚之象”，“游于虚空之中”。“六极”是中国古代关于时空的观念，东南西北上下谓之“六极”。“厌则又乘夫莽眇之鸟，以出六极之外”，都是超过时空之外，那么到达什么地方去玩呢?“而游无何有之乡。”到达一个什么都没有，空的地方，“以处圹埌之野。”这个“圹野”也是假托的，这个地方也是什么都没有，到无量无边的“圹野”里去玩。

这里有两个观念。第一个观念，讲道体，“与造物者为人”，无名人说我正在同那个能造万物的功能合一，在形而上那个道体的境界里头，懒得答复人世间的事情。那么，得道的人永远是那么舒服吗?有时候也蛮讨厌的，讨厌什么呢？讨厌自己。当讨厌了自己以后，无名人说到一个空空洞洞四顾无人的那个境界去玩。第二个观念讲修道的方法，永远做到空的境界。这个修道的方法就是调心。学道悟道的人有没有烦恼？有烦恼，圣人的烦恼。所谓悟道以后必须修道，修个什么？调心而已。所以佛家道家儒家的任何方法，不管任何高明的方法，总而言之，一个名词：调心，调整自己的心境。

汝又何帠以治天下感予之心为？“帠”是讲道理。无名人说天根，你有什么道理来问天下怎么治？你想拿仁慈的观念来感动我的道心吗？

天根被骂了一顿，还不死心，又问：

又复问，无名人曰：“汝游心于淡，合气于漠，顺物自然而无容私

焉，而天下治矣。”

天根又问问题：道怎样修？无名人就讲一个道理，“汝游心于谈，”“游心”这个名称，就是我们刚才提出来的“调心”。世界上的一切宗教，哲学，一切的学问，一切的知识，只有一个名词：“调心”。如何调整自己的心境，永远使它平安。“游心”与“调心”是两个形容。人的个性是喜欢优游自在的，但是人类自己把自己的思想情绪搞得很紧张，不能使心境永远优游自在，所以不得逍遥不得自由。无名人说：你必须修养达到使心境永远在“淡”。“淡”就是什么味道都没有，咸甜苦辣麻都没有，是心平如水。得道的人心清、心空，像一潭止水一安祥寂静，这就是“淡”的境界。我们晓得诸葛亮有一句名言：“非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”这句名言，影响后世知识分子的修养，是非常地有力量。但是这句名言的思想根源，是出于道家，而不是儒家。诸葛亮一生作人、从政，始终是儒家的作风，可他内在的修养，却是道家的思想。因此，后世演戏，始终给诸葛亮穿上道家的八卦袍，拿一个鹅毛扇子。

“合气于漠，”我们晓得，战国时期孟子提出“养气”的思想，也同庄子讲“合气于漠”的道理一样。孟子所讲的“浩然之气，充塞于天地之间”，是有形的，庄子讲“合气于漠”比有形还更进一层，达到无形。“漠”是形容无量无边，广漠之野，什么都没有。“漠”字在《逍遥游》里已提到过。“游心于淡，合气于漠”，这是修养的方法。

这个“气”，一提到道家的“气”字，使后世的我们有一个错误的观念，拼命练气功，靠呼吸之气，两人鼻子拼命“呼啊哈呀”地练，练了半天，筋疲力尽。这个是气？这是有形的呼吸，不是气。孟子的“养气”与庄子的“合气”是什么“气”呢？意气，心念。换句话讲，是生命的功能。呼吸是“气”的外形，不是“气”的真形，真形是看不见的。当不呼也不吸的时候，那个凝止凝定的阶段，那是“气”的功能。大家要想练气，要在这个地方体会。如果你自己没有办法体会，你只有拿人家来体会，那你就去看人家睡觉。一个人睡得最沉的时候，我们听到他的呼吸来往，像拉风箱一样。拉风箱，现在年青人没有见过了。就是鼻子呼啊吸的，像吹笛子一样，吹进来吹出去。但是，一个人真正睡着了的时候，呼吸来往有一度很短暂的，或者没有呼吸，那个时候是真睡着了，等到没有呼气时，一刹那又来一下，那是吸气了，吸气的时候，人脑神经有一点清醒，不过他马上忘记了，他觉得自己还是睡觉。所以，一个人真正的睡眠，只有三五分钟完全睡着了。呼吸真正到了完全宁静的阶段，比你普通地睡眠几个钟头还有好处，所以真正睡着很难。我们在床上睡五六个钟头，真正睡着的休息不过几分钟，其它的时间，差不多是睡眠中的浪费，是大昏沉的状态。不过我们习惯了大昏沉，觉得是很舒服的。这是讲“合气”。同时我们晓得，中国文化，尤其在东方影响非常大，在日本，韩国，有一个气功叫“合气道”，“合气道”的典故就出自于此。所

以，有中国文化根器的人一听："合气道，什么合气道？""就是那一套气功。""怎么合得拢来？"合不拢来的。真的"合气"，不呼不吸，就是佛家修止观讲的息，息是不呼也不吸，等于呼吸停止了，那个才是"合气"。

那么，修养到这个时候，"顺物自然而无容私焉，而天下治矣。"这个时候，人顺着天地生物自然之理在活着，没有私心，无我相，无私心无我相自然就是大公嘛！庄子没有教我们要大公，只要人修养到无私，天下自然就太平了。所以我们要做一个领导别人的人，乃至做一个班长，做一个家长，反正你身上有一个"长"或"员"的，就要留意，要如何领导得好呢？只要做到这三点："游心于淡"，自己没有要求。第一点我们就做不到，人一定是要求别人的。"合气于漠"，生命的本能修养到空定的境界，然后起用，"顺物自然而无容无私"，天下自然大治。这是第三个故事。

《应帝王》这一篇很奇怪了，三个故事都像挂萝卜干一样，东挂一块丁挂一块地挂在那里，你怎么样把它弄在一起炒一盘菜，那就是你自己的事了。

阳子居见老聃，曰："有人于此，向疾强梁，物彻疏明，学道不倦，如是者，可比明王乎？"

老聃曰："是于圣人也，胥易技系，劳形怵心者也。且也虎豹之文来田，猿狙之便执斄之狗来藉。如是者，可比明王乎？"

阳子居蹴然曰："敢问明王之治。"

老聃曰："明王之治：功盖天下而似不自己，化贷万物而民弗恃。有莫举名，使物自喜。立乎不测，而游于无有者也。"

立乎不测之地

阳子居见老聃，曰："有人于此，响疾强梁，物彻疏明，学道不倦，如是者，可比明王乎？"

"阳子"是姓，"居"是人名，"阳子居"去见老子，他说有一个人，这是什么人，不去管他，这个人"响疾强梁"，"疾"不是生病，是脑筋反应快，第一等聪明人，某一个地方一动，他闻一而知十，马上就反应出来，马上就晓得。譬如你画一个圈圈，他说这是数学上的零。"强梁"，精神身体非常地健康强壮。"响疾强梁"，这样的人很难得。聪明人与笨人的差别在哪里？反应快叫聪明人，反应慢叫笨人。其实天下人的聪明都是相等的，没有哪个人笨一点。不过有些人，你告诉他，他当下就明白了；有的人到死的时候才明白。就差那么远。最聪明的人，影响一来，他马上就懂了。等于历史上的汉高祖，韩信要求封为假王：三齐

王，刘邦一听气了，桌子一拍，正要大骂。张良在桌子底下踢了他一脚。刘邦本已骂出了口："他妈的……"可是被轻轻一踢，立即改口风："他妈的，要封就封真王，还封什么假王？"于是封韩信为三齐王。从这件事看，张良不用说话，轻轻踢他一脚就懂了。可是像我们，别说轻轻踢一脚，就是把屁股打烂了还是不懂。历史上这类事多得很，有些人的确是聪明。"物彻"，任何什么东西一看，他就懂了，透彻得很。"疏明"，胸襟很开阔很舒朗，万事都很明白。如果我们碰到这样一个极其聪明，身体健康，胸襟豁达气度高雅的人，一定是追随他的。"学道不倦"。当然不是打坐的"学道不倦"，打坐哪里会疲倦呢？坐在那里本来是休息。这个"道"是入世救人。真正的道不是坐在那里一副死相的，是起来能够做事，在做一切事的时候，心境"游心于淡，合气于漠，顺物自然而无容私焉"，这才是"道"。怎么叫"不倦"呢？不要勉强自己，他自己随时提醒自己在"学道"，不是被动是主动的。阳子居问老子，像这样一个人，可不可以做一个治世的明王？治世的明王，所谓是天生睿智，天生的聪明，阔达之士，这样才是治世明王的材料。我们历史上描写的尧、舜、禹，或者汤武，周文王周武王，大概可以做得到。等而下之，秦始皇汉高祖唐太宗等人，条件还不够。

老聃曰："是于圣人也，胥易技系，劳形怵心者也。且也虎豹之文来田，猨狙之便执斄之狗来藉。如是者，可比明王乎？"

老子说：这样的人，马马虎虎算一个人就是了，如果说够称得上圣人之道，还早呢！老子说这种人"胥易技系，""易"就是变更，已经把人性变更了，人性用得过度了，变易了，已经不是真的性情了。那么，看起来与普通人很不同，他的技术"技系"已经分散而不是整体的了。"劳形"，他这个生命很劳苦，不是完整的了。"怵心"，心里头有忧愁。庄子也讲，聪明的人能干的人："能则劳，智则忧，无能者无所求。"这是庄子的名言，下面会讲到。能干的人是劳苦的人，聪明有学问的人烦恼更多，本领一样都不行的人，最舒服，一无所求，"疏食任遨游"，吃饱了素菜，一天到晚优哉游哉睡觉，打打坐，什么事情都可以不干，"泛若系只舟"，一天到晚，在一个没有人的船上漂来漂去。世界上有不少这样的人，他们不用修道，已经是道了。所以懒惰的同学，很可以把这几句抄起来，如果遇上老师一定要让你交报告的时候，你就可以写上给老师，这是从庄子那里学的。

且也虎豹之文来田，猨狙之便、执斄之狗来藉。这就是所谓老庄之道，道家的思想。这里是庄子引用老子的话，是不是老子说过这样的话呢？不知道。不过《庄子》里面是这样说的。这样的人，是否可以把他比做"明王"，前面老子没有下断语，说不行。换句话说，这样的人，没有人性的天然了，加上后天的复杂，已经把人性雕刻了，已经把人性支离破碎了。老子再进一步说：而且"虎豹之文来田"，老虎和豹子身上的

毛，长的花纹非常好。“田”是打猎的，古代叫做“田猎”。为什么打猎的非要杀掉老虎和豹子不可呢？因为它们身上的皮好，做成皮袍皮袄，穿在身上会很暖和，而且花纹很漂亮，招来了打猎的人来残杀它们的生命。“猨狙”是猴子一类，猨是猿，狙是狙，是两种不同的猴子。猴子手臂长一点短一点，各种毛以及脸型的不同，就分成了很多的种类。猿狙身体很灵便，在树上跳来跳去，因为灵便，所以人把它们抓起来养着玩，叫它耍把戏，关在动物园里观赏。“执斄之狗”是打猎的小狗，这个打猎的小狗很精灵，鼻子一闻，到处都找“斄牛”。狗之所以被人养起来，因为鼻子很聪明，可以打猎；猴子因为身体灵便，所以人把它们抓起来养着玩；老虎豹子为什么被人残杀呢？因为老虎一身，虎皮虎骨没有哪一样不是补人的。等于牛一样，从牛奶牛皮牛毛，每一样都被人用光。就是因为有用，所以自己招来了祸害。

“如是者，可比明王乎！”这样就是圣帝明王。所以把天下国家变成一个猎物，把那些聪明的人都变成猎狗，譬如把能干的人变成猴子可以看门，或者另外变成什么。所谓“逐鹿中原”，“取天下者若逐野鹿，而天下共分其肉。”谁有本事打猎打到了，这块肉归你吃了。这就是道家的思想。圣帝明王，就是动物园的园长，就养一些高明的动物。大致如此。这个道理只可以悟不可以讲，讲出来就很讨厌的。我向诸位声明，我没有讲完，我留了一手，因为我实在讲不下去了，这个内幕不能拉开的，拉开了对历史哲学看通了，太没有味道了。庄子没有讲治天下怎么治，政治哲学没有讲，他描写越是高明的人，那个用人的办法都给他讲完了。

阳子居蹴然曰：“敢问明王之治。”老聃曰：“明王之治，功盖天下而似不自己，化贷万物而民弗恃。有莫举名，使物自喜，立乎不测，而游于无有者也。”

阳子居就问：治世的明王是怎样的？老子说“明王治世”，“功盖天下而似不自己，化货万物而民弗恃。”“功盖天下”，等于周文王周武王，加上姜太公这个老头子，就使周朝八百年天下太平。“而似不自己”，注意这个“似”字，好象“不自己”，好象自己不占有。妙就妙在这个“似”。这就是老子讲的：“故贵以身为天下者，可以寄天下；爱以身为天下者，可以托天下。”也就是现在民主时期，认为最进步的政治哲学思想，是“为民服务”，这是西方来的观念。“为民服务”以后，人人也为我服务。所以肯牺牲自己的，天下自然归心；不肯牺牲自己的，你一个人也活不了。所以人要为大家而生活，你才有生活。“化贷万物而民弗恃。”“贷”是借贷，是假借字。明王借用道德的感化，仁慈及予万物，人类社会不觉得心里害怕，觉得这个领导人，真是为我们爱我们的。

“有莫举名，使物自喜”，他也用不着标榜自己的功德与声望，天下个个都喜爱他。下面一句最重要，历代帝王拿来做秘诀的四个字，“立乎

不测”，究竟有多高多深多伟大，你想象不到，估计不了，就“立乎不测”之地。所以圣帝明王的心理，你是没有办法去猜的，他永远不让你猜到，猜到就不对了。要“立乎不测”之地，只有得道的才做得到。“而游于无有者也。”最后游于一个空灵的境界。

这都是上乘领导术，有好也有坏。不过不是最上乘领导术，最上乘的庄子前面已经讲过了。这些治世的明王，以中国历史来讲，用人做代表，从秦始皇开始，到唐宋元明清，都谈不上。我们如果拿教育程度来比方，这些明王是现在政治研究所一年级的学生，上古的明王“有虞氏”“太虞氏”，是政治研究所毕业的学生，至于秦始皇汉高祖等，是政治研究所开除了的学生。所以老子这里讲的“明王之治”，还只是政治哲学所一年级的学生，就已经这么高明了。

《应帝王》挂了四个问题在那里，庄子没有给我们串连起来。要注意，其实每一段都是串起来的，我们不要被庄子文章骗过去了。庄子这一篇《应帝王》，等于一篇非常好的密宗，那秘密得很，但他摆在那里你就不懂。如果你把这几段连接起来思想，你就大彻大悟了。注意，不是禅宗那个大彻大悟，是这一篇《应帝王》的大彻大悟，也就是入世之道，对历史、文化、哲学都搞通了。

郑有神巫曰季咸，知人之死生、存亡、祸福、寿夭，期以岁月旬日，若神。郑人见之，皆弃而走。列子见之而心醉，归，以告壶子，曰：“始吾以夫子之道为至矣，则又有至焉者矣。”

壶子曰：“吾与汝既其文，未既其实。而固得道与？众雌而无雄，而又奚卵焉！而以道与世亢，必信，夫故使人得而相汝。尝试与来，以予示之。”

明日，列子与之见壶子。出而谓列子曰：“嘻！子之先生死矣！弗活矣！不以旬数矣！吾见怪焉，见湿灰焉。”列子入，泣涕沾襟以告壶子。壶子曰：“乡吾示之以地文，萌乎不震不正，是殆见吾杜德机也。尝又与来。”

明日，又与之见壶子。出而谓列子曰：“幸矣！子之先生遇我也，有瘳矣！全然有生矣！吾见其杜权矣！”列子入，以告壶子。壶子曰：“乡吾示之以天壤，名实不入，而机发于踵。是殆见吾善者机也。尝又与来。”

明日，又与之见壶子。出而谓列子曰：“子之先生不齐，吾无得而相焉。试齐，且复相之。”列子入，以告壶子。壶子曰：“吾乡示之以以太冲莫胜，是殆见吾衡气机也。鲵桓之审为渊，止水之审为渊，流水之审为渊。渊有九名，此处三焉。尝又与来。”

明日，又与之见壶子。立未定，自失而走。壶子曰：“追之！”列子追之不及。反，以报壶子曰：“已灭矣，已失矣，吾弗及已。”壶子曰：“乡吾示之以未始出吾宗。吾与之虚而委蛇，不知其谁何，因以为弟靡，因以为波流，故逃也。”

然后列子自以为未始学而归。三年不出，为其妻爨，食豕如食人，于事无与亲。雕琢复朴，块然独以其形立。纷而封哉，一以是终。

无为名尸，无为谋府，无为事任，无为知主。体尽无穷，而游无朕。尽其所受乎天而无见得，亦虚而已！至人之用心若镜，不将不逆，应而不藏，故能胜物而不伤。

神巫季咸

郑有神巫曰季咸，知人之死生存亡、祸福寿夭，期以岁月旬日，若神。郑人见之，皆弃而走。

郑国有一个最了不起的巫师，名字叫“季咸”。这个巫师太神化了，比什么教主、法师、活佛、大师等都高明，他能知道人的“死生”、“存亡”、“祸福”、“寿夭”。注意，这是人生最需要问的几个问题，我们人天天担心的就是这些问题。他能了解几时你会死，你来生到哪里去投生？前生什么变的？生死是一个大问题，他能知道。一个政权有没有问题，成功或者失败，一个国家有没有问题，存亡或者灭亡，他都能预先知道。人会不会出问题闯祸，买了股票会不会赚或者亏本？这个过年利息会不会跌价？哪一样东西会赚钱？他清清楚楚。他还有一个修养，你能活多久？九十九或一百零一？这几个都是人生大问题，他统统知道。“期以岁月旬日，若神。”他说你几时死，就几时死，断得准准的，你氧气瓶吊起都没有用，你打点滴都没有用，救不了的。因为太高明了，所以郑国的人，看见他就逃，生怕他说一句坏话，说你要死就吓死了。

列子见之而心醉，归，以告壶子，曰：“始吾以夫子之道为至矣，则又有至焉者矣。”

以道家的传统来讲，庄子是列子的徒弟。列子见了这个神巫以后，同吃了迷幻药一样，心里就迷住了。一个人相信另一个人相信到迷了的程度，就像酒喝醉了一样，叫“心醉”。后来，文学变成了“醉心于某某”，就是迷得糊里糊涂的。列子回来对老师“壶子”讲：老师呀！我开始以为你老人家的道高得不得了，世界上只有你第一，现在我又找到了一个第一，你变成第二了。这个学生很老实，不像有的学生不好意思讲：他很直接地讲。因为学生直接，老师也很直接：

壶子曰：“吾与汝既其文，未既其实。而固得道与？众雌而无雄，而又奚卵焉。而以道与世亢，必信，夫故使人得而相汝。尝试与来，以予

示之。”

壶子说：你原来以为我第一，现在变成第二了，不过老弟呀，我告诉你那个道，“既其文，未既其实，”外表的道传你一下，真道我还放在口袋里。我早就晓得你这家伙靠不住，所以我留了一手。你以为你得道了？你认为我传你道了吗？我传你的道，等于拿一个母鸡给你，没有公鸡给你，所以永远不会生蛋，不会结果，修不成的。壶子說，我之所以不传你道，你认为学了道“与世亢”，“亢”就是傲慢，一般学道人爱犯这个毛病，我学了道，超越世界了，世界上第一了。佛也好道也好，越学越谦虚越平凡，才可以学。因为你觉得自己有道有法，处处保持一脸道气，满嘴道话，所以人家一看你，就知道你是修道的，就把你看出来了。等于我们这里有些人，一看就是学佛的，一身佛味就来了，很难受。壶子说：你还又找到一个第一的老师，那你把那个第一找来，给我这个第二看一看。

地文之定——尸居

明日，列子与之见壶子。出而谓列子曰：“嘻！子之先生死矣，弗活矣，不以旬数矣。吾见怪焉，见湿灰焉。”

第二天，列子就把这位第一的老师带来见壶子。他看了一眼，跑出去告诉列子：你的老师要死了，不管中医西医什么偏方，都救不活了。不到十天，保死无疑。我看见他要死的人，看都不敢多看了，觉得很奇怪，怎么一个死相“湿灰焉”。地上的灰，已经很可怜了，还淋了水，变成死灰了，那还有活的呀？

列子入，泣涕沾襟以告壶子。壶子曰：“乡吾示之以地文，萌乎不震不正。

列子还有良心，不管是第一老师第二老师，总归叫过老师，所以回来很伤心，鼻涕眼泪一大堆，老师糟糕了，要给你办丧事了。壶子说你哭个什么？不要害怕，刚才我给他看的是我的功夫，用天地人做一个符号，我的修养的境界是“地文”，所谓“地”是纯阴的，不是阳的。“萌乎不震不正。”“萌乎”，现一点点东西给他看。“不震”，没有活动，死的。“不正”，邪的。正的东西是永远在活动的。要注意，从反面就看出来了，这是庄子的密宗哟。所以你们打坐“不震”，你们不要认为身上抖动就是“震”，“震”是代表活的。壶子说：他刚刚来我试他一下，我给他看另外一个面孔，用一个功夫，就是把气停住，呼吸也闭住，身上的光芒收进去了，脸都变成死灰那个样子了，背也驼起来了，那样一个怪相。壶子说我显一个神通，他就看不懂了，你不是说他能知过去未来吗？

郭象的这一段注解很精彩：“萌然不动，亦不自正，与枯木同其不华。湿灰均于寂魄，此乃至人无感之时也。”这是功夫，入定到“无感之时”这个境界，同外界所谓“内外隔绝”了。“夫至人其动也天，其静也地，其行也水流，其止也渊默。”做事的时候如行云流水。“渊默之与水流，天行之与地，止其于不为，而自尔一也。今季咸见其尸居而坐忘，”季咸看见壶子“尸居”，像尸体一样坐在那里，这是“坐忘”，人好象已经阳神出窍了，离开了身体了。“尸居”是一种定，不是每一种定都是这样，这种定在道家叫“地文之定”，“地仙之定”。“即谓之将死，睹其神动而天随，因谓之有生，诚应不以心而理自玄符，与变化升降而以世为量，然后足为物主而顺时无极，故非相者所测耳。”因此，你看相是看不出来的。“此《应帝王》之大意也。”

是殆见吾杜德机也。

“杜德机”是庄子自己造的一个名称，一个名词。在庄子以前，其它的子书上没有看到过。在后来中国文学上，“杜德机”这个名词经常出现，很多古人写的诗词文章经常引用它。现在把“杜德机”实在的情形向诸位解释清楚。所谓“杜”就是关门，“德”是一切活动的作用。用这个机关把一切关闭了。这个关闭的道理是什么？实际上一个人修养的功夫，等于普通学佛修道的人，打坐到了气住脉停这个程度。譬如把呼吸停止了，脉搏不跳了，血液都不流行了，这是生理上的功夫。生理上的功夫不一定是得到禅定的人才做得到，有许多有专门练气功、练武功、或者练瑜珈术，也可以做到，可是不能算是气住脉停最高的境界，不能算是禅定的境界。所谓禅定的境界，气住脉停还是容易，思想念头都关闭了，这个比气住脉停还要困难。我们晓得“杜德机”不止气住脉停，思想完全关闭了，身体上呼吸几乎完全停止了，血脉也不流行了，摸到手上，到处的脉搏都停止了，那么这两种身心配合起来，就是“杜德机”的境界。

“尝又与来。”因此，壶子又吩咐列子，叫他又陪神巫来。我们用普通的术语，或者拿小说的口吻来讲，列子的老师壶子同那位神巫在斗法。

机发于踵

明日，又与之见壶子。出而谓列子曰：“幸矣！子之先生遇我也，有瘳矣！全然有生矣。吾见其杜权矣！”

第二天列子又陪神巫来见壶子。他出来告诉列子说：很幸运，你的老师总算碰到我，这个病好了，这条命有救了，今天我看有生机了。他说这是我的功劳，因为你的老师看了我一下，等于现在人讲的，我的加被，我的感应，或我念个咒，所以把它弄好了。这种都是有功归之于自

己的办法。“吾见其杜权矣。”“杜”就是关闭关起来，我们读古书，常常读到“杜门谢客”，就是关起门来不见客人。“杜权”同“杜德机”不一样。他说我现在了解了，上一次看到你的老师快要死了，完全关闭了，那是暂时的，现在还有一线生机可以救了。

“列子入，以告壶子。壶子曰：“乡吾示之以天壤，名实不入，而机发于踵。是殆见吾善者机也。尝又与来。”

列子听了以后很高兴，回来向老师壶子报告。“乡”通向，就是白话里的刚才。后来中国文化许多的古书上，这两个字常常通用。壶子说：我刚刚给他看的境界是“天壤”，就是阳气上升向高空走的境界。我们要注意，这都是修养的三部功夫，庄子那么明白地讲，同我们学佛学禅定有很大关系的。前面讲的“杜德机”是“地文”之学，完全进入阴的境界，定下去什么都没有。换一句说，我们普通人修道，很向往这个入定，其实真正的入定，拿中国文化的道理讲，正是阴境界，关闭的境界。所以修道成功，拿道家观念来讲，要纯阳之体，要纯阳的境界。纯阳的境界不是关闭的，是开发的。等于佛家讲的大圆镜智佛光普照那个道理。但是要真正阳气的发起，必须要经过阴境界才能发起，阴极才能阳生，所谓静到极点才生起动，那个动不是大动，是静中之动，是自动，这个自动就是升华的境界。那么庄子在这里，也等于把实际情形显露给我们了。

庄子说到了这个境界是“名实不入”，“名”代表一切外在的现象，“实”代表我们认为的一切真实的环境。换句话说，到了这个境界，内外不是隔绝，外面的一切境界影响，虽然过来，此心自然不动念，不是有意的控制它，是自然的。我们普通的人，要修到把念头控制来“不动心”，已经非常难，即使做到了，也是“地文”的境界，阴的境界。那对道的修养，还没有影子呢，还只是初步摸着而已。到了“天壤”的境界，阴极阳生，就是“名实不入”。如果我们再加两个字，就是“名实不入于中”，这个“中”，不是心藏不是脑子，这个“中”是个抽象的，等于是本体自性的。

“而机发于踵。”这个时候的“机”，也包括了气，气不完全是“机”，就是我们现在讲的修气脉。普通学佛学道的很注重这个修气脉。气是气，但是要注意不是修鼻子呼吸之气，鼻子呼吸之气是气的最初步，因为这个气没有什么可修的，所以拼命炼气功的人要特别注意，因为这个气是往来的，生灭的。这个气一下进来一下出去，你想办法尽力把它控制住，让它停留下来，你功夫再高，也不过多停留一阵的时间，它还是一来一去。所以认为呼吸之气，就是生命之气，完全错了。因为这个气有生有灭，有来有往。所以修息就是一生一灭中间那个生命本能，那个作用叫作气。原理上是如此，也是事实，大家自己去体会。至于修脉呢，比气又进一步了。脉不是血管，也离不开每一个微血管神经，微血

管神经还是初步的。真正的脉还不是微血管神经，是我们这个生命同宇宙之间交流的交通的，可以说是无形无相的。可是有这么一个作用，这只有拿自己本身做实验，修养到达那个境界，功夫到达那个时候，自然会知道。所以修气修脉修成功了，就是庄子讲的这个“机”了。这个机关的机，就有把握了。“而机发于踵”，所以气脉的道理都是从脚底心发动的。这一点我们常常强调，非常重要。庄子在《大宗师》中都提到，“真人之息以踵，众人之息以喉。”普通人的呼吸是到肺部，在喉部，就是刚才讲的呼吸往来，普通人活到若干时间一定要死掉的。“真人”，得道的人，他们每一呼吸都到达脚后跟脚底心的，这就是“机发于踵”。所以我们的脚后跟脚底心是非常重要的。尤其是脚底心，古人有一句至理名言：“精从脚底生”，这个“精“不是精虫卵藏那个精，如果讲精虫从脚生，那你脚后跟出毛病了，有细菌了，那你完全搞错了。这个“精”是精神的精，就是生命的本来。

“是殆见吾善者机矣。”“善”是代表阳，所以我们中国讲修养“为善最乐”，那不是理论，是一个实际的事。人真正做了善事，会非常快乐。快乐不是高兴，高兴还不算快乐。因为“善”的思想代表阳，所以做善事，是阳机发动，阳气就充满，生机就充满。做坏事，忧愁苦怒代表阴，所以人在忧愁苦怒之中，或做恶事做得越多，阴气越来越重。普通一个看相的也看得出来。壶子说：他总算看到我阳机的发动，看到我好的一面了。因此他又告诉列子，“尝又与来”，你再叫他来。

太冲莫胜

明日，又与之见壶子。出而谓列子曰：“子之先生不齐，吾无得而相焉。试齐，且复相之。”

第二天列子又陪神巫来见壶子。他出来告诉列子说：你这位老師莫名其妙，这个人不正常的，一下这样一下那样，我看不透了，没有办法看相了。等慢慢不颠倒了，正常的时候，我再来看。

列子入，以告壶子。壶子曰：“吾乡示之以以太冲莫胜，是殆见吾衡气机也。

列子回来向老师壶子报告了神巫的话。壶子说：刚刚我表示给他看的，“太冲莫胜”。我们学中国医学，尤其看《黄帝内经》，知道“太冲”是一个脉，太冲脉也可以代表中脉，也就是密宗讲的中脉，这个冲脉上下贯通，天人一贯的。壶子说我刚刚给他看的，是站在中道的道理。如果离开身体的气脉，拿哲学的观念看，壶子现在给他看的是中道，不是空不是有，这是形而上道的境界，所以他看不出来。“太冲莫胜”，没有一样可以超过它的，这就是空嘛，真空。世界上所有的东西都可以比较的，空没有办法比较，它没有比较的，空就是空了。“是殆见吾衡气机

也。”“衡”是平衡的意思，就是平等圆满的意思，等于佛家万法平等，万念皆空的境界里。我们要注意，壶子讲了三个境界：“杜德机”、“善者机”、“衡气机”。

鲵桓之审为渊，止水之审为渊，流水之审为渊。渊有九名，此处三焉。

有一个东西，壶子拿流水来形容。我们这里研究唯识学的同学，正好做一个参考，特别注意，佛学唯识学讲：“一切种子如瀑流”，生命根本的第八阿赖耶识，像一股流水一样。我们岔进来研究这个问题，实际上讲到关于人性的问题，讲到心理的现状，讲到生命的问题，好象不但中国儒释道三家，很多宗教教主也都是拿流水来做比喻、做解释。这里面又是一个题目，又是一个有趣的大问题，也是非常高深的问题。

现在回到《庄子》本文。“鲵桓之审为渊，”一条大鱼在一个地方游动，“审”就是很久，鱼在那个地方游动久了，慢慢这里形成一个深渊。鱼在游动水就在波动，水每一天每一分每一秒都在流动，波动的力量，使那个地方慢慢地挖空了，挖空了很深。“渊”就是水很深的地方。“止水之审为渊，”还有一种水，譬如很有力量的从上游流下来的水，流到最后，看着要停掉，实际上不会停掉，冲到最深的地方，那个地方冲击久了，变成一个深潭。“流水之审为渊，”流动的在转动在旋转，转动旋转着向下面钻，钻个深深的洞，深不可测。譬如我们到新旬，我记得有一个水电站在那里，那里的流水转动着就如同深渊，所以许多青年游泳，碰到那个旋转的水流就沉下去了。这里形容了三种深渊，一个是活动的水，一个是止水，一个是旋转的水。壶子说实际上，流水构成深渊有九种，“此处三焉。”现在我只给你讲三种现象。

《庄子》这一篇文章是非常奇怪的，很多问题都挂在那里，没有做结论，只是提出来，要让你自己去参。所谓“参”，是禅宗的术语，就是让你自己去想，自己去研究，自己去做结论。壶子告诉徒弟列子，拿流水代表了三个“团”，提出了三种现状，表示了三种功夫，三种修养的境界。还有，要注意，用水形容这三种现状，实际水变成深渊分析起来有九个，不过大原则只有三个。所以我们研究这个道理，讲心性修养之学，是最高的哲学，这些东西非常有趣，如果不做功夫，只做学术研究，是不行的。譬如中国的《易经》只讲八卦，这个八卦是讲现象，但是还有一卦，是卦不出来的卦，没有的卦，那是第九卦，后人所谓叫太极。同样的，印度释迦牟尼佛讲心性之道，讲唯识只讲八识，实际上有九识，第九识叫阿莫那识白净识。都是七八九，都很妙的。就拿唯识讲，第六意识，第七末那识，第八阿赖耶识，这最重要。唯识最重要的六七八识也是三渊，所谓第六意识，等于庄子讲的“流水之审为渊”，“止水之审为渊”等于第八阿赖耶识；“鲵恒之审为渊”等于是第七末那识，是同样的道理。所以，我们深深地感觉到，“东方有圣人出焉，西方有圣人

出焉，此心同，此理同。”世界上任何人，学问修养到了最高的境界，到了形而上真理的那个地方，只有语言文字表达上的差别，所得的道是一个的。真理只有一个，没有两个的，两个就不叫做真理，真理是有绝对性的。上面这几句不是宋儒的话，是列子的话。有位同学写论文，认为是宋儒的话，实际上是宋儒引用古人的话。列子的这几句话在《淮南子》上也提到过。不过那时提到的西方，同现在的范畴两样，我们现在的空间更扩大了，那时是以中国为中心的。

“尝又与来。”壶子对列子说，你又再去叫他来。

不知其谁何

明日，又与之见壶子。立未定，自失而走。壶子曰：“追之。”列子追之不及。反，以报壶子曰：“已灭矣，已失矣，吾弗及已。”

第二天，列子又陪这位有神通的神巫来了，他一看壶子，自己就慌了，站不住了，回头就跑掉了。壶子叫列子去追他来。列子追这个神巫，但追不到了。列子就回来向老师报告：看不见，丧失了，抓不回来了。这里的文字很妙，如果用我们现在的话讲，列子讲追不到，三个字就完了，庄子为什么用“已灭矣，已失矣，吾弗及已”呢？庄子的文字太好了，专门在玩弄文字。但是我们把书放下来，再仔细研究一下，其实庄子不是在玩弄文字，这三个阶段都有它的道理。“已灭矣，”看不见，每一件事情，同我们讲的话一样，是没有影子的；“已失矣，”丧失了，永远不会回来了；“吾弗及已。”而且不管怎么样追，也永远抓不回来的。换一句话讲，这三个阶段，代表了在现实的人生当中，你要追什么东西，神通也追不住，神佛也追不住。这三个阶段，也等于哲学经常用的过去、现在、未来。所以庄子用每一个文字，都是有道理的。庄子的文章，我们这次这样讲，隔一阵，说不定又变了，又用另外的方式讲，就同庄子自己的东西一样，如珠子走盘，非常妙。

壶子曰：“乡吾示之以未始出吾宗。吾与之虚而委蛇，不知其谁何。”

“乡吾示之以未始出吾宗。”“未始”，无始以前的那个东西，就是至高无上的道。“吾宗”就是宗旨就是道。壶子告诉列子：刚刚我给他表示的是宇宙万有无始以前的形而上道的境界。“吾与之虚与委蛇，”这句话解释起来，就是佛学上的名词“如梦如幻”、“如真如实”。壶子说：我给他看的是似真似幻的影子。这也表示我们现实的世界，我们现实的生命，我们活着的身心，都是“虚与委蛇”，都是个影子。后来文学上经常用到的成语“虚与委蛇”，就是出自这里。“而不知其谁何。”就是参不透，他看的是如梦如幻的东西，当然看不懂嘛！

所以西方或日本的朋友们，研究中国的禅宗，有些著作认为，禅宗虽然穿了佛教的外衣，实际上里面是老庄的东西。这些著作也言之凿凿，有凭有据。道理是什么呢？老庄的这些术语，禅宗的大师们太熟了，在中国弘扬佛法的道理，已经把那个术语都变了，用老庄的术语来讲。譬如从明朝以后，禅宗流行参话头的方法，到了这一百多年后，所流行的参一个话头“念佛是谁？”就同庄子“不知其谁何”这句有关。我们这个能够作用，能讲话听声音，能吃饭能走路能思想的，这究竟是什么东西？或者我是谁？身体不是我，身体上每一样不是我，但是都是我之所有，都是我之所属，现在属于我的使用权。我们这个肉体生下来以后，都归我们使用，使用五十年、一百年、二百年、五百年都可以，它毕竟是借来归我们使用的，现在我们有使用权用它，但没有主权永远占有它，做不到。那么这个我究竟是谁呢？当然这个话不能再去研究了。我看了一本武侠小说，有一个人就被这个话问疯了，两个手在下走路，两个脚朝上，一碰到人就问我是谁？参禅参疯了，永远昏了头，功夫都用不出来了。我是谁？这个问题，你真能找出答案来，那天下事都能解决。但这个问题很难找出答案来，那么日本美国许多学者，研究中国的禅，都会碰到这个问题，就认为是从《庄子》里面出来。这种理论的出现，先是出自日本方面，因为日本许多老先生们，对于老子庄子熟悉的还不少。像十几年前我在日本的时候，碰到好几位年纪大的老教授，虽然我也不会讲日本话，他们也不会讲中国话，大家在一起谈得很开心，不过手里都是拿着纸拿着笔，而且用不着写白话，古文一写，拿过去他们就懂了，他们的中国诗也做得很好，谈话一点没有觉得困难。他们对老庄很熟悉的，认为禅受老庄的影响太大，所以有这个观念。不能说这个观念完全没有道理，要注意，也不是有百分之百的道理。

因以为弟靡，因以为波流，故逃也。

这几句话更妙了。“因以为弟靡，”什么叫“弟靡”呢？这个名词，是《庄子》里特有独见，在《庄子》以前很少见。简单明了的解说，“弟靡”就是佛学的一个名词，“游戏三昧”。懂了道的人，处在这个世间如梦如幻，一切皆是在游戏中，连生死都是游戏，现实更是游戏，没有哪一样不是游戏，不必要那么去认真的，或者你认真也无妨，认真也是游戏，不认真也是游戏。像在这个大地球大汤圆上，幸而生了我们这些穿衣服和不穿衣服的生物，这些生物就在这个大汤圆上，莫名其妙地搞了几千万年，实际上都是在玩，都是在游戏，没有哪个是究竟。

“因以为波流，”这个生命在世界上，懂了道以后，懂了“虚与委蛇，”并不可悲，像流水一样地那么优美。你不要想到流水就很悲观，流水过去了追不回来，“黄河之水天上来”，永远还有流水来的哟。

世界上最初那一点水，最初那一条河，从哪里来？几时来？你说最初那一条河从太阳来，那从太阳来的那一条河又从哪里来？这个虚空里

的太阳多得很，最初的最初又从哪里来？同样的道理，“不知其谁何”，你也找不出来。但是，你不要怕来源没有了，总归有来，也总归不断地去了。所以一切都是游戏三昧，如梦如幻。

壶子说，我刚刚给神巫看无始以来形而上的道，道是看不见的，他看见我变成了影子了，看一切境界都是影子，都是如梦如幻的境界，一个人突然看到如梦如幻，一切不现实了，脱离现实太远，连自己都忘掉了，他于是害怕了，“故逃也。”这个道的境界，道的作用，有神通的人都看不懂了。实际上列子也表示，“已灭矣，已失矣，吾弗及矣。”换句话讲，这个有神通的神巫被壶子吓死了，所以列子出去追不到了。

那么庄子又说了这一段故事。我们看《应帝王》里面非常妙，一节一节都是说一个故事，几乎没有一个地方，给我们做了一个完全的结论。要注意！结论就在它的题目，《应帝王》这个题目，《应帝王》也就是入世之道。换句话，结论就是在我们的心里头，要用你自己的智能去做结论。

守本份

然后列子自以为未始学而归，三年不出。为其妻爨，食豕如食人。于事无与亲，雕琢复朴，块然独以其形立，纷而封哉，一以是终。无为名尸，无为谋府，无为事任，无为知主。体尽无穷，而游无朕。

上面的故事讲，列子见了有神通的神巫以后，同吃了迷幻药一样，心里就迷住了。本来列子对老师壶子怀疑了，认为三个头白磕了，红包也白拿了，很想另外投师去了。结果壶子表示了三个境界，这也等于禅宗的三关，列子感觉到糟了，跟了老师那么多年，根本连一点东西也没有学到，所以很难过。这不是灰心，也不算惭愧，觉得自己窝囊透了。于是干脆不玩聪明了，就回家去闭关三年，“为其妻爨，”在家里给太太当下男，做家务，什么都听太太的。所以世界上怕老婆的人是第一等人，就是从列子开始作的榜样。其实是代表老老实规规矩矩做一个人，人应该做什么事，就做什么事，这就是道。譬如说，我不会做饭，我不会做衣服，那就要想办法学会。人活着，到了某个时候，就是需要这些的。所以列子老老实实回家给太太做饭三年。

“食豕如食人。”三年觉得什么？这个嘴巴吃荤吃素，没有味道的分别了。就是说列子吃猪肉觉得同吃人肉一样难过，所以也不吃肉，专门吃素了。如果觉得吃猪肉跟吃人肉一样，再过一年，他要去吃人了。否则学了三年，比以前更糟糕了。这里要注意，第一，学道最难是男女饮食，列子对于饮食没有分别了，当然对男女也没有分别了；第二，列子给太太做下男也无所谓了，他觉得一切平等。不然觉得自己是大丈夫，专门要太太给他倒便壶做饭吃，那个威风他没有。讲到这里，《应帝

王》最重要的在这个地方，入世就在这地方，这里就是《应帝王》。庄子在前面讲得道的境界，从《逍遥游》开始，把道形容得天都装不下了，虚空都装不下了。庄子吹牛吹得之大，水牛黄牛的皮都包不住的；庄子讲小的时侯，小得连影子都找不到。庄子形而上的道也讲，怎么修养也讲，讲得天花乱坠。最后道成功了，才是“大宗师”。当大师大法师要救世救人呀，成了佛也要度众生呀，度众生就要入世，入世怎么入呀？我们读完了，结论在哪里嘛？庄子没有给我们下结论，就是在这里下了结论——规规矩矩做一个人。下面都是告诉我们入世的道理了：

“于事无与亲，”这是《应帝王》第一个入世的秘诀。有道之士到这个世界上做任何事都是“无与亲”，就是佛学讲的不执着。所以，人生应该做的事都该做，做完了不执着，不抓得很牢，如行云流水，游戏人间。譬如第一个，不要对自己生命抓得很牢，年纪大了总有一天要再见，再见就再见，也没有什么关系，一切都很自然。万事不执着，才能入世。孔子也告诉我们：“毋意，毋必，毋固，毋我”，“毋意”就是不要做怪；“毋必”就是并不要求一件事必然要做到怎样的结果；“毋固”就是不固执自己的成见；“毋我”，专替人着想，专为事着想。这四点是孔子的四大法门，是孔门全部学问的中坚。等于佛在《金刚经》上说的：“无人相，无我相，无众生相、无寿者相”。他们两位说法都是一样的。以我看来，如果把孔老夫子头发剃光了，坐在释迦牟尼佛的位子上，不是一样吗？

“雕琢复朴，”我们的人生都在“雕琢”这两个字上，人本来生下来都很朴素，很自然的，由于后天的教育，环境的影响，种种原因，都把圆满的自然的人性雕琢了，自己刻上了许多的花纹，加上了许多的花样。人这个生命本来很长，乃至肉体的生命都很长的，为什么又很短命呢？就是因为是自己把它雕琢坏了。后天的知识，以形而上道的立场来看，一概都是没有用的。学问啦知识啦，一切都是花样，都在雕琢，都不对。今天我们讲《庄子》听《庄子》，就是我们的花样，很吃亏的。所以去掉了这个雕琢，人生就恢复到那个婴儿的状态。老庄只讲到人刚刚生下来以后，那个婴儿的状态这里，不像佛法不像禅宗，提到“父母未生以前”，当然父母没有生以前，你又没有看见，你怎么去找？非找疯不可，那会把你找死了的。老庄不愿意再拿那把刀，把你雕琢到父母未生以前了，他就讲父母既生以后，刚刚生下来那个婴儿的状态——“冥然无知”，你说婴儿完全无知？他是全知、全能，那个才是朴实的境界。

所以把雕琢去掉，恢复到朴实的境界，“块然独以其形立，”“块然”就是固然，是一个形容，人这个身体，就是一块骨头架子上，挂了很多的肉，中间又挂了很多的花样，叫做心肝脾肺肾，脸上也雕琢起来，刻了眼睛刻了耳朵，这些都是上帝给我们刻的，不晓得是上帝是菩萨，随便哪个刻的都是一样，没有关系，反正是雕琢了。“块然独以其形

立，”活着就是活着。所以许多哲学问题，到《庄子》这里都没有用了。譬如人生观这么一个哲学问题，我的看法，人生就是人生，没有什么叫观的。所以有一次，同学们给我出一个问题，人生以什么为目的？叫我去学校演讲。开始答应去讲，等到临场要讲时，我常常做冒昧的事，事先都不准备，因为准备很痛苦，自己要雕琢。等上了场以后，我说这个题目出错了。什么叫目的？今天大家来，诸位的目的是来捧场，凑闹热听《庄子》，我的目的在吹《庄子》，好听一点叫讲《庄子》，这是一个目的。如果我们问人生的目的？人从妈妈肚子里生出来，没有一个人会在妈妈肚子里问：我为什么要生出来？我生出来的目的是什么？没有一个人是问明白了才生出来的。所以人生就以人生为目的，本来如此，这个题目本身就是答案，还有什么好讲的！人生以人生为目的，就是庄子“块然独以其形立”的道理。你说人生应该如何如何，你又来雕琢了嘛！不要雕琢，明明就是以人生为目的，很快活的，其无欢喜也无悲，就好了。

“纷而封哉，”“纷”就是纷纭，扰乱自己。“封”就是自己把自己关到某一个范围，封闭起来，封固起来。他说人不懂人生就是人生这个道理，不晓得“块然独以其形立”，就是这个形体活在这个世界，人家骂你好蠢哦，蠢跟聪明差不多的嘛，你聪明不过吃饭，我蠢也不过吃饭，而且蠢人比聪明人胃口还好一点，免得生胃病，也不会得神经病，吃得还多一点，划得来嘛！何必找些烦恼纷忧的东西呢？所以自己不要加上烦恼纷忧，不要把自己划归在一个范围，不要把自己封锁在一个固定的形态。固定的形态，我们普通的就叫人格。那么你说没有人格，那就乱来，更不能乱来，乱来就更“纷”了，更混乱了。所谓“善者不可为，恶事更不做”，善恶之间的差别，恶事对自己的烦忧损害，比善事雕琢得还要厉害。懂了这个道理，善不可为，恶更不可为，所以不可“纷而封哉”。

“一以是终。”人生就是一以贯之，“一”就是没有理由，生命就是一条的，一贯的，开始就是这样，现在也是这样，无始无终。我们刚才讲的，人生以什么为目的？人生以人生为目的，就是这个意思。

“无为名尸，”“尸”就是尸体，人死了没有灵魂叫尸体。譬如我们中国文化骂一个人，如果做一个公务员，或公司职员，薪水拿得高，什么事情都不做，我们形容他“尸位素餐”，像死人一样占有那个位置，光晓得吃饭，饭桶一个。如果讲难听一点，我们乡下人骂人：这个家伙占着茅坑不屙屎，讨厌！“无为名尸，”自己不要为求名骗了自己，做了虚名的奴隶。我们现在的社会，一个青年出来做事，就想知名度很高。知名度高了的人最痛苦，就变成尸体了，哪里都请你亮相，天天给那个摄影机照相的，眼睛很容易坏了。这就是千万不要被名困住了。

“无为谋府，”“谋”就是谋略。千万不要用聪明打主意动脑筋整人家，打主意动脑筋就是雕琢，你就要短命，人生就不会很自然地活下

去。

“无为事任，”不要为任何的事情。当然不是说叫你不要挑责任了，这个“任”，就是应该做的事情做了，不要执着。如果你说“无为事任”，什么事情都不要挑责任，那你干什么去的？那列子还会跑去给太太做饭呢？做饭也是责任啊。

“无为知主。”“知”通智。不要认为自己学问高，学问聪明。

“体尽无穷，而游无朕。”“体尽”，体会这个生命。任何一个人，不管有无知识，这个生命都非常宝贵，非常伟大。我们这个生命中有一个真的生命，是无量无边无穷无尽的，每当你来入世《应帝王》。“而游无朕。”“朕”是什么？古代皇帝就自称朕。古代的“吾”“予”“朕”都是同样的意思，所以中国字有人很讨厌，一个观念有很多字。不要讨厌，我们上古文字言语不同，到现在广东话，山东话等也没有统一。各地有一个我做代表，山东叫“俺”，有些地方叫“咱们”。古代这个“朕”也是我，是中原、西北高原一带的音。“而游无朕”，处事无我。

尽其所受乎天，而无见得，亦虚而已。

上天给我们一个生命多么宝贵，我们要善于使这个生命很自然地活下去，到应该走的时候，也不客气，也不占着不走，光屁股来，赤裸裸地走，走的时候也是干干净净，来去无牵挂。也没有什么属于我的，一切都归之于自然，天地生养了万物，生养了我的生命、我的肉体，最后都还归于天地，这是自然之理，没有什么了不起。“亦虚而已”，就是很空灵，很自然地在这个世界。你说这样一样，这个生命有什么意思？大有意思！这样的人，才真正认清了自己的人生，才尊重自己的生命。

物来则应过去不留

至人之用心若镜，不将不逆，应而不藏，故能胜物而不伤。

得道的人在这个世间，是“用心若镜”，“身是菩提树，心如明镜台，本来无一物，何处惹尘埃。”就是心如明镜，一切都像镜子摆在那里，一切影像到他前面一照，如梦如幻，什么叫梦幻呢？我们往大穿衣镜前一站，马上就到了那个境界，往穿衣镜里看自己，不要看肉体，看镜子里的我，立刻会忘掉我这个身体的。不过要注意，不能长看。真的哟，昼夜看，只要看七天七夜，就会忘了自己这个肉体，会把那个抓住了，人会马上离开这个身体了。很可能，非常可能，当然也不是绝对的。道家有这个法门，这个法门不能轻易用，用不得的。所以人只要看自己在镜子里的影子，你就体会到，我们现在这个生命，的确是梦中生。这个秘诀漏了，本来不漏，给一个朋友问了半天，漏了以后，他去一试验，就会体会进去了，我就没有卖的了。所以用镜子处事这个道理，八个

字：“物来则应，过去不留。”这个就是佛家讲的大圆镜智，也就是“明镜亦非台”的道理。

得道的人处在这个世间，“不将不逆，”“逆”就是欢迎，“将”就是去将就去执着，既不执着也不欢迎，任何事情来了也不拒绝。你说今天我倒霉了，遇上很不痛快的事情，也没有什么倒霉，你天天都很舒服，不岔入一件不痛快的事，那个生活太单调了，需要来个不痛快隔隔，因为不痛快过后，来个痛快，你不晓得多高兴，所以一定要这么调节一下。所以好的与坏的来了，“不将不逆”，不欢迎也不拒绝，听其自然。“应而不藏，”就是镜子照东西一样的道理，“物来而应，过去不留”，心中不藏，一切恩怨是非，不是没有是非善恶，都有，过去就不留，此心很平静。“故能胜物而不伤。”你修养到这样才能入世。这是道，最高的境界。

内七篇到了这一段，是一篇大结论。这一段很重要哟。现在是工商业的社会，大家那个生活呀，忙碌得自己已经不是真人了。父母把我们生下来，等到一长大，那个真人跑掉了，活着的都是假人，不是至人，都是这个物质环境忙碌得昏了头了。真抓住自己是一个人，应付二十一世纪的时代，必须要《庄子》这一段，《应帝王》入世，能够这样，就可以“胜物而不伤”，才能不被物质所打垮，不被环境所诱惑，才不会伤害到自己，做到我还是我。

我们平常研究《庄子》，翻开来，总把一条鱼变成大鹏鸟，看得很精彩，那个一点都不精彩，那是电影的广告，序幕，真正的精彩在《应帝王》这一段，这一点只出世之道入世之道都讲完了。但是你不要看着容易，这个道理很有意思，很有意思你就做不到，就是我经常讲的，我们人生只有十二个字：“看得破，忍不过；想得到，做不来。”这就是我的咒语，是无上咒，无等等咒，能除一切苦，真实不虚。庄子这个道理，我们一听非常有理，但做不到。要怎么样做到呢？对不起，从《逍遥游》第一篇开始，就要有这个道的修养，有这个道的修养，才能真做到这样，所以很难了。相反的来说，你如果在道理上认通了，没有道的修养，能够做人做到这个样子，前面所讲的至人之道，都得到了，自然就会成功了。正反是一样的道理。那么下面，庄子的习惯，有一个话头给你参。

南海之帝为儵，北海之帝为忽，中央之帝为浑沌。儵与忽时相与遇于浑沌之地，浑沌待之甚善。儵与忽谋报浑沌之德，曰：“人皆有七窍，以视听食息，此独无有，尝试凿之。”日凿一窍，七日而浑沌死。

浑沌初开

南海之帝为儵，北海之帝为忽，中央之帝为浑沌。

“帝”代表主宰，南北极各有一个主宰，一个叫“儵”，一个叫“忽”，这两个主宰分区而治。他们不用竞选的，天生来就是如此。我们一般讲话，你这个人太疏忽了，规规矩矩照古文写，应写作“儵忽”。疏忽这个术语是从这里来的。注意哟，庄子很少提到东西，只提南北。中央有个主宰叫“浑沌”，不是我们吃的馄饨，这个浑沌，就是阴阳合在一起。其实我们吃的馄饨，肉啊面粉啊等包在一起，原始的意思就是从浑沌这两个字的观念来的。

儵与忽时相与遇于浑沌之地，浑沌待之甚善。儵与忽谋报浑沌之德，曰：“人皆有七窍，以视听食息。此独无有，尝试凿之。”日凿一窍，七日而浑沌死。

这两个家伙的名字叫儵、忽，一听就知冒昧得很。换句话说，儵的外号叫冒，忽的外号叫昧，合起来就叫冒昧。这两个冒失鬼，经常在中央老板那里会面，“浑沌待之甚善”，大概浑沌请他们吃了馄饨。他们觉得浑沌太好了，就想报答浑沌，想了半天，想到了世界上的人，这些人都聪明，为什么呢？因为脸上有七个洞。人脸上有了洞，眼可看，耳可听，鼻可呼吸，这些多重要啊。可惜这个浑沌老兄，脸像汤圆一样是圆的，他没有开窍，太混蛋了。所以，唯有一个办法报答浑沌的就是使他开窍。两位冒失鬼就到工具店买一个工具箱，每一天给浑沌开一个窍，七天开了七个窍，浑沌死掉了。馄饨死掉了就变成面包了，这下完了。庄子就是那么幽默的，所以读《庄子》有时我们会读得笑的。你要学风趣的文章，就要学《庄子》。

所以你们打坐的人，有时候碰到气脉浑然，入定了，第一步就要得浑沌的境界，这是道家的术语。真得到浑沌境界的时候，不是昏沉，那是真正的定，六根不动了，内外隔绝了，本身内部的气脉也不动了，气脉都通了嘛。你如果又想使什么河车转动，任督二脉打开，那中间的浑沌就死掉了。修道入定，必须进入浑沌的境界，才是修道的基础，然后才能阳神出窍。所以，一般人修气脉、转河车、修三脉七轮，为了什么？为了回到那个卖馄饨的家里去，那得道基础就有了。

---

圆贤敬制

2005.11.11

我说参同契

《我说参同契》

编者的话

南怀瑾先生是近年来享誉国内外，特别是华人读者中的文化大师、国学大家。先生出身于世代书香门第，自幼饱读诗书，遍览经史子集，为其终身学业打下了扎实的基础；而其一生从军、执教、经商、游历、考察、讲学的人生经历又是不可复制的特殊经验，使得先生对国学钻研精深，体认深刻，于中华传统文化之儒、道、佛皆有造诣，更兼通诸子百家、诗词曲赋、天文历法、医学养生等等，对西方文化亦有深刻体认，在中西文化界均为人敬重，堪称“一代宗师”。书剑飘零大半生后，先生终于寻根问源回到故土，建立学堂，亲自讲解传授，为弘扬、传承和复兴民族文化精华和人文精神不遗余力，其情可感，其心可佩。

本书是南怀瑾先生上世纪八十年代讲解《参同契》的辑录，曾搁置多年。经近两年的辛苦整理，终于与读者见面。此书共八十余万字，分上、中、下三册，是先生继《论语别裁》后用力最深、最有分量的作品之一，亦是其对承续国学传统，弘扬国学精粹所做的又一突出贡献。南师本人也很关注该书的整理和出版工作，承蒙其独家授权同意，我社在大陆首次推出，以飨广大读者。

《参同契》又名《周易参同契》，为东汉魏伯阳所著，此书不仅是道家养生学的理论源头，亦是中国古代化学、药物学、天文历算等学科的发轫之作。因此，《参同契》一书被人尊奉为“丹经之祖”，魏伯阳其人亦被后人称为“万古丹经王”。其学说汇融周易、黄老、丹火之功于一体，用《易》的阴阳变化之理，阐述炼丹、内养之道，证明人与天地、宇宙有同体、同功而异用的法则。因其涉及诸多学科知识，艰深晦涩，素以“天书”著称，历代注家甚多，但能参透此书者寥寥，有认为此书专讲人自身精、气、神的修炼，即内丹修炼；有认为此书是讲烧炼金丹以求仙药，即外丹修炼；亦有认为其与《易经》一样，无非阐述阳阳调和之道……各说各理，莫衷一是。南师在集采众长的基础上，独选取清朱云阳真人所注的《参同契阐幽》为讲解的底本，此书在《参同契》的注释史上，最为权威。

南师的讲解共八十讲，所涉及的内容极为广泛，有着独特的“南师风格”一旁征博引，举证极多，平白如话，不拘一格，有许多独到、精辟的属于个人的经验和观点。在讲解过程中，南师还充分顾及到一般读者对周易、道家、丹道的了解程度，由浅入深，并由此书延展开，对儒、释、道三家的一体共论，亦有不少精彩的讲解。对于一些已经对中国传统文化有所了解的读者来说，此书可以帮助他们进一步学习、修证；而对于一些初入门的读者来说，则可以依此领略中国古人非凡的哲学智慧

和中国传统文化的博大精深。可以说，以先生学识之广博，及对各种修炼法门的深刻体验，此书当是国人了解、解读《参同契》这部“天书”的首选。

当前社会，生活节奏越来越快，工作压力越来越大，各种心理和生理的健康问题越来越为人所关注，如何养身养生、延年益寿成为一个备受关注的社会话题。因此，本书的出版，应人应时，不仅有着重要的学术价值，更对研究如何祛病延年，揭开人自身的奥秘，了解人与自然如何真正做到“天人合一”，有着非凡的意义。需要特别指出的是，书中关于服用“五金八石”的讲述，为“行内人”语，一般读者切不可轻易模仿。

我社与南怀瑾先生结缘于太湖大学堂。出于对中华优秀传统文化的共同认识和传扬中华文明的强烈社会责任感、紧迫感，承蒙南怀瑾先生和太湖大学堂的信任和厚爱，独家授权，我社将陆续推出“太湖大学堂”系列的南怀瑾先生作品简体字版，其中既包括世已有公论的著述，更有令人期待的新说。作为一代国学宗师，南怀瑾先生“通古今之变，成一家之言”，毕生致力于民族振兴和改善社会人心。我社深感于南先生的大爱之心，谨遵学术文化“百花齐放，百家争鸣”之原则，牢记出版人的立场和使命，尽力将有思想的著述如实呈现读者。其妙法得失，还望读者自己领会。

东方出版社二〇〇九年五月

目录

楔子

出版说明

上册

第一讲　○惊人的学说〇龙代表的意义〇宋儒口中的异端〇朱熹与白玉蟾〇《参同契》三大纲要〇三种丹

第二讲　○想成仙的大人物们〇龙门派与成吉思汗〇乾冲门户章弟一〇十二辟卦〇天文历律气节〇《易经》的八卦与文字

第三讲　○道家与禅宗的易学〇五代的人物〇道家与密宗的关系〇阳火之始〇复卦是什么〇一月泰二月雷

第四讲　○气象春秋〇六阳的上半年〇医病的法则〇二至否泰〇至日闭关与奇门遁甲〇借东风之谜

第五讲　○占卜与神通〇干支阴阳消息〇乾坤天地〇坎离曰月〇干支气血点穴

第六讲　○沭浴的人〇子午卯酉的作用〇采补夺舍〇日月精华与月轮观〇剑仙的话

第七讲　○四卦的作用〇气与物〇四钋与修道〇数是什么〇什么是自然

第八讲　○生命的卦变〇无根的树〇人欲能平吗〇逆流而上

第九讲　○南宗北派有别〇月节中气刚柔〇每月六十卦

第十讲　○日月运转的影响〇四季五行和人体〇你爱吃补品吗〇关于一阳来复

第十一讲　○坎离二用章第二〇修道先要了解的事〇守丹田的问题〇管住耳朵和眼睛〇精神与魂魄

第十二讲　〇一阳初动无阴阳〇品性理性工夫〇你经验过一阳生吗〇源头活水

第十三讲　〇中国的文字文化〇魏真人的说明〇魏伯阳说真空妙有〇日月二用与结丹

第十四讲　〇前三关后三关〇尾闾关夹脊关玉枕关〇气难下降的前三关

第十五讲　〇穴道与针灸〇经脉与医道〇生活习惯影响气脉

第十六讲　〇各家各派的气脉说〇神光落地的人〇气脉真通和假通

第十七讲　〇伍柳派的大小周天〇河车周天导引〇河车不转又如何〇筑基成功了

第十八讲　〇干支阴阳与方位〇四象五行皆藉土〇颜色的作用〇访道青城后山

第十九讲　〇方伎之学的长生术〇修栽接法的老人〇桂湖宝光寺奇事

第二十讲　〇五金八石的外丹〇未有神仙不读书〇守哪个窍〇上品丹法如何炼

第二十一讲　〇真土真意与孟子〇日月含符章第三〇伟大的日月〇卦变及人事之变

第二十二讲　〇天地阴阳相交〇大周天小周天〇精从脚底生〇混沌与昏沉〇水源与采补

第二十三讲　〇人老有药医〇真正的栽接法〇天符进退章第四〇金丹火候〇天地开始只有阴阳

第二十四讲　〇如何对应天符〇长子和海底〇再说太阳月亮

第二十五讲　〇圆月眉月钩月〇朋友与光明〇封禅禅让禅与〇更年之后如何〇配卦与阴阳

第二十六讲　〇袁枚的八索〇中的道理〇了解进度和易观〇拿得起放得下〇把握动静之间

中册

第二十七讲　〇君臣御政章第五〇打坐的好处〇修道的关键重点〇不受感动〇天心为主的金丹

第二十八讲　〇炼丹的初步〇六根大定结丹〇气脉真通与变化〇修道谁做主〇你懂得火候吗

第二十九讲　〇炼己立基章第六〇养生与修道〇先管嘴再管心〇找不到的东西〇铅汞代表什么〇先天一炁来了

第三十讲　〇修道百字铭〇肌肤润泽了〇一是什么〇如何能得一〇一产生一切

第三十一讲　〇一到底是什么〇谷神与本性〇两窍互用章第七〇两

窍互用〇上德与下德

第三十二讲　〇上窍与下窍的功能〇上下气平衡交换〇性命与祖炁〇一升一降的法门〇黑白是什么

第三十三讲　〇光明来自黑暗〇金水与修道〇转河车〇成道的狂人

第三十四讲　〇玉液还丹怎么来〇若有若无的境界〇若有若无之后如何〇功德圆满脱胎换骨〇脉解心开之后

第三十五讲　〇明辨邪正章第八〇正道邪道〇导引法祝由科〇旁门左道也不错〇拜北斗与奇门

第三十六讲　〇各种旁门修法〇五鬼搬运法〇东西方混合的旁门〇脱离正道的修行

第三十七讲　〇伏食是什么〇金丹与命功〇两弦合体章第九〇青龙白虎玄武朱雀〇半斤八两

第三十八讲　〇上弦半斤下弦八两〇魂魄与心肾〇金返归性章第十〇正统道家理论重点〇认识三种现象〇人的五行之气

第三十九讲　〇由始至终的金〇孔子与《易经》〇伏羲一划分天地〇《易经》的三圣〇孔子玩卦〇三教三身三清

第四十讲　〇婴儿姹女黄婆〇真土造化章第十一〇水火二用必归土〇太极函三〇凝神聚气〇水火如何能相容

第四十一讲　〇喜爱外丹的麻烦〇如何炼内丹〇内呼吸不是用鼻子〇颠倒颠的运用〇黄金流珠朱雀

第四十二讲　〇中黄真土与金之父〇水火土相互关系〇修丹道全在真意

第四十三讲　〇真土对伏食的重要〇还丹和精气神〇人元丹〇外丹和三尸虫〇脾土间脑神通

第四十四讲　〇先天一炁如何得〇土和四季内脏〇荒诞的采补〇伏丹后的变化

第四十五讲　〇同类相从章第十二〇水火相变化成丹〇一阳来了怎么办〇阳火阴火真火〇太阴真水妙用

第四十六讲　〇胡粉硫黄的作用〇再说水火气〇外丹的故事〇从妄

想起修

第四十七讲　〇生命中的同类〇同类修道心风自在〇自以为是的修道〇外丹不是真丹〇烹炼温养变化

第四十八讲　〇笨人迷外丹〇祖述三圣章第十三〇易经生生不已的道理〇火龙真人的自白〇还丹法象章第十四〇如何才能还丹〇金丹的真种

第四十九讲　〇还丹——金一半水一半〇建炉采药火候〇堤防须先建〇唤醒沉睡的灵蛇〇防止外泄的堤

第五十讲　〇水火土互涵〇金水神气须调和〇调和神气的真意〇把精与神修回来〇工夫境界的变化〇回复纯阳之体后如何

第五十一讲　〇气脉真通时的现象〇入定后的变化〇乾坤交大还丹〇不死之药〇采丹药的方法〇小心注意的事

第五十二讲　〇还丹后的锻炼〇防止泄漏的方法〇体内龙吟虎啸〇文火武火配合烹药〇自身阴阳要调好〇阴阳多变化

第五十三讲　〇顺其自然的锻炼〇身心彻底转变〇道来时的现象〇脱胎换骨之后

下册

第五十四讲　〇还丹名义章第十五〇水火交感还丹〇火在下水在上〇交感变化〇水火本是一家〇生克变化工夫过程

第五十五讲　〇回到真阳即还丹〇天一生水与人体〇气血要调合〇修道与日月法则符合

第五十六讲　〇人体水火日月的变化〇太阳真火沉海底〇温养潜龙〇过程中的吓人境相〇人为什么老

第五十七讲　〇抗衰抗老的秘诀〇一反一复必然变化〇动静均平〇不可偏向一边〇水不盛火不衰时如何〇道怎么修

第五十八讲　〇变道常道与还丹〇注意工夫进步的变化〇仙道外道魔道〇道家的工夫

第五十九讲　〇人好静情好动〇性欲情〇道家的解脱〇顺为凡逆为仙〇寂雜不动感而遂通

第六十讲　〇还丹的作用〇再说大小周天〇坎禽文请章第十八〇元会运世是什么〇衰老是头脑〇丹田的问题〇神气坎离会于中黄

第六十一讲　〇神归气穴坎离交〇隔阴多半会迷〇神不迷身混沌〇自身阴阳交〇真种是什么

第六十二讲　〇春困的现象〇混沌境中〇养气以归根〇性与情交会〇性情交会章第二十四

第六十三讲　〇气血影响性情〇神凝气住就结丹〇坎离交回乾坤〇配合日月行度修行

第六十四讲　〇生命中阴遮住阳〇一阳回转须小心〇汞是念铅是气〇玉液还丹如何吞

第六十五讲　〇认识阳气上升〇坎离交媾章第十八——二段起〇卦变引导炼丹〇上弦下弦的启示〇天道顺行地气逆行

第六十六讲　〇纳甲的法则〇逆流而上的修行〇小周天与月亮〇水如何生于火〇阴阳天天轮转

第六十七讲　〇阳如何发生〇历法与正朔〇你会昏沉吗〇天体变化影响人

第六十八讲　〇静极的现象〇潜龙勿用〇闭关温养〇开口神气散〇丹经的乱象

第六十九讲　〇阴阳循环的过程〇不要怕阴境界〇群龙无首最好〇按部就班九转还丹〇丹道先养性〇性命归元章第二十〇养性即修命

第七十讲　〇延长生命的电源〇和尚变道士〇魏祖与六祖〇神室元精〇三种气0魂为阳为木魄为阴为金〇个性非本性

第七十一讲　〇了命先立命〇魂魄与日月〇偷盗天地精华

第七十二讲　〇阴阳的变化——情〇元神元炁元精——性〇脉轮似电缆〇祖窍在哪里〇丘长春的《青天歌》〇认清主与臣〇不动不摇

第七十三讲　〇宇宙间有静吗〇认清情来归性〇专一就是静〇乾动—坤顺的变化〇玉液还丹后怎么办

第七十四讲　〇元神之根——坤元资生〇什么是九转七返〇千变万化皆水火

第七十五讲　〇大丹的基础〇虚无不是虚空〇来自虚无的先天一炁〇混沌昏沉鸿濛〇先天真一之水来了该如何〇性与情合身心一片

第七十六讲　〇真一之炁如何发起〇神与气的交会〇气不住怎么办〇结丹后下一步〇混沌境界在何处

第七十七讲　〇混沌境界须多久〇筑基结丹再养胎〇长养圣胎的变化〇意生身成就了〇进一步再造乾坤〇魔来了

第七十八讲　〇二炁感化章第二十一〇水火既济的修法〇日月精华如何采〇人体的日月水火作用〇修道的老蚌〇有情无情皆感应〇结合日光月精于体内

第七十九讲　〇关鍵三宝章第二十二〇内三宝外三宝〇三宝不漏存元神〇无位真人元关一窍〇修道的秘诀〇用功的方法〇练习回转

第八十讲　〇三宝关闭之后〇真人的优游〇再说无念〇专一是什么状况〇变年轻漂亮了〇真正结丹了〇身体整个变化〇结丹有了真神通

# 楔子

宋儒朱熹化名邹䜣注参同契是大笑话。

昔年为讲此书亦一大笑话。

刘雨虹翻旧稿整理又一笑话。

仙佛不可见不可知是一大笑话。

要我衰老之年校阅此书岂不笑话？

生不知所来，死不知所去，更是笑话。

姑且留待高明者自有慧目看清楚即是。

戊子［2008］腊月杪　南怀瑾

出版说明

这本书是南师怀瑾先生讲解《参同契》的记录，时为一九八三年在台北十方书院。

《参同契》一书，自来被认系丹经之鼻祖，是彻底转变肉体生命的修炼宝典。用现在的语言来说，就是真正的生命科学了。

作者乃东汉时期的魏伯阳真人（约公元一〇〇年一？），距今已一千八百年了。魏真人出身浙江上虞官宦望族之家，不喜仕途而爱好修道，后人神仙之列，并将修炼经验写出这本《参同契》，当时佛法尚未传入中国。

清朝初年，有道家北宗龙门派道士朱云阳，因早年由此书入门，又三山五岳遍参诸方后修炼有成，再穷十年之功，注释《参同契》，于康熙八年己酉（一六六九年）刻版印行，书名为《参同契阐幽》。此书一扫千多年来对《参同契》的错解、邪见与误导，而正视听。此次课程所采用的书本，即自由出版社所印的这本书。

唯读《参同契》犹如读天书，即如云阳真人这本阐幽，亦为三百多年前的古典文章，加以一般人对《易经》、阴阳五行等缺乏研究，欲懂《参同契》太不容易，如无真实修养者解说，实难入其堂奥。其实，连入门都不可能。

《参同契》共分三篇，上篇与中篇读之令人有重复之感。其实不

然，上篇为纲要原则，中篇再作深入微细解说，以免曲解而流入旁门别庭。

南师怀瑾先生，当时选讲这门课程，旨在引导学人进人中华重要典籍的初步研讨，所讲仅上篇及中篇之重点（包括十八、二十、二十一、二十二及二十四章一段），因下篇为总结，学人应可自己研究了。

南师讲解后，有行者逐渐发现，在工夫修持过程中，道家的著作如《参同契》一书，解说具体而周详，且有对治方法。有人甚至说，仔细研读了南师的讲解，才对佛法的修持较为明了，尤其对东晋初期传来佛家修炼禅定的十六特胜法门，才有真切的体会。

另有人说，略知《参同契》，才了解什么是正统道家，什么是邪说乱道，这世界上的误传和歪曲修法太多了。

《参同契》是在佛法传人中国之前的著作，之后佛经翻译常采道家的遣辞用字。朱云阳真人由习禅而转道家，故而常以禅法解说。朱氏认为，《参同契》“向来埋藏九地，而今始升九天之上”，乃指《参同契阐幽》一书，令原著转暗为明。

也有人说，《参同契》不止是丹经道书，而是古哲学、古典文学之作，其中包含了中华民族最高深的承天接地的文化；是一颗明珠，因深奥而埋藏，经朱氏阐幽而出土，更因南师深入浅出的讲解而闪发光芒。

吾人何其有幸，生为炎黄子孙，有祖先璀璨光辉的文化留传，岂能不继续努力以发扬先祖的智慧成果！

再说这本书的出版，颇为偶然且有趣。缘香港佛教图书馆的亲证尼师，发觉南师所讲《参同契》录音带，保存不易，故而率同图书馆数位同修加以记录，再由石宏君将文字略加清顺。稿子带至庙港后，历经我等八个多月整理，将所涉及种种问题，请示南师加以厘清、修订、补充，务使尽量明白易懂，以便利读者。

《参同契》为两学期的课程，每周一次二小时，共八十讲，所讲内容涉及广泛，举证既多，更有南师亲身经历的诸多奇特的人与事。全部整理后八十余万字，故分上中下三册，计划三个月内出齐。

此次配合工作，除张振熔查证资料外，更有宏忍师自二〇〇六年起即搭配相助，昼夜辛劳，因缘特殊，特志之。又，书中小标题为编者所加。

刘雨虹记二〇〇九年一月

# 第一讲　○惊人的学说〇龙代表的意义〇宋儒口中的异端〇朱熹与白玉蟾〇《参同契》三大纲要〇三种丹

我们书院有关道家哲学思想的课程，从《老子》、《庄子》到《列子》，是一系列连贯下来的。现在要研究的是《参同契》，这是最难研究的一本书。我本人对《参同契》的理解不一定是全对的，这并不是谦虚，我只能把自己的一些心得提出来，贡献给诸位做参考。这一本书在中国整体文化里，占有非常重要的分量，古人更直指《参同契》是千古丹经之鼻祖。古今以来，尤其是讲修道的神仙之学，要炼丹法，要返老还童求得长生不老之术，这是一本非读不可的秘密典籍。不仅如此，它可以说既是哲学的又是科学的，很多相关学理，都来自这本书。现在西方人研究中国古代科学发展史，也把《参同契》看成是化学、地球物理、天文等等学问的重要源头。只是我们中国人自己往往忽略了这一本书，原因之一，是这本书实在很难研究。

## 谅人的学说

书名为什么叫做《参同契》？“参”就是参合，“同”就是相同。怎么样叫做“参同”？简单地说，就是参合三种原则相同的学问，融于一炉。这三种学问就是老庄、道家的丹道，还有《易经》的学问。我先声明，我是没有做到返老还童长生不死；假使做到了，我应该是个童子，结果我还是个老头子。不过这里提一件事情希望大家注意，据我所了解，世界上人类都在研究追问生命的来源，也在追问是不是死后有个东西可以存在。全世界人类由宗教开始，一直到现在的科学，都在围绕着这些问题打转。宗教家说有一个东西在人死后还存在的，到天堂那里，或者到了别的世界，像极乐世界。这种说法是不是能兑现，我们不知道，不过宗教家那么说，信众也就那么信。

对于这些问题，中国道教文化提出来，人的肉体生命与天地一样，是可以永远存在的。我们标榜人的生命可以“与天地同休”、“与日月同寿”。中国文化把人的生命价值提得那么高，并不靠上帝，不靠佛菩萨，也不靠祖宗、鬼神。每一个人都有这个资格，每人都可以成圣贤、成仙、成佛，只要能找到自己生命中真正的东西。我们现在活着，真东西没有发展出来，都是假的部分在维持着生命。

所以中国文化大胆地说，人的生命可以与天地同寿，只要太阳月亮在，宇宙存在，“我”就存在，与日月一样的长久。我们研究世界各国的文化，不管是宗教是哲学还是科学，没有敢这样大胆吹牛的！可以说世界上吹牛吹得最厉害的是我们中华民族。即使只是一种假设，也只有中国文化敢这么讲。其次，道家提出来，可以利用自己肉体的生命功能返老还童，长生不死。外国任何文化也没有敢这样说的。将来有没有不

管，至少过去没有。

所以讲到中国文化的特点，只有道家的思想具有这一种特点。比较接近的是印度佛家的文化，但是佛家在这一方面是不愿多提的，只是偶然露一点消息。在释迦牟尼佛的许多弟子当中，他特别吩咐四个人“留形住世”，把肉体生命留在这个世界上，等到下一次地球冰河时期过去，另一个劫运来了，世界太平的时候，才交代给下一位成佛者，然后他们四人才可以入涅槃，离开这个肉体。

据我所知，只有佛家有这么一个说法，有一点接近中国文化这一方面的消息，这是其他人类文化所没有的。所以我们站在自己中国文化的立场看来，这一点很值得骄傲。

可是千古以来，究竟有没有不死的神仙？我们从小读的小说，听的传闻，乃至丹经、道书、神仙传上都说有不死的神仙，甚至现在还有朋友来讲某某地方的山洞里有神仙。问他见到过吗？没有，是听某人说的，某人又听他表哥说的，一路追踪下去连影子都没有了。世界上说神仙说鬼，多半都是如此。

龙代表的意义

前几年有年轻人提倡所谓龙的文化，这是很有趣的一件事。年轻人当然有他的理想，可是这样的提法是不大妥当的，因为中国远古文献并没提到龙的传人。《易经》上再三讲所谓的龙，不过是我们所用的一个标志而已。孔子是非常佩服老子的，弟子们问他，老子在你心目中究竟如何评价呢？孔子说：鸟，我知道它能够飞；鱼，我知道它能够游；兽，我知道它能够走；至于龙，我知道它能乘风云上天，而老子他就像龙一样。

我们古代所讲的龙不是西方神话的龙，更不是已经绝种的恐龙。我们这个龙是四栖动物，能够飞，能够游泳，能够陆地上走，能够钻山入洞；能够变大，变成宇宙那么大；能够变小，比一根头发还要小。所以龙所象征的就是“隐现无常，变化莫测”，也可以说不可测。古人画龙从不画出龙的全体，所谓“神龙见首不见尾”，见尾就不见首。这个动物在古代究竟有没有我们不管，至少是民族自我表达的一种象征，就像有些民族用狮子、美国人用老鹰来表达自己的民族精神一样。

《参同契》提出来的，是老庄的思想观念、《易经》的变易法则、丹道的修炼方法。三样的原理相同，只要懂了某一面的道理，对于生命真谛就把握住了，这是《参同契》书名大致的来源。历史上相传，作者是东汉魏伯阳先生，道家称他魏伯阳真人。我们讲《庄子》的时候提到，“真人”这个名称是庄子所创，得道的人才能叫“真人”。所以后来道

家道教的神仙都称做“真人”。那么相反的呢？我们没有得道的都是“假人”。所谓假人，道家的名称叫做行尸走肉，把我们人类骂惨啦！没有得道的人走路，只是尸体在走，其中无物，其中无道，中间是空洞的。

历史上这位魏伯阳，学术地位很高，官却并不大。很奇怪，中国历史上学问好的人，官大的并不太多；官大的，学问又不一定成比例地好。不过，中国上古的文化，事业功名与学问是一路的，文武是合一的，后世把文武分途了。魏真人对后世的影响很大，道家神仙传上称他火龙真人条浑身带火的奇怪的龙。可是在东方，我们晓得，龙都是带雨带水的。

宋儒口中的异端

过去的中国文化，由于儒家是学术的正统，对于佛家、道家的思想都有一点批判态度，所以旧的观念称佛、道两家文化为“异端”。“异端”是孔子《论语》里头的一个名词。后世像宋朝以后的理学家我叫他们理学家，并不一定承认他们是正统的儒家他们排斥佛、道两家，称两家为异端之学，好像就是我们现在讲的旁门左道。但是孔子并没有骂佛、道两家异端，是宋儒擅用了孔子的名词，自己又不懂这两家的学问，就是普通说“吃不到葡萄嫌葡萄酸”同样的道理。

所谓异端就是偏见，孔子称一般有偏见的人为异端。“异”就是不同，“端”就是另一头，另一头当然是偏见了，当时并不是指佛、道两家。后世宋儒理学家，共有五大儒，最有名的朱夫子朱熹，我们中国文化受他的影响有数百年之久，实在太大了！宋朝以后的儒家变成朱夫子的儒家，招牌虽打的是孔孟老店，老板换了朱夫子。本来另外有一个股东合作的，后来被朱夫子赶出去了，就是陆象山陆夫子。朱夫子注了四书，从宋元到明朝，要想考功名做官的话，非用他的思想解释四书不可，否则是考不上的。假如我生在几百年前，人家问我《参同契》看过没有，我说看过，那我就是异端，也就不能考功名了。

整个明朝三百年，朱元璋朱和尚当了皇帝以后，要拉一个有名气的同宗，光宗耀祖，就认了朱熹先生。他所注的四书就成了国家标准版，致使中国文化染上了重症。朱熹的观念对与不对，我们暂时不加讨论，那是儒家学术的范围。但是，朱熹虽然拼命地反对道家与佛家，却偷偷研究《参同契》，而且他还化名空同道人邹䜣，作《周易参同契考异》。他研究《参同契》很多年，但却搞不通，到晚年都钻不进去。当然钻不进去！他也不打坐，不修道，怎么钻得进去！

朱嘉与白玉蟾

朱熹为什么要研究《参同契》呢？据说朱夫子在福建武夷山讲学的

时候，刚好有一个道家南宗的白玉蟾，也在武夷山修道，有很多徒弟，后世称他为南宗祖师。既然称他祖师，差不多也是神仙了。一个道家，一个儒家，二人门下都有大批弟子。人类的好奇，古今中外都是一样，这些儒家年轻的读书人，每天都听子曰、子曰，听了半天，没有怎么样。可是看到人家那边修炼神仙丹道工夫的，不是红光满面就是脸上发青发乌，觉得总有一套，奇怪呀！就偷偷跑过去听。

朱熹总是讲那是异端，你们不要乱去听。后来弟子们告诉朱夫子，白老师那里的确有些怪事情，他有先知之明，是有道之人。朱夫子说，他“偶中尔”！也就是说瞎猫撞到死老鼠，给他碰巧碰对了。这个话当然是在他自己的补习班里对自己学生讲的，可是那个白玉蟾老师，也没有出门就知道了。第二天白老师就叫学生来约朱夫子，两校同学联欢去郊游。朱夫子也很高兴，就同意了。一去郊游，这可好了！下起雨来，大家没有带雨伞都淋湿了。可是白老师虽在雨中，他走过的地方四面没有雨，身上也不湿。朱夫子忍不住了问：“白老师呀，你这个是什么道理呀？”白玉蟾笑笑说：“偶中尔！”这一个“偶中尔”，朱熹脸面就挂不住了，心想我昨天说给学生听的话，他怎么知道？而且今天马上回敬我一个耳光一样。这个很奇怪，因此朱熹开始研究《参同契》。朱熹经常偷偷研究佛、研究道，这是公开的秘密，谁不想活得长命，谁不想变成超人？只是面子上死不肯承认。所以我对宋儒不论哪一位，始终有一点不认同：学问道德宋儒没有话讲，就只有一样不好，明明借用了佛家、道家的学理，来说明儒家的道理，然后翻脸批评他两家都是异端，都是骗人。宋儒搞的这一套，叫什么圣贤之学呀！

说到朱熹批评佛道两家的话，似乎内行又很外行。譬如他做了道家与佛家的比较，讲了很内行的话，在朱熹文集里头都有。他说道家修道是“形神相守”，这个对道家就超过普通的了解，这是说修炼神仙之道，可以修到返老还童长生不死。怎么叫“形神相守”呢？道家认为这个身体是形体，等于是个机器，这个机器的电能是道家所称的元神，是我们灵魂生命的根本，那是电能，就像电灯有了电能才发亮。所以只要我们这个肉体存在，那个元神就在我们身上。身上每个细胞每个地方都通元神的，人老形体衰了，这个机器用坏了，神也不通就离开了。道家所以能够返老还童长生不死，他做的工夫就是把形与神凝结在一块，这就叫炼丹。

佛家不同，佛家讲涅槃，生死都是空的嘛，时间到了，打个坐就走了。所以朱熹说佛家是“形神相离”，学佛的人求空，把肉体都看空了，使神和身体分离，这是朱熹的批评。表面上一看，佛家、道家都驳他不了，他不简单的呀！道家、佛家的修炼工夫和学理，他还是做过研究的。

朱熹的学问没有话讲，但他对于白骨观没有深入研究，批评白骨观

不是究竟。他说学佛的喜欢修白骨观，所以觉得这个世界是痛苦的，没有意思，不想留恋，而想到西方极乐世界。他不同意这个观念，又认为白骨观在佛家工夫是下层的，当然他没有写他认为高的工夫是什么。其实他没写的下一句，就是认为人的生命是可以留在这个世界上的。不过他老兄同我们一样没有留住，朱熹在他的传记里有好几条是他对《参同契》、对道家学问研究的结果，他下意识地承认，人的寿命是可以修的。

第二点关于儒家与佛道的关系，我常常提一句话，读书人都爱好仙佛。尤其中国过去的读书人，你查他一生的历史、文章、诗集，都记载有几个和尚道士的朋友，好像不交几个这种朋友，就没有学术地位。就像很多现代人，要认识电视电影明星，才表示自己交际广泛一样。当年想认识和尚道士，是表示自己清高，所以文集诗集里，几乎每一个人都谈到与佛道人士交往的事。知识分子都好仙佛之道，但是知识分子很难修成功，因为学问好，欲望就多，烦恼就大，叫他放下来打坐修道，想是想，办不到。可是反过来看历代神仙传、《高僧传》，我们却得出一个结论，就是仙佛的学问都很好。所以如清代诗人舒位有句诗说："由来富贵原如梦，未有神仙不读书。"这是真正的名言，青年同学要想学神仙的，书一定要读好才有希望。

我曾经把这个诗第一句改了，写了一副对联送给一个喜欢喝酒的文人朋友，他是富贵中人，所以上一句就改成"由来名士都耽酒"，一般名士都喜欢喝酒的，下一句还是"未有神仙不读书"，因为学神仙许多是爱读书的。

《参同契》三大纲要

讲了这么多，算是《参同契》的开场白。这一部书有历代各家的注解，书中主要有三大纲要：第一是"御政"，第二是"养性"，第三是"伏食"。所谓"御政"，那包括很多了，上至皇帝下至一个普通人，想修心养性做人做事都是"御政"。怎么样做人呢？就是走一条正路，知道人生的正道，政治也同时包括在其中。所以一切有关修道与做人做事、天文地理，以及人世间各种各样的正当法则、原理，都属于"御政"的范围。

第二"养性"，我们普通人修道学佛，要够得上第二步"养性"可难了。我经常说学佛修道是我们中国古时的一门科学，这一门学问是研究身心性命之学，它是有理论的。自己生命身体怎么来？为什么人有思想？要想得到答案，必须先把理论弄清楚，懂了理论再来修行。修行就是实验，反求诸己，用自己的身心去做实验。自然的科学也是懂了原理理论，然后用物来做实验的。

这个所谓"御政"的原理懂了以后，修养才叫做"养性"。但是我们一

般学佛学道的，不管用哪一种法门，念佛也好，祷告也好，念咒子也好，打坐也好，都是走“养性”的最初步路子，可是性仍然养不好！要“养性”，首先就要认识“性”，也就是佛家所讲的“明心见性”。常有人说某人个性不好，个性是什么东西？还有中文把男女关系也叫做性，明心见性至高无上也用这个性。这个性究竟是什么东西？这就牵涉到中国文化的本位了。《礼记》上提出来人有“性”跟“情”两部分，所谓性情，我们老一辈子讲话，这一个孩子性情不大好呀。这个性情的性是什么东西？情又是什么东西？所以“养性”是养哪一种性？这些都是大问题。

第三“伏食”，就是成神仙。“伏食”就是在“御政”与“养性”做到之后，最后那个工夫。这个东西不从外来，是从自己生命里来。但是也不全然是从自己这个肉体生命来的，而是同宇宙有关系的。就是说有一个东西忽然会进人身体中来，但不是从嘴巴进去，而是由身体另外一个地方进去的。千古神仙不敢讲，据说讲了天打雷劈。不过我已经被天打雷劈很多次了，雷公来了我也跟他讲理。

我认为道是天下的公道，既然是天下之公道，就没有什么可秘密的一一不是我的也不是你的，也不属于上帝。过去人为什么要当秘密藏起来呢？是怕人学坏了。因此把道法变成秘密，大部分是这个原因。好像一把刀一样，坏人拿刀去杀人，可是医生开刀也是靠这把刀。我素来不藏秘密，何必关起门来？不过有时候我也关门，因为我啰哩啰嗦讲了半天，公道摆在那里，你就应该懂，何必来问我？你再来问我，我就烦了。

这另外一个进入人体的地方，就是头顶。我们晓得婴儿头顶上这里“评枰”地跳。修道修得好，这里一定开了，学密宗叫做开顶，不晓得你们诸位看过没有？我是看过的，书上看来的不算数，我碰到过这种人。过去我在四川的时候有一位老师七十几了，鹤发童颜。

鹤发可以有两种解释，一般的鹤羽毛是白色的，所以鹤发是形容银白头发；童颜是说面孔如婴儿一般。但是另一种解释说鹤发是黑的，所以暂且不做定论。讲到这位老师，他有四个特点：七十几岁子孙满堂，却不跟子孙在一起，一个人住一个小房子修道。房顶瓦漏了，他也不用楼梯，自己拿几片瓦，一跳就上了屋顶，补好了再跳下来，这是我们亲眼看到的。

第二点，我们都晓得这个老师从不睡觉，我们年轻人顽皮都是第一流的，故意轮班和他谈话，一讲一整夜。他有一个习惯，一到了正子时，就靠在椅子上不动也不说话，无论你怎么说话他就是不答。大概要经过半个钟头，眼睛张开了，然后你刚才讲的话他都答复你，每天夜里如此，我们屡试不爽。

第三个特点，他七十几岁的老人，两个乳房一挤，同女人一样有奶水的。换一句话说，他修道到了这个程度，他的血已经变成白浆，当然不是变成什么白血球，白血球过多是毛病。

第四点，他的头顶上我们都去摸过，“枰枰”跳的，同婴儿一样。别的稀奇古怪事我们不去管他，仅这四点就很与众不同，是别人稀奇古怪不来的，也是我亲自见到的。这个所谓“伏食”，与头顶有关，到了某一个时候这个东西就进来了。

后来宋朝南宗道人张紫阳真人，他著的另外一本丹经《悟真篇》，可同《参同契》媲美。张紫阳真人既是禅宗的祖师，又是道家神仙。他那篇《悟真篇》就提到“伏食”的道理，他说“一粒金丹吞人腹，始知我命不由天”，那也是牛吹得很大。他说人修道到了“伏食”那个境界，一个东西就进来了。“一粒金丹吞人腹”，腹是指肚子，这可不是大家修道修的这个丹田；“始知我命不由天”，生命就可以自己做主了。这就是“伏食”的纲要。

三种丹

在这里我要再介绍道家所讲的“伏食炼丹”。在我们的甲骨文里，也就是中国最古老的文字，“丹”字跟太阳的“日”字一样，就是一个圆圈中间一点，空空洞洞之中有一个东西。后来把这个丹字中间加了一横，有各种写法，反正是代表有个东西在一个空洞的中间。

我们晓得道家有三种丹的分类，所谓天元丹、地元丹、人元丹。我们普通一般打坐做工夫，打通任督二脉、奇经八脉，炼精化气，炼气化神，炼神还虚，都是自己做工夫在身体中炼成了人元丹。现在一般练气功的人还做不到，真正炼丹成功的还只是人元丹。

人元丹是根据道家的《高上玉皇胎息经》来的。这本经讲到上药三品，就是人本身的精、气、神，我们后世一般打坐修道做工夫都在搞这个东西。这个就又要扯到明朝的大儒王阳明了，他同朱熹对中国文化影响都非常之大。不过他同朱熹的路线相反，是走陆象山这个学派的路线，而且佛道两家他都学过。在他传记里都有，能够未卜先知，不过后来他放弃了。为什么放弃？也就是书读多了，官做大了，“道”就不容易修成功了。王阳明虽然最后放弃了学道，可是也吹了一句大话，依我们现在观念看来是逃避的心态，他说道家也不必修，在那里练气功打坐，上通下来，下通上去，一天时间都浪费了，王阳明认为那是“搬弄精神”。

但是我们再仔细看看王阳明这一句话，他承认人的生命里有一个东西叫做精神，他至少承认这一点。我们常常听到有恭维人精神不死——

精神是什么东西？精神是不是一个真东西？这是个问题！如果是真东西的话，就可以把握回来，把握回来就叫做人元丹。王阳明后来为什么能够搬弄精神而不搬了？我们休息一下再作报告。

# 第二讲　○想成仙的大人物们〇龙门派与成吉思汗〇乾冲门户章弟一〇十二辟卦〇天文历律气节〇《易经》的八卦与文字

## 想成仙的大人物们

刚才讲到王阳明这个理学家，他也学过佛，学过道，打坐工夫很好。学佛走的是天台宗止观这个路线，修道家走的是哪一派的丹法没有资料可查。有一点在他的传记里记载，当时有一个道人叫蔡蓬头，蓬头是外号。因为修道的人把名利已经看得不值钱了，所以自己姓什么、叫什么都没有关系。这人道行很高，王阳明曾经专门去山中的道观拜访他。蔡蓬头站在道观的山门外面，王阳明老远就跪下向他磕头。这个蔡蓬头居然拂袖而去，袖子一甩进山门去了，王阳明赶快站起来，跟他走进道观大殿。

道家的大殿供的是“三清”，是太上老君的一气化三清，据说太上老君就是老子摇身一变变出来的一这些宗教的事情，事出有因，查无实据。这个三清是“上清、太清、玉清”，如果我们做比较宗教研究，这有可能是从佛家来的。佛教大庙子的正殿供的三尊佛，代表了“法、报、化”三身；如果我们用道家的观念来讲就是“精、气、神”一“精”是“化身”，生生不已；“神”是“法身”；“气”是“报身”。

这个蔡蓬头当时走进大殿，在“三清”前面一站，不理这个王阳明。王阳明一上大殿，又跪下来磕头，蔡蓬头又拂袖而去，向后面上了一个假山上的亭子，王阳明跟到亭子上，又磕头。蔡蓬头回头看看他，对他说，你呀！前庭后堂拜了我三次，“礼虽隆”，你这个礼貌很隆重了，“终不离官气”，他说你不能修道，功名还有份，将来官做得大，事业好。

我们读书看道书，看到这个地方不要轻易放过去。一个人的习气是很难变的，修道的人自然有修道人的习气。这一点我们讲两句古人的诗，大家听了不要灰心。古人说“此身未有神仙骨”，这个身体上没有神仙的骨格，“纵遇真仙莫浪求”，就是看到神仙你也不必拜了，方法懂了也不能成功。可见仙佛是生来就有种子的。“莫浪求”就是不要乱求，你求了有什么用？王阳明虽前庭后堂三拜紧跟，蔡蓬头接着掉头又走，王阳明又在后面跟，但却找不到人了。

我们再看汉武帝，这些历史上的大人物和英雄，尤其是中国帝王、名士都喜欢学神仙，其实就是人性心中欲望的扩充。一个人到了事业地位的最高处，一切都满足以后，唯一要求的是如何能不死。所以秦始皇、汉武帝都求神仙之术。汉武帝在我们中国历史上可以说是雄才大略，这个称誉，他当之无愧。一个二十几岁的年轻人，在一个政治环境很复杂的情形下，登基做了几十年皇帝，开创了一个盛世，真不容易。

可是到了晚年就喜欢学神仙，他求神仙花的本钱太多了，甚至把自己的公主都嫁给一个骗子道士。像这样荒唐的事情，他都干得出来，明知道做了错事还不承认，后来不能自圆其说。

汉武帝旁边有两个大臣，一个是汲黯，一个是东方朔。汉武帝是何等难伺候的帝王，在他左右的人讲话就很难了，高明的意见很难提出来，因为他太高明了。但是我们看历史，汉武帝有许多次因为有人犯了大错，就要杀人，出场摆平的都是东方朔。此人专会说笑话，东逗西逗就把汉武帝逗笑了，然后事情就作罢了。所以研究做人的道理，要多留意道家的精神。老子的话“曲则全”，一件事情走直线有时候是不行的。一个领导决定的事，明知他是错的，挑明说决策有问题，那就糟了！人是有个性的，格老子！你说有问题，我偏要干！所以老子说“曲则全”，转一个弯，这个事情就圆满了。东方朔走的是曲线的路，所以汉武帝碰上很多的问题，东方朔一来，往往就起了作用，把错误决定扭转过来。

汉武帝身旁另一个重要人物是走直线的汲黯。我们大概可以想象这个人脸应该是方方的，一天到晚不带笑容，讲话是仁义道德，连汉武帝都怕他。汉武帝当时见那些大将军、“总司令”，常常很随便，跟他的祖父汉高祖一样，在宫女帮他洗脚时也叫大臣进来报告，很不礼貌。但是汉武帝听到汲黯一来，赶快更衣戴帽才敢见他。我们现在的年轻人读历史要注意，一个人自己的人品、人格养成到真正高尚正直的时候，任谁都要尊敬他的。连汉武帝这么一个严君，对于大臣要杀就杀，但是却尊敬这个部下汲黯，自己衣冠不整还不敢见他。所以汲黯是以敢批评汉武帝出名的，换了别人讲话，汉武帝非杀他不可，比如司马迁为李陵辩护，汉武帝一气就罚司马迁受宫刑。

汲黯批评汉武帝很直率的，汲黯讲：“陛下内多欲而外施仁义，奈何欲效唐虞之治乎？”就是说你武帝内心欲望太重，外面好像做好事，内心却心机重重，如此怎么能效法远古的圣王之治呢？这虽然是在批评武帝的政治表现，但也间接指出武帝要学仙道是不会有成就的。一个人连人都没有做好，还妄想做什么神仙！“内多欲”，是说思想里欲望太多了，什么都要，钱也要，寿命也要，名利也要，儿女也要，反正好的都要。其实每人都是这样“内多欲而外施仁义”，所以求神仙，做得到吗？

这种话在朋友之间讲都很刺耳了，对皇帝讲更不得了。历史上记载武帝听了当然很不高兴，不答复他，但也没有对他不礼貌，可是汲黯的官运也就到此为止了。有趣的是，汉武帝临死的时候吩咐子孙，在我死了以后，为了太子的安全，还是要找汲黯这样的人来护国才可。

我们引用王阳明跟汉武帝这两段故事说明，是告诉大家我们研究神仙之道可以，却不要轻易想当神仙。这个神仙很不容易做的，是要放弃了一切，这个一切就包括很多了，我们放弃不了的。换一句话，我们每

一个人都是“内多欲”，但并不见得能“外施仁义”，这样岂能成佛成仙呢？这个话要自己提出来警告自己。

龙门派与成吉思汗

闲话少说，言归正传。我们研究的这个《参同契》，是采用清代朱云阳道士所注的版本，尊重他一点可以称他为真人。我们认为在所有的《参同契》注解中，他的最正统。朱道士是道家北宗龙门派的传人。龙门派在道教里是元朝以后开始的，创派的祖师就是跟成吉思汗非常要好的道士丘处机，又名丘长春真人。丘长春真人有一本书叫《西游记》，不是孙悟空那个《西游记》，这一段故事在我们历史上也很特别。中国文化史上有两个特别事件，一个是在南北朝时，为了争取一个外国学者法师鸠摩罗什到中国来，派了几十万大军消灭西域两个国家。这个历史是外国所没有的。

另一个就在元朝成吉思汗西征，打到印度时，他得知中国山东有一个有道的道人丘长春，就派大使到山东把丘长春请到印度边境上见面。所以丘长春由山东到北京，由北京到新疆，一直到了天山南面跟成吉思汗见面。成吉思汗要拜他为师求道，丘长春告诉他少杀人，将来自然一统天下。丘长春早就知道，中国免不了一场灾难，所以与他约定，万一你打到中国来的时候，不要杀人。成吉思汗答应了，所以给他铜符铁券，就是两个人定了契约，两块铁上面盖了印。后来蒙古人打到中国北方的时候，每家门口只要有这个符牌一贴，元朝兵就不进来，保存了多少人的生命财产。这个在历史上也是一段奇迹。

现在北京的白云观，是有名的道教丛林，就属北宗龙门派，这一派是出名的绝对清修派。南宗修道的人，许多道士是有家庭、有太太有孩子的。后世道教里的道士，也大部分是北派丘长春的传承。我们手边拿的这本《参同契》，是朱云阳注解的，他就是北派的巨子，不过他也通南派的各种修法。他的注解实在很好，那是正统道家修炼神仙的学理，我劝大家自己多看才好。

现在我们翻开《参同契》的本文第一章，就是“乾坤门户章第一”。下面低一格的字就是朱云阳真人的注解，文字顶头的就是《参同契》的原文。

乾坤门户章第一

乾坤者，易之门户，众卦之父母。坎离匡廓，运毂正轴。

牝牡四卦，以为橐籥。覆冒阴阳之道，犹工御者，准绳墨，执御辔，正规矩，随轨辙，处中以制外，数在律历纪。

月节有五六，经纬奉日使。兼并为六十，刚柔有表里。朔旦屯直事，至暮蒙当受。昼夜各一卦，用之依次序。既未至晦爽，终则复更始。

日月为期度，动静有早晚。春夏据内体，从子到辰巳。秋冬当外用，自午讫戌亥。赏罚应春秋，昏明顺寒暑。爻辞有仁义，随时发喜怒。如是应四时，五行得其理。

十二辟卦

《参同契》是汉代的文章，差不多都是四个字一句，很严谨的。我们讲到中国文学史，由东汉文体演变了二三百年，形成南北朝的文学，对仗很工整，后世一般叫做四六文体。这第一章首先提出来“乾坤者，易之门户”，这也是《易经》的纲要。研究《易经》也好，修炼丹道也好，乾坤是《易经》八八六十四卦的父母卦、根本卦，就是“众卦之父母”。除了乾坤以外，就是坎离两卦。现在韩国的国旗图案就是乾坤坎离四卦。

乾坤这两卦代表天地，这个宇宙天地就是两个现象。什么叫卦呢？古文字典上解释，“卦者挂也”。宇宙的现象，像画一样，挂在外面看得见的就是卦，八卦是个代号。除了天地以外，其他的自然现象，日、月、风、雷、山、泽等等，都挂在那里，统称八卦，这就是卦的道理。

“坎离匡廓”，坎离两卦代表两个东西挂在那里，一个太阳，一个月亮。太阳月亮在天体里头走，“运毂正轴”，像一个车轮子在转一样。这个是什么意思呢？车轮同我们有什么关系？为什么说《参同契》是千古丹经的鼻祖？这是什么道理？

因此，为了研究《参同契》，第一步必须要了解《易经》的“八卦”。讲到八卦又是个专题，现在各位手中这一张图表（见下页），希望诸位每一次要带来，至少在讲“御政”一篇随时会提到；要了解中国文化的基本，也是要提到的。这一张表上面写的一岁，就是一年十二个月，分为六阴六阳，这是说明天体形象，包括的内容非常多。

我们看一层一层的圈圈，共有六层，中间是空的，这个空的外面第一层是十二个卦，专门名词叫做十二辟卦，辟卦也叫做侯卦。中国上古的政治，中央政府的皇帝称为天子，天子只有一个；地方的领袖是王，叫诸侯，侯卦的意思就是臣卦。在时间上说，一年是个主体，分十二个月，十二个卦名分别代表十二个月，叫十二辟卦。再外一圈是卦象，这个卦一笔一笔怎么画法？我们慢慢也要解释一下。第四圈是中国阴历十二个月份，每一个月另有一个代号，就是子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥。

【一歲十二月六陰六陽之象】（图略）

当然还没有加上亥是猪，戌是狗……这十二生肖的来源，据我的研究是东汉以后，随印度文化过来的天文观念。所以一直到今日，从印度北部到西藏地区，你问现在是几月啊？他说狗月，我们就晓得他讲的是九月；他讲羊月，就知道是阴历的六月了。为什么选这些动物代表六阴六阳？比如子月是老鼠，同老鼠有什么关系呢？老鼠是五个脚趾，五是单数属阳；双数属阴。我们形容一个人胆子小叫“首鼠两端，，，刚爬出洞的老鼠，习惯走两步，看一看前面，咚吟，又钻进去了，再跑出来多走三四步又钻进去了。首鼠胆子小，瞻前顾后就是“首鼠两端”，两头它都要看清楚。丑月属牛，牛的蹄是两瓣属阴的，所以一阴一阳这样分开。龙啊、蛇啊等都有些道理，这是一种解释，我们将来提到时再说，这是第四圈。

天文历律气节

这个第五圈麻烦了。这是中国文化音乐的乐律，与古代的天文也有关。中国文化以天上的星象变化判断人事，非常准确。诸位同学要研究这个问题，顺便告诉在大学研究所的同学们注意，先要读《史记》的《天官书》，其次读《汉书》的《五行志》。我们现在读历史都是通史，其实不大合理，因为历史上重要的东西，真正的历史哲学，现在的历史书上都漏掉了。譬如《史记》中重要在《礼》、《乐》、《律》、《历》、《天官》、《封禅》、《河渠》、《平准》八书。历代史书都有《天文志》，不叫《天官书》，司马迁的《史记》才有《天官书》。我们每一代的历史还有一个《乐律志》，在唐史、宋史，一直到明史，乃至现在出来的《清史稿》都有的。中国在科学上比任何一个民族国家发展都早，因为很早就有了天文科学，天文科学又是以数学为基础的。不过很抱歉，那是祖宗的文化！你看故宫博物院，那是我们祖宗的，你的在哪里？没有呀，拿不出来，这不行啊！现在我们连天文、历律这些都搞不清楚了。

这个图外面一圈是二十四个气节。一年有十二个月，一个月有三十天，五天叫“一候”，三候叫“一气”，六候就是“一节”。一年有七十二候，每个月有一个节，一个气，一年十二个气十二个节，合起来共二十四个气节。现在有一个问题，民国以来用阳历，老百姓是阳历跟阴历并用，这个习惯很难改，八九十年来，大家还是愿意过阴历年。民国初年湖南那个大名士叶德辉先生，做了一副对子：

男女平权公说公有理婆说婆有理

阴阳合历你过你的年我过我的年

我经常很感叹，这副对子说的现象九十年来没有变。那么你说是阳历好、阴历好呢？这个问题是科学问题，其实中国几千年来已经阴阳合历在用了。

我们算八字是以二十四气节为标准，二十四气节是以太阳为标准，我们的阴历以月亮出没同潮水涨落为标准。所以由广东到东北的海岸，海边人就晓得，我们小的时候就会念“寅申涨，卯酉平”。潮水涨落都在脑子里，老祖宗就告诉我们，初一十五出门坐船，“哎呀！船开了没有？”一算，“寅申涨，卯酉平”，没有没有，赶快跑去还赶得及，潮水还没有退，可以上船。这个科学常识已经变成民间的习惯了，后人不用脑筋已经都统计好了。所以二十四气节是一个天体太阳系统里月亮系统的统计。这一个图表里头东西多得很，我们中国文化大部分生活习惯的原理，都在这张图里。“卦者挂也”，就是挂在这里给我们看的。

《易经》的八卦与文字

要了解《易经》的乾坤这两卦，我们先要了解，什么叫八卦？什么叫八八六十四卦？你不要把它看成死的，它是活的，是个代号。大家说研究了《易经》以后就发觉，我们祖先的文化思想、哲学科学，为什么在上古时期就到达这样高的程度？我的看法是，上一个冰河时期之前，人类文化已经发展到最高处了。一个学问越高明就越简化，开始发明都很复杂，到了最高峰反而简单而明了，复杂的不算真学问。古人归纳一切法则画成这个代号八卦，很容易懂。冰河时期，人类整个毁灭了，好在这个“卦者挂也”留了下来，就靠这一点卦，告诉我们宇宙天地的一些讯息。这些符号所表达的内容太多了，这是第一点我们需要了解的。

第二点讲到《易经》的八卦，也是中国文字的起源。人类最初都没有文字，文字是人为制造的。中国的文字是由象形文字开始，象形就是图画、漫画，八卦也是漫画开始的。所谓“伏羲画八卦”，古人的卦是怎么样画的？是不是我们现在这样画的？八卦是否就是中国先古文字的开始？过去几十年来，有些考古学家不大承认卦是文字的开始。我却认为八卦是中国文字的源头，而《易经》是中国文化根源的根源，哲学里的哲学，经典里的经典，文化中心的中心。但是，你在考古文献上找不出有关八卦的东西。

譬如过去那位董作宾先生，我们的老朋友，他是甲骨文学者。我对他说要灵活来看，在甲骨上看到一条线的，几条线的，几个点的，那个就是卦。古人画卦或横画，或直画，或点一下，反正是代号。三直是乾卦（丨丨丨），或者打三点也是乾卦（丨），都是代号。所以我们看到最古老的一本《易经》叫《易纬》，里头画的卦不是横的，而是三条直的。慢慢在甲骨上也找到了这些东西，可见我们中国文字文化来源很早。

《易经》为什么叫“易”呢？这个“易”字为什么这样写呢？上面一个圆圈加一点代表太阳，下面这个圆圈有个缺口代表月亮。甲骨文上有没有这个“易”呢？是有的。换一句话，什么叫《易经》？“日月之谓易”，就是太阳、月亮天体系统之下的学问法则。

所以八卦从乾坤两卦开始。可是还有一些基本的常识要向诸位介绍，现在我们这一本《易经》叫《周易》，是由伏羲氏画八卦、周文王演绎、孔子传述的，是经过这三位整理过的。所谓“易更三圣”，实际上《周易》只是《易经》学问的一部分。易学有三种，称为“三易”：《连山易》、《归藏易》、《周易》，现在流传下来的是《周易》。《周易》是以乾坤两卦为开头的，《参同契》用的就是《周易》的道理。

## 第三讲 ○道家与禅宗的易学〇五代的人物〇道家与密宗的关系〇阳火之始〇复卦是什么〇一月泰二月雷

### 道家与禅宗的易学

关于《易经》学问的本身，所谓道家的易，观念上同理学家们，尤其是朱夫子、程夫子他们所解释的易，实有不同之处。道家的易差不多都是讲应用的。

上一次我们提到《易经》的所谓“三易”，除了现在留下的《周易》，还有神农的《连山易》，黄帝的《归藏易》。《连山易》以艮卦（䷳）为首，艮卦代表“山”，《连山易》的意思是“如山之出云”。《归藏易》是黄帝时代所用的易，以坤卦为主，坤是纯阴，一切阳能“归藏”到纯阴的境界里去了。

到了周朝，经过周文王整理，就是我们手边这个《周易》，一般称它是我们五经里经典的经典，哲学的哲学，也就是我们文字文化的起源。《周易》以乾卦（三）开始。传统《周易》的学术观念认为《连山易》、《归藏易》是只有其名，没有实际的东西。我们现在手边拿的《周易》，上面许多图案，包括八八六十四卦，什么先天图、后天图这些等等，同几千年流行下来的法则并不一样。尤其我们卜卦用到的，或者在阴阳家用到的六十四卦的次序，“乾为天，天风姤，天山遯……”一路背下来卦的次序，同《周易》六十四卦所排列的次序也不一样。

据我们所知，这些卜卦用到的六十四卦的次序，以及《河图洛书》等等，是宋朝以后才出现的。宋朝的邵康节是当时讲卦的第一名人，据说邵康节的这些卦图是鹤林寺的一个和尚传给他的，这个和尚的法名叫寿涯。但是这些传闻在学术界是个疑案。据说邵康节能算过去、未来等等，他不但帮我们中华民族算过，连世界的命运差不多也算过了。他又著了一部很难看懂的书，叫做《皇极经世》，这是用《易经》的“数理”推演法则，断定过去未来历史千万年的事情，有个公式摆在那里。我们大家都是诸葛亮的弟弟诸葛暗，属于事后方知，事后一查《皇极经世》，他讲的一点都没有错，但是事先看不出来。那么，道家的易学究竟哪里来的呢？据我的了解就是《连山易》、《归藏易》的遗留，这个法则是《周易》之外的另一章。所以我们一般所应用的算命、看相、看风水，稀奇古怪的都是用这一套来的。

那么有关《连山易》、《归藏易》的易学后来传到哪里了呢？传到佛教的大禅师们手里了。禅宗有五宗的兴起，其中有一个大宗派叫曹洞宗，是以一对师徒而出名。师父是洞山禅师，徒弟是曹山禅师，两个人是以他们住的庙子为名。不过为什么颠倒念呢？因为我们的文化喜欢讲

韵文，洞曹好像不大美，曹洞就很美，所以倒转来说，就成了曹洞宗。

曹洞宗的禅宗工夫，我们如果严格地讲，就同道家有关，而且是丹道派的道家。丹道这一派的保留，就靠曹洞这一脉，所以研究曹洞宗的禅宗还必须要懂得《易经》呢！尤其是它取用“坎离”两卦，认为与悟道修道做工夫有密切关系。唐代以后的道家，传出来神仙丹法里有“取坎填离”这个工夫，就与曹洞宗有关。依我的研究，曹洞宗这一脉到了宋朝，走向衰落，这一派的修持方法与学说，只有寿涯禅师以后保留了。后来传到陈抟时，就到道家这方面来了。这个道家不是道教，不是出家人，是修道的在家人，实际上也就是混合了儒家、道家、佛家三家的修持工夫。

五代的人物

南宋以后的道家就很难讲了，他们也会佛家的道法，都很高明，而且比学佛的人还学佛。当然也比学道的人还学’道，更通达儒家，但是这些人都走上神仙之路了。所以我们看历史，五代共乱了七八十年，欧阳修奉命主编五代史，他有个感想，说五代七八十年没有出一个大人物，没有一个大帝王，也没有一个了不起的将相。五代有名的一个宰相冯道，是欧阳修最头痛的，五个朝代五个皇帝，都请他出来当宰相。欧阳修说他是中国文人中的无耻之徒，是无耻的代表，他活了八九十岁才死。可是呢，与欧阳修同时的苏东坡跟王安石，却认为五代有很多的人物，都是顶尖的。王安石说五代人才太多了，但都出家去了，不是当和尚就是去修道了，那是他们对于时代的一种反抗，因为看不下去了！

所以我们讲禅宗真正的兴盛是在唐末五代，道家这些神仙人物也在五代最多。欧阳修认为冯道是最糟糕的！但是王安石认为冯道是位度众生的大菩萨；苏东坡更认为这些人是活佛！因为五代这七八十年的变乱，都是边疆民族外夷来当皇帝。苏东坡说，如果责备冯道不尽忠，请问他该为谁尽忠？但是他把中国文化保留了几十年，那可是很困难的一件事。冯道在历史上几乎没有什么建树，也没有多讲过一些话，更没有著作，只是庸庸碌碌，可以说是乡愿的代表。一切都是上面讲了是，奉命照办。但是他有时候也不办，我们至少从历史看出来，这样一个变乱的政权没有法律，也没有正义，不对就杀掉你。他能够让所有上台皇帝请他来当宰相，那可不容易啊！至少这个人本身在公事、私事上，没有什么缺点被政敌抓到的，否则这条命也早就没有了。

中国文化一个通俗的观念是“宰相肚里好撑船”，是说当宰相要包容一切好坏、正反的意见，要有这样大的度量。冯道一生一篇文章都不留，一封信也不留，诗啊，勉勉强强找到几首，有一首诗中最后一句是：“狼虎丛中可立身。”那是他的修养。五代他所侍候过的这一些皇帝，他认为都是豺狼虎豹，没有把他们当皇帝看。

道家、佛家的学术思想，在五代这个变乱的时代，是非常昌明的。我们后来看的所谓修道的一些丹经，多半是五代以后的著作。譬如说有位吕纯阳，也是唐末五代的人物，我常常说，道家的吕纯阳等于是佛家的六祖，属于道家的一个革命派的人物。

道家与密宗的关系

我们回过来看手边拿的这个十二辟卦图表，这个法则是道家的，也可以说是《连山易》、《归藏易》这个系统来的。这个用处可大了，我们中华民族的文化、生活思想习惯，乃至民间一切的风俗，都用得到它，这是大的方面。小的方面，我们学医药针灸的要懂得，至于要修道打坐做工夫，尤其想成神仙的一成不成不管啦，只要想修神仙，这个十二辟卦法则一定要知道。这个法则对学密宗学瑜珈的人，比三脉七轮的法则还要准确。如果不知道这个法则，你修的气脉，三脉七轮是没有用的！

修密宗的人有偏见，认为道家不如密宗。这个问题我花了几十年也解决不了，究竟是道家传到印度，再传回到西藏变密宗呢，还是印度的修持方法在周、秦这个阶段进人了中国，与中国文化融会变成了道家？现在没有定论。因为事出有因，查无实据，考据很难。至于说秦始皇那个时代，印度修炼成功的人早有来过。历史上记载秦始皇时来了两个西域的异人，个子很高大，秦始皇把他们关起来，又看见他们在外面逍遥，关不住的！文献没有写明这些人是否为比丘，反正不是比丘就是婆罗门教的人物。这证明周、秦阶段，中、印文化已经在交流，尤其是修道方面文化交流得很早。所以说，有关道家密宗究竟怎么样认定先后，还不敢断定。学术的立场要公正，不能有主观的意念。

不过，西藏密宗有一个奇怪的地方，当然这个可能是宋朝以后的事，西藏几乎没有中国其他的神，但是有关公庙，也有八卦图，这是很奇怪的。今天有一位朋友问：“喇嘛与活佛有什么关系？”我说喇嘛是个称呼，等于我们称呼佛教的出家人是和尚，喇嘛就是出家人，和尚、法师是总代号。活佛呢？由唐朝开始经过中国皇帝封过的叫“呼图克图”，当然不要念成“糊里糊涂”。“呼图克图”翻译的意思是法师、大师、活着的佛，所以也简称活佛。并不是每一个喇嘛都是“呼图克图”，真正受过赐封为“呼图克图”的，宋、元、明、清一直到民国都有。国民政府成立以后，封过的没有几个。像章嘉活佛是受国民政府赐封的，他是蒙古人，西藏方面赐封的并不多，这个顺便一提。在西藏，许多喇嘛或者活佛会拿念珠卜卦，后来我知道，他是用《易经》的天干地支，所以就越看越奇怪了。

我们再查，唐太宗把文成公主远嫁给西藏王，陪嫁过去的有道士、儒生，都是全国选出来的精英。至于说土木工匠百工等等，也配备了很

多同去，是这样开始文化交流的。这些道士到了西藏就在那里落地生根，道家的文化，当然在那里传下去，渐渐又变成另外一套。所以研究西藏许多的法则，‘讲气脉至少并没有离开道家的这个法则，这是站在学术的立场讲话。信宗教的人不大喜欢听这些话，因为宗教不免被宗教情绪影响，产生一些偏见，那也没有办法了。

我们现在的闲话好像与十二辟卦图没有关系，其实确有密切的关系。

阳火之始

现在我们只讲图，先做个初步简单的了解。在这个图中，先把最外圈的“阴符之终，阳火之始”八个字找到。再找到内圈的一个卦名是“坤”。坤卦的隔壁就是复卦，这个卦象就是“地雷复”（□）。画卦是先从下面画上来，下面三笔叫三爻，是内卦。复卦的内卦三爻是震卦（ ），震代表了雷，雷就是电，意思就是发电震动的作用。复卦上面的三爻是外卦，这三爻中间断了，代表坤卦，抽象的“坤”代表了阴，实质的代表是大地，这个地球土地。所以“地雷复”六爻整个的卦名叫复卦。复卦是坤卦与震卦的结合，也就是“地”与“雷”的结合。

讲到这里我又要说一个故事了，曾经说了很多遍。有一年一位美国的教授来访问，我们讲到科学。我说最近看到消息，你们美国很了不起，现在已经研究到打雷了，科学家总想有办法把雷装起来，是拿什么装我就不知道了。为什么？认为打了一次雷，地面上增加了几十吨的肥料。我说我们中国老祖宗早就研究过了。他说哦？中国有这个？我说雷啊，不是一种哦！有八种雷，而且又演变成十几种雷！他听了就愣住了一有这样奇怪的事情？“水雷屯，泽雷随，风雷益，天雷无妄，火雷噬嗑，山雷颐，地雷复……”每一种雷不同哦！夏天打的雷是在半空中下着大雨打的，那是“火雷噬嗑”（□）啊！每年春天第一声雷是“地雷复”，地下冒上来的。假如是海里头打的雷“水雷屯”（□），或者“火雷噬嗑”，就同肥料关系不大，最为重要的是那个“地雷复”。

“错综复杂”是我们现在用的一个惯语，实际上这四个字是《易经》的学问。这个卦我们正面看是“地雷复”，如果把这个卦上下倒转过来看，就成了山地剥卦（□）。上面这个震卦（□）倒过来是个艮卦（口），“艮”为“山”；下面这个坤卦颠倒起来还是地。这一种就叫做综卦，错综复杂。所以任何一个卦都有四面八面的看法，现象都不同。

复卦是什么

地雷复卦（□），为什么这个卦名称为复卦呢？你看啊，这个卦上面五爻都是阴爻，只有下面这一爻是阳爻；阳能在下面发动，地下打雷

了。这个卦所代表的同我们学道都有关系。拿现代人的观念来说，就是宇宙万物都在放射，譬如这个桌子也在放射，手表也在放射，我们的生命也在放射，诸位也是在放射。太阳的放射被地球慢慢地吸收，复卦开始，地心吸收到的阳能渐多，所以冬天地心是暖的，地球表面上是凉的。冬天的井水，我们手摸进去是温的，夏天井水是凉的，外面是热的，这是地球的物理作用。所以到了十月是坤卦阴极，十一月的大雪是节，冬至是气。每月一个气一个节，节等于这个圆的地球在虚空中转动。气是什么？是地球本身内在的放射功能，太阳、月亮跟自然界的放射是配合的。到了十一月的冬至，是“一阳生”，最下面一爻由阴变阳，代表一个阳能开始生长，所以这个卦叫复卦，这个就是“冬至一阳生”的道理，因此我们过冬至就进补了。

算命根据的二十四气节，并不是用阴历，是用阳历啊！太阳星座准确得很。阴历是一个月三十天，每月的十五月亮圆了，所以我们本来就是阴阳合历。冬至这个“一阳生”不是生，是地球吸收太阳的热能进人地球的中心，冬至以前是收缩到极点的状态，“冬至一阳生”重新放射出来，地球的热能放射慢慢上升了。

在我们中国的律历有一个东西很重要，顺便提醒大家一下。讲到中国文化，譬如说每一部历史书上都有一篇很重要的律历，“律”是指什么呢？在这个图上“黄钟、大吕、太簇、夹钟”都是音律，同宇宙的音声、法则有关，也是音乐的原理，这个是“律”。一年三百六十五又四分之一天，这个是“历”，每个朝代规定的历不同。我们的“历”，每年以阴历十一月为子月，周朝就是以“冬至一阳生”这个月为岁首；殷商以十二月为岁首；夏朝的岁首是正月，就是我们现在过的正月。

年轻同学们注意！过去国家政治改变的时候，对于不投降者，有个名称叫做“不奉正朔”，就是不照你的律历来做准则的，这个也有很多的道理。每月初一为朔，因为夏、商、周三代不同，可是现在我们用的阴历正月过年，用了几千年很习惯，用在算命阴阳五行方面的也是夏历。我们把这个表转过来看，一年有十二个节十二个气，叫二十四气节。到了十二月小寒是节，大寒是气。十一月这个卦是地雷复卦，十二月是地泽临卦（□），第二爻也变成阳了，这表示地球阳能从地球的中心又向上升了一点。所以“临”就是快要来了。拿地支来代表月份，子月就是十一月，丑月就是十二月。

一月泰二月雷

现在我们再转过来看一月，月份的地支是寅。一月里立春是节，雨水是气，立春过后是雨水，要多下雨了，这是大陆中原气候。这个时候的卦象变了，下卦三个阳爻了，叫做“地天泰”（䷊），又叫“三阳开泰”。有人说“三阳开泰”是说过年要吃羊肉就杀了三头羊，哪有这回事

啊！“三阳开泰”是地球的热能发展到地平面上来了，也就是阳气上升要到地面了。地在上，天在下，所以叫做“地天泰”。过年门口贴一个“三阳开泰”，不过这个阳字有时也写成羊，因为羊字在上古的写法代表吉祥的祥，所以正月过年也可以叫“三羊开泰”。

再过来就是二月了，卦名是“雷天大壮”（䷡），外卦是雷，内卦是乾，惊蛰是节，春分是气。什么是惊蛰节？二月外卦的阴爻第一爻变阳，只有两个阴在上面，四个阳在下面。阳气由地球中心一路升上来，到了二月阳能已经超过了地面，所以我们可以放风筝了。我们小的时候放风筝，没有过惊势风筝是飞不起来的。可是南方不一定，冬天也飞得起来。譬如大陆中原地区，鸡蛋在端午节才立得起来，在南方随时可以立起来。

## 第四讲 ○气象春秋〇六阳的上半年〇医病的法则〇二至否泰〇至日闭关与奇门遁甲〇借东风之谜

刚才我们讲到二月里的惊蛰，“蛰”这个字是执下面一个虫字，就是动物的冬眠。譬如蛇呀、青蛙呀这些小动物，到了冬天，地面上太冷不能生存，这些动物嘴里含了一口泥巴，就进洞去人定了。所以西方人把打坐人定叫做是动物的冬眠。冬眠动物不吃也不拉两三个月，要等到惊蛰节才出来。因为此时地球的阳能上升到相当程度了，地面上有阳气变温暖了，这不是靠太阳来的，是地球本身的阳能发出来的温暖。到了这个时候，所谓惊蛰一声雷，惊蛰的雷是什么雷呢？刚才我讲我们中国有八种雷，其实有十几种呢！这个二月的卦象是“雷上天下”，就是雷天大壮卦。阳能在外面，冬眠的动物就醒来了，把嘴里的泥巴吐掉，开始重新活动起来，所以叫惊蛰节。

我们乡下农村光脚种田的人，从田里回来，腿上莫名其妙红一块青一块肿起来了，因为踩到冬眠动物吐出来的有毒的泥巴。最好的治疗方法就是抓把土，混人人的口水，抹一抹就好了。

惊蜜后第一声春雷“雷天大壮”，地面上才适合农作，开始农忙了。在中国中原地区最准，惊蛰以前不适合农作。

### 气象春秋

我们常常听朋友讲，气象台靠不住！其实不止国内，日本、美国也一样。有人写了一首缺德的诗，我只记得中间几句：“呼风风不至，无雨雨偏来”，预测不下雨偏偏下雨；“不如风湿病，风雨有准哉”，还不如风湿病的人，难过起来，知道明天就会下雨了，反而还准。实际上不怪气象台，气象台输人的信息是大气之中的东西，没有算进去地球本身的变化，而这个地球上的物理又绝对与天气有关，但是很难搞通。你懂了《易经》就知道难搞了。譬如一个省，你要分南部、中部、北部，都不同。就算是一个城市一条路的南面、北面、东面、西面，各有一个不同的太极。把地球本身的放射能量再配上大气物理，那就是另外一套学问了。

有时你还不如掐指一算，中国这一套，就像瞎猫撞到死老鼠，报个时辰算算看，凭心里的灵感求一下，有时反而准。这是个“气象台”，不是神通，也不是灵感，是根据《易经》这一套法则。但是这一套法则怎么那么灵呢？这个里头就妙了。学《易经》我们要记住孔子在《系辞》上的两句话：“变动不居，周流六虚”。这个法则是呆定的，但是应用起来要活。学《易经》不晓得活用那就完了，所以孔子把秘诀都透露给我们了。“周流六虚”，六虚就是东南西北上下；“变动不居”，应用起来不

是呆板不变的。但是这个法则规律是呆定的，所以我们要先了解。

我们一年过得最舒服的日子在春秋二季。小的时候，老祖母都告诉我们，二八乱穿衣。就是二月、八月的时候，随便你穿吧，身体弱一点穿厚一点，身体好一点穿薄一点都没有关系。

我常常给同学们讲，孔子著《春秋》，写春秋战国几百年的历史，他为什么叫《春秋》，不称冬夏呢？春天是由冷变热，慢慢一点一点热起来。秋天是相反，夏天的热慢慢退掉，退到了秋天刚好凉爽，不算冷也不算热，所以春秋是持平的。不但气温如此，夏季白昼长，冬季白昼短，春秋两季的日夜长短也是持平的。所以我们讲“春秋持平也”，是个天秤。古今人物，对于国家社会有没有贡献，《春秋》在这个历史上持平论之，所以“春秋”是持平之论的意思。

六阳的上半年

三月间清明节这个阳气上升，五爻都是阳能，只有最上一爻是阴。这个卦名是“泽天夬”（䷪），这个夬字（音怪）是形容人有一点跛，脚不利便。实际上“夬”是有一些缺点的意思，因为阳太多，只有一阴。三月的气是谷雨。

再过来就是四月了。四月立夏是节，小满是气。地球到四月它所代表的是纯阳，六爻都是阳，就是乾卦。阳气升到了最高，所以我们要注意啊！到阴历四月阳历五六月，这个地球放射阳气升到了极点，感觉白日又长。我们年轻读书的时候最喜欢放暑假——“春天不是读书天，夏日炎炎正好眠。等到秋来冬又到，收拾书箱好过年。”所以一年都不要读书。

半年完了，这叫六阳上半年。我们先打个岔，阳能阴能一放一收，这之间代表了一年气候。一年分成十二个月，一丨个月有三十天，地球绕着太阳转，中间又加了一个月亮。一I年太阳走多少度呢？从地球看太阳在虚空移动，简单叫行度，在中国天文书上叫“躔度”。一年十二个月，共有三百六十五天又四分之一，多的四分之一天，摆在闰月、闰年、闰日，是这样分配的，这个里头就很复杂了。我们几千年史书上专门有一篇叫《律历志》，从唐朝乃至到我们最近清朝的《清史稿》都还有。尤其清朝经过康熙亲自参与编制，改进很多。康熙皇帝很用功，自己又爱读书，拉丁文、梵文、蒙古文、满洲文都会，又学过术数，数学也很高，天文、历法、数学他都会，所以这个律历是他下令由学者一起整理过的。现在有些风水的书都要以康熙整理过的做标准。当然这一两百年来没有整理，现在又需要整理了，不整理的话这个天体运行的计算会有差度的。

一年十二个月，一月三十天，五天一候，三候一节，六候一气。所以一个月当中有一个节一个气，一年有七十二候，二十四个气节这都是呆定的，这是一年。再讲一天，一天有十二个时辰，这个时辰的代表就是十二辟卦图的中间空心往外数到第四圈。四月是巳月，五月是午月，这些是“子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥”十二地支。这个地支在一天的代表就是时辰。我们注意，下面研究到《参同契》有一个字，“簇”年为月，“簇”月为日，换句话再加一句可以讲“簇”日为时。这个法则是呆定的，用起来是活的。我们一昼一夜，十二时辰就是十二辟卦所代表的。一年的法则可以同样运用到一个昼夜，昼夜之间太阳从早晨出来到晚上下去，这个运程变化是地球在自转，使得地表的一半是亮的一半是黑的。这个地球的光明和阴暗，影响了地球上物理的生命法则，影响到我们人的生命。

医病的法则

我们人自己以为了不起，可是在地球的立场来说，我们像是地球表面上的细菌，我们的生命自然要受地球宇宙法则的影响，所以修道人讲究时间的配合。学中医针灸的同学，更要注意人体的气血流行，因为气血流行同十二经脉配合，与时辰的变化法则一样。学针灸有一本《子午流注图》，就是特别注意十二时辰的血脉流通，把天地的法则与人体内部十二经脉的运行，配合诊断。

针灸同中医是相连的，不是分开的。我常给同学们讲，我不懂，我只把学理告诉你们。古代中医讲“一砭二针三灸四汤药”，属于四个大的医治手法，诊断病情是“望、闻、问、切”。

望，是看病人走路的姿态，注意他的身材，看他的体质个子，然后观察面上的气色，就晓得病在哪里；闻，是听他讲话的声音，譬如感冒了，声音变了，鼻腔的音出来了，身体里头有其他的毛病，音声都会反应。情绪激动，个性急的火气大，就要注意他肝功能了；望、闻之后才问，他说感冒了，可是他是运动家或者是练拳的，你下药的成分就不能那么轻了；如果是坐办公室的，背又是驼起来的，弱不禁风，药就要下轻一点，否则他受不了；切，最后把脉，才把这个病因、病灶、病状找了出来。

砭，我们这个刮痧拔火罐都属于砭，就是这个病尚在表皮时，治疗就容易好。不好的话，晓得这个病已深入，就要下针了。针不好时，晓得更深入了，就用灸了。古人用姜片在上面烧艾，拿现在观念勉强讲像电疗，但同电疗不同。艾是通气，把那个热能逼进身体经脉里头，把病赶出去。灸再不行，病已进入腑脏到肠、胃、心、肝、脾，就只好用中药了。所以这一套程序是分不开的，“一砭二针三灸四汤药”。

我小时候最会生病，六岁到十二岁是药喂大的，什么病都生过，所以对生病非常有经验。帮我治病的那个老先生很高明，问几岁啦？哪一天什么时间开始发这个病？都与十二经脉有关。他不管你头痛不头痛，先找病的来源，一天看不了几个病人。

有一次他帮我开了药还不回家，连第二服药他也开好，吩咐两服药统统要煎。先告诉你第一剂药吃下去，一个钟头后会难过得打滚，会吐的。吃下去后真难过得打滚，家里人也跟着慌啊，又不敢说。他就坐在前面，瞪着眼睛看着你，任你疼得叫死了，他也不管。后来我知道，他比我这个生病的人还紧张。看着你，哇！吐了！他把烟筒放下，知道药用对了，所以换第二剂下去。然后放心了，洗洗脸才回家去。

中药店以前是没有礼拜天的，过年有病人叫门，如果不开门抓药，地方上的人会打这中药店的。现在不同了，又有礼拜天，又有礼拜六，等到礼拜一才能生病。所以我们要年轻人了解我们中国文化，这些你们都看不到了，我都是亲身经历过的。

所以学中医对于这个十二辟卦要懂得。这个“簇”字就是拿这一年的法则串成一个月，一个月的法则串成一个时辰。讲到人体上应用，也是子时，每人的身体不同，所发动生命阳能的子时也不同。一定的法则，不一定的时间。

二至否泰

刚才讲到六阳上半年，现在继续下去就是乾卦以后的五月天风姤卦临五月芒种是节，夏至是气。“夏至一阴生”，阴起来了，所谓一阴生是什么道理呢？我们拿现在观念来说，地球放射功能此时达到了极点。夏至以后太阳又开始向南，太阳能的放射对北半球渐减，这就是阴生。夏至也叫做“长至”。我们读古人的诗词文章见到“长至为某某兄写了一首诗”，就知道是那一年的夏至，这一天是一年中白昼最长的一天。五月地支排到“午”，就是我们吃端午粽子的午月。端午、中秋、七月半这些都是民间风俗的节日，不属于二十四气节，因为是民间风俗，我们也沿用了千多年。这二十四个节气，是中华文化，甚至说是东方人宝贵的文化遗产。一讲夏至，民间在生活习惯上要注意什么呢？夏至一阴生，潮湿起来了。尤其是住在南方，五月开始梅雨天，老式的房子发霉了，有些旧房子里头香菇都长出来了。香菇木耳都是腐烂木头上长出来的，因为它是阴中之阳，所以白木耳有补肺功能。

夏至不久就是六月了。节气有小暑、大暑。六月是未月，二阴生了，卦名叫做“天山遯”（䷠）〔外卦是“天”，是纯阳，内卦“山”，二阴了，内在的阴气慢慢盛起来。

“遯”者，阳气在里面慢慢收缩了，阴气盛了谓之“遯”。

七月是申月，立秋是节，处暑是气，卦是“天地否”(䨓）。否的对面就是泰，正月“地天泰”是好运气，七月“天地否”是坏运气。讲到这里我岔进来一个故事，当年讲到《易经》，有同学运出来问，老师呀’：，这两个卦名好怪哦！“地天泰”，地在上，天在下，是泰是太平；天在上，地在下成了否，就糟糕了。天在上地在下才应该是太平啊！我说这就是哲学呀！如果天翻地覆都没有了，不是天下太平嘛！也没有你也没有我，也不要吵架了，也不要来听课了，大家睡、大觉，就是泰了。“天地否”，天地开辟了以后，人生才那么多事嘛！你说这是笑话吗？并不一定是笑话，有道理的。阴在内阳在外，外表看是很好，但是内在阴气就是糟糕的、坏的，是不好的。所以“天地否”的意思，就是立秋之后处处有阴气。

到了八月白露、秋分，内在阴气更进一层了，四爻都是阴，外面只剩两爻是阳了，叫“风地观”（□）。外卦是巽卦，巽为风；内卦是坤卦，坤为地。你们研究哲学、宗教的要注意！文王、孔子，在这一卦提出来宗教的定义——“圣人以神道设教”。这一句话多去研究研究，就懂得宗教哲学了。宗教是人为造成的，所以圣人以神道设教，就是教育的一环。这是讲“风地观”顺便提到，你们搞宗教的同学们注意！

至日闭关与奇门遁甲

佛家道家打坐练工夫叫做闭关，这个闭关也出在《易经》上“先王以至日闭关”。注意呀！“至”就是冬至和夏至。“至日闭关”这句话，如果老师们不传，谁也读不懂那些书。我是吃过苦头的，很不愿意你们也吃苦，所以我知道了就告诉你们。奇门遁甲大家都想学，学了呼风唤雨，撒豆成兵，不做个诸葛亮也做个诸葛暗啦！这些学问都很高深，没有那么简单的。像奇门遁甲，八卦不搞清楚，什么阴遁、阳遁，都是迷惑！很难懂。我这个头脑不喜欢数学，学得很痛苦，了解以后我就把它丢开，知道了就行了。我有个好胜求知心，不知道的一定想知道，知道以后就算了。学奇门遁甲有一个口诀：

阴阳顺逆妙难穷，二至还乡一九宫。

若能了达阴阳理，天地都来一掌中。

“阴阳顺逆妙难穷”，阴阳顺逆倒转，这个中间的巧妙，就是宇宙法则妙难穷，你永远搞不通，只讲第一二句就把我考倒了。一直认为自己读书很聪明，不料被考倒了。“二至还乡一九宫”，糟糕！我一宫都不宫，一个房子都没有，哪里来个一九宫啊。这还不讲，“二至还乡”又怎么说呢？问起那些算命卜卦看风水的，不懂。有些懂的人只是笑笑，因

为学这个口诀要磕头拜门。有些人看看他的模样，万一是旁门左道总不大光荣吧！就不肯拜，不肯拜书就读不懂。什么“二至还乡”？其实就是冬至夏至一阴一阳、一顺一逆回到那个本位。

“二至还乡一九宫”，一是阳数的开始，九是阳数的极点，一始一终这可不简单了。这四句话最诱惑人，但是我现在这样一讲，就算你们都懂了，可是你天地也拿不到啊，不是那么简单的！这一句话只是告诉你法则，阴阳顺逆的确是妙难穷，你真懂吗？所以我们现在先要解释二至，冬至和夏至就是一顺一逆。《易经》有句话，“先王以至日闭关”，这是中国古代文化。一个人闭关，每天一样，每月也一样，到了那个时候就要清心寡欲，斋戒沐浴，就是打坐修行了。拿佛法来讲，就是六根六尘都关起来叫做闭关。“至”是一阳来复的时候，或者一阴初生的时候，如果这个时候把握住天地法则，你打坐一个时辰，也就是两个钟头，等于你坐三个月的工夫。当然这是吹嘘一点的，是鼓励性的，但是把握时辰打坐的话，功效绝对等于你多坐几次是真的。

所以说“阴阳顺逆”，用在这一面也要知道。有人问每天子午卯酉时，有人说要打坐，有人说不可以，答案是当然可以！这是我们讲到观卦补充提到的，我们简单地把两卦报告完了。

借东风之谜

到了九月，寒露是节，霜降是气，是山地剥卦。这时因阴气的剥削只剩上面一点阳气了。念到《易经》这个卦，想到古文《李陵答苏武书》：“凉秋九月，塞外草衰”，就是这个剥卦的意境。

再过来就是十月了，是个纯阴的坤卦（䷁），节气是立冬和小雪。天气冷了，但是十月不算最冷，真冷还要到下个月。十月在阴历来讲是立冬，又叫做小阳春。所以每年十月北方，在冷的时候一定有个几天，大概三天，当中会转成暖的，虽然不像春天般暖和。这个是在哪一天呢？十月有三十天，是初一到初三呢？还是二十到二十三呢？每一年不一定。冬天是吹西北风的，但是十月小阳春可以在这三天当中转为东南风，东南风一吹就转暖和。

诸葛亮借东风就是在这个时候借的，你核对历史就晓得周瑜被诸葛亮骗了，他骗周瑜会借东风，他不过把《易经》十二辟卦学通了。他懂得天文，告诉你不要担心，等几天我帮你借。他算定了小阳春时会吹东南风，他已经很笃定了。

曹操赤壁之战败北后，回去夜里关在房中看书，忽然跳起来大笑，大家问丞相你五十万大军打得光光的，高兴个什么？曹操说我现在弄懂了《易经》上两句话“先甲三日，后甲三日”，“先庚三日，后庚三日”，

这个配合天干地支一定是小阳春转成东南风。曹操虽懂，可是《易经》没有学精，他想大概没这回事，十月一定吹西北风，所以不怕诸葛亮。诸葛亮比他理解得透彻，所以这两个人，一个是硕士班的，一个是博士班的。

# 第五讲　○占卜与神通〇干支阴阳消息〇乾坤天地〇坎离曰月〇干支气血点穴

这里有人提出来两个问题，说佛家有一种木轮占法，可以占卜善恶。其实木轮占法只是一种，佛家还不止这一种卜卦的方法。现在他问这一种方法，同上星期讲到的《易经》的“三易”这个法则有没有关系？这是第一个问题。第二个问题，像木轮占法等等，如果灵的话，是不是同上次所提到的《易经》法则的灵验是一样的道理？

这个问题，我想问问题的人已经自己答复了。所谓占卜，占是占，卜是卜。占卦是另外一种方法。在我们的上古文化里，卜法有很多，有用各种各样骨头来卜的方法，譬如,牛骨、鱼骨、鸡骨等。占，是拿数理来推测的，后来就发展成筮法，用蓍草以算数理的方法来推测的。所以占是占，卜是卜。卜的东西比较多，现代考古学可以找到很多证据。譬如刚刚有一位朋友拿本书给我看，写的是我们中国的少数民族瑶族、苗族文化传统占卜的方法，他这一本书上正好提到瑶族用鸡的骨头来卜的方法。所谓卜卦，乃至到庙子求签，这些都是人为的。

《易经》的道理，天、地、人谓之“三才”，上是天，下是地，中间是人。我们人生的价值是什么？人生的目的是什么？依中国传统观念就是“参赞天地之化育”。这句话上面并没有写一个人字，但是谁在参赞天地之化育？当然是人。天地有没有缺陷？有缺陷。人的智慧可以弥补天地的缺陷，所以“参赞天地之化育”是人的价值，人的智慧的价值，人的能力的价值，所以不要轻视了人为。

我常常跟一些好朋友说笑话，我说你盖个庙子嘛，我给你负责作一百首签诗。签诗很好作，也最难作，因为签诗的话全都不着边际的。过后一看，真灵！坏的一看也对，好也对，不好不坏也不错。

卜卦这些道理都是人为的，这是人的智慧，所以人修养到最高处就有神通。这些卜卦、算命等等都叫术，所谓术就是方法。在我们中国旧文化里头，有个名称叫术数。普通说佛家所讲的神通有五种，一是“依通”，是靠卜卦等等这种术数，或靠一个法则，靠一个数学的统计，而知道一切事。譬如看相有时候看得很灵也是依通，是依靠身体五官来判断。另一种是“鬼通”，就是给鬼迷住了，也可以说这个人有神经分裂，精神病，属于鬼病的一类，可能有一些预知能力。三者是“妖通”，妖怪的妖。四是“报通”，这报通是生来就有的，前生有修持的人，这一生有些眼睛能够看鬼，心里能够预知一些事情。我过去有几位朋友，天生就有报通。在抗战时有一位朋友，他是名画家也是个大学教授，我们在重庆、成都经常在一起，日本人飞机来轰炸的时候，我们跟他跑警报。他一看，哎、哎，这边不要躲，好多断了手、断了头的鬼；那边好，少一

点。他只讲少一点，没有说哪个地方没有鬼，在他看来满街都是鬼。他说这个鬼，越闹热的地方越多，冷清的地方少，他说鬼也爱闹热，同人一样的。他也不信什么教，可是就看得见。大家熟朋友们邀他出去，先吩咐他，你到那里不要做怪相啊！他坐在你家客厅里，突然做个怪相……大家都吓死了。这一类的人报通是与生俱来的。还有第五种是“修通”，是打坐修定，学佛修道，修成功发的神通。

其实所谓神通，是人的生命精神本有的功能，是智能的成就，但不一定是得道的智慧，这个是有差别的。得道的智慧无所谓神通了，连神通都不用了，等于没有了。这是答复刚才这个问题，我想这个问题没什么重要，大致如此。所以我经常告诉大家学《易经》，不要求未卜先知。你们也不要学这些，一个人真有先知之明，活着岂不是很没有意思！最好是糊里糊涂地活着。先知之明的人今天晓得明天的事，又晓得明年的事，这个人还干什么事呢？不要干了。我们晓得明天上街会撞车，就担心起来，不敢出门了。所以先知并不好！古人说“善于易者不卜”，真把《易经》学通了的人不卜卦、不算命、不看风水。同时古人也讲过“察见渊鱼者不祥”，一个人能够精明到把水渊中的鱼都看得很清楚，那是不吉利的。头脑这样用是会坏的，所以还是糊涂一点比较好。换一句话说，得先知的人，能知过去未来是不吉祥的人，是不吉利的人。你看那些所谓呼风唤雨能知过去未来的大师，你查他一生，他又成就了什么呢？他虽能知过去未来，那他自己呢？他的过去未来也不过给人家算命而已，所以用不着的啦！这些道理我们要懂。

干支阴阳消息

我们上次也曾从子月开始讲，一年十二个月有十二个代号：子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥，叫做十二地支；天干有十位：甲乙丙丁戊己庚辛壬癸。算命、看相、看风水都要用到的。古人解释，所谓干就是树干，这一种解释我不大同意。再查古书上，我们“干支”两个字非常有道理。天干是由五行的金、木、水、火、土变化出来的。太阳系统的金木水火土五大行星，加上日月，在古代天文学叫做“七政”。我们小时候读《幼学琼林》要背的，“日月五星为之七政”。

子月就是阴历十一月，它的节是大雪，气是冬至，卦象是复卦（□）。“冬至一阳生”，冬至是月中，所以一阳生就是中气开始。这个“中”字就要注意啦，中究竟是哪里？天上的中心，还是地下的中心？在我们身体是哪一个地方发动这个阳？譬如密宗讲中脉，道家认为冲脉就是中脉，不过修密宗的人不承认道家讲的冲脉就是中脉。这是意气之争我们不管，我们站在学术立场了解，它应该是一样的。地区不同民族的文化不同，代表的名词也不同。所以在中医这个中脉叫冲脉，冲脉是简写。

这个冲脉同中气很有关系，我们提到这个中气，就要注意卦象，卦的阳爻是一横，也就是一点，代表这个生命一个阳能，向外发展叫做上升，收缩回来叫做下降。一升一降、一收一放是讲物理的现象，在生命就是一生一死，在学理观念里头就是一消一息。“消息”两个字出自《易经》。什么叫“消息”呢？这些观念为什么要啰嗦地讲？这同我们修道做工夫有关。譬如十一月冬至一阳生，阳气生命能刚刚成长，到十二月二阳上来地泽临卦，到正月三阳开泰，泰卦（□），看到的是阳气的成长上升。

看到一个婴儿刚生下来，我们很高兴。可是《易经》的道理，这个叫做消，消就是慢慢用，直到用完为止。依庄子的道理，生的那一天就是开始死亡的一天，所以生下来是在等死。就算是活了一百年、一千年，“不亡以待尽”，不过是在等最后一天的到来，所以生命的过程是消。那么死亡了以后，是真的没有了吗？不是没有了，那叫“息”，休息去了，休息是充实充电，所以息的时候不是没有生命。我们习惯了把消耗、活动的时候当成是生命，不知道那个息，表面上看到的是死亡，实际上是在充电，是新的生命正在开始。所以叫一消一息之间，换一句话说是一动一静、一善一不善、一是一非等等。

这个我们了解了以后，十二辟卦从子月开始计算，走一圈到阴历的十月，就完全变成纯阴之体，纯阴的卦是坤卦。这个过程就是一消一息之间，代表了这个天地运行，以及生命运转自然的现象。这十二辟卦的作用，十二个图案就是两个东西，以一阴一阳两个为代号。一个是阳能一横，代表了生、生命、生发的力量。在《易经》里有个专门名字叫做“爻”。一爻中断的就是阴爻，不中断的就是阳爻。就是这一阴一阳，说明宇宙之间的相对性，也就是两个相对的力量。这不是爱因斯坦的相对论啊！这是《易经》的相对原理，讲宇宙一切万有生命相对的作用。常有许多年轻人学《易经》，天体，可是有时候又用到性理方面，有时候又用在形而上的本体方面。

现在看乾坤两卦，每卦三画。这两卦三横的画法，在唐宋以后有一个名称叫做先天卦，只有三爻。把三爻卦再加上三爻，就叫六爻卦，是后天的用法。为什么先天卦只画三爻呢？等于老子说的一个道理：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”“三”以后不谈了，已经发展到不晓得多少数了。所以先天卦也只画三爻。

六爻卦是后天的用，讲到后天的用，这里有一个奇妙之处，《易经》讲宇宙一切法则，它只画到六爻，没有第七爻了。但是古人将第七层叫做游魂卦，第八叫归魂卦，这个很有意思的。我们人类的文明到现在为止，不管是宗教、哲学、科学，你看没一个东西到过第七位，只有六位。你看化学的公式化出来只有六位，第七位那个东西是死的。所以我们的老祖宗当年就知道，宇宙之间一切的应用法则只到第六位，第七

位变了，到了第八位是归魂返本还原。虽然是还原，但与原来还是不同，已经变了，所以叫归魂卦。

坎离日月

说了乾坤二卦，再讲坎卦（□）跟离卦（□）。坎离两卦也是画三爻。坎离两卦代表什么呢？离卦代表太阳，代表火，也代表热能。在人体上，离卦代表眼睛，代表很多了。坎卦代表月亮，代表水，在人体上是代表耳朵，甚至代表肾，都是代号。

乾坤代表天地，坎离代表日月。韩国的国旗图案就是这乾坤坎离四卦，也非常有意思。我们晓得周武王革命推翻了暴虐的殷商纣王，然后建立周朝。商朝的贵族箕子是纣王的亲戚，他带着中国的文化逃到了现在的韩国，保留了一部分中国文化在那里。这是一段历史渊源，顺便交代一下。

现在我们看这个坎离两卦，坎离是乾坤卦中间一爻变动来的。刚才讲到中气，我们说一件事情要变化，是自己心里头先动了念，中间中爻一动就变了。乾卦的中爻一动，阳爻就变阴，变成离卦，叫做“离中虚”（□）。如果画一个圆圈象征太阳，太阳那么亮，太阳里头有一点黑点，就是那个、阴。所谓离中虚，是指阳中有至阴。这是拿中国文化解释太阳，不是用现在科学讲《易经》的物理观、宇宙观。太阳里头有黑点，这一点谓之“至阳当中、有至阴之气”，是中气。乾卦的中爻一变，就变成离卦，所以太阳是代表天的乾卦变来的。

坎卦是坤卦变来的。坤卦的中爻一动，阴极就阳生，变成坎卦（□）。坎代表月亮，我们的古人早就知道，月亮本身不能发光，它是吸收太阳的光能而反射，才有这个光明。坎离两个卦分别是阴中有阳，阳中有阴。—

因此《参同契》头两句，“乾坤者易之门户，众卦之父母”，这是《易经》的关键所在，是入门之处。第三句话，“坎离匡廓”，这个天体空空的，中间有两个圆球在转，一个月亮（坎）一个太阳（离），变化出来万有的生命。中国的文学有时候称太阳跟月亮为双丸，像两个弹丸一样在转动。这个天地的运行，地球的转动，就靠太阳、月亮推动的力量。“运毂正轴”，是像车轮子一样在这个太虚、在这个宇宙里头转动，有规则地动。而且它的中心一定是中正，等于车轮那个轴心一样，不能歪的。

在十二辟卦的十二个月当中，半年属于阳卦，“冬至一阳生”，阳气在上升就是刚才讲的“消”。半年属于阴卦，“夏至一阴生”，阳消阴长是“息”，阳气阳能慢慢向地球中心回收来休息了，这个是息。一消一息

之间好像是两样东西，实际上就是一样东西，我们拿现在观念讲就是生命能。能把握到这一股生命能，就可以成仙成佛，超凡人圣了！现在只拿坎离两卦做例子，太阳月亮的运行法则，说明宇宙有个总的生命能，就是一消一息之间那么转，形成了一年十二个月，四季春夏秋冬的现象。实际上一年没有四季，只有二季，就是一冷一热。用阳代表热，春天是热的开始，到夏天是热之极；“阳极阴生”，秋天是冷的开始，所以凉爽，到了冬天是冷之极。这就是一阴一阳的来往消息。

干支气血点穴

这十二辟卦再用十二个地支来做代表，天干是天的干扰，地支则是地球本身的放射，支持自己的生命能转动，天干地支之间变成两重活动。古人讲：“天道左旋，地道右旋。”一正一反，所以我们看到太阳东边上来西边下去，好像太阳是围着地球那么转，实际上是地球永远向一个方向转的。天道左旋，地道右旋，两个方向不同在转。把它缩小时间，十二辟卦就对应一天十二个时辰。

时辰是中国古代的说法，一个时辰等于现在两个钟头。十二辟卦中，一天的子时是夜里十一点起到凌晨一点钟，这两个钟头是子时。转过来中午十一点钟到下午一点钟就是午时。十二辟卦的时间代表一天十二个时辰，太阳月亮与人体生命是有密切关系的。譬如我们晓得武功里头有一门点穴，武侠小说描写用指头一点，这个人就站在那里不能动了。

点穴不一定是用指头，如果用指头点穴，这个指头就要练成铁棒了，骨节都粗起来，会武的人一看这人的指头，哎呀，小心会点穴的！普通是用拳来点穴的，也有用脚尖来点穴的。点穴的人非要记住十二个时辰不可，我们人体的穴道，哪个时辰气血刚刚通过，点穴把这个关键的地方一堵塞，就把人体气血的过道闭住了，就是这个道理。所以听说有些朋友一下子死了，我问怎么死的？没有什么，他就是扭了一下而已。在我的观念，他当时扭撞的地方，恰好是气血正通过的穴道，他本人只觉得轻轻碰一下，年纪大的人气血衰了，虽然只轻轻一碰，却像钟一样停摆了。

所以人体的法则，在一天之中与时辰的关系一定要知道。中国道家讲修道、打坐、做工夫，子、午、卯、酉四个时辰非常重要。子时与午时刚才说过了，卯、酉就是早晚五点到七点之间。有些人传说，子、午时不能打坐，会走火入魔，把人吓死了。又有些人专门劝人在子、午时打坐，所以搞得中午饭也不敢吃，夜里不敢睡觉。子午打坐有没有道理呢？非常有道理，这是我们先民老祖先们，根据自然法则安排起居饮食，太阳一下山就睡觉了，睡了差不多五六个钟头，正子时醒来了，半夜正好打坐。顺其法则，日出而作，日入而息。我们现在昼夜颠倒，所

以子时同午时就要活用了，不能死照这个法则。照这个法则并不是不对，效果是不

同的。道家有个法则叫“子午抽添”，子午两时辰做工夫是抽添，卯酉两时辰打坐做工夫叫做“沐浴”。“抽添”跟“沐浴”稍稍不同。

# 第六讲　○沐浴的人○子午卯酉的作用○采补夺舍○日月精华与月轮观○剑仙的话

## 沐浴的人

刚才讲到用十二地支对应的一天十二个时辰，就是二十四个小时。每一分每一秒，这个天地宇宙万物都在变。我们学《易经》要懂这个道理，宇宙、天地、万物、人事，没有不变的。在佛学叫无常，无常是讲他的原则，不永恒叫做无常。《易经》讲的法则是变，一切皆在变化，没有不变的事。《易经》也告诉我们，一切的变，都是渐渐地变，不是突变，突变是不可能的。我们人看不清楚，认为宇宙间有突变的事，因为对前因后果不了解，感觉是突变，实际上都是渐变而来。

宇宙、天地、万物必变，所以人、事、物理一切皆在变动。因此诸位学打坐的，觉得有时境界很好，或者是放光了、动地了，下一刻你既不放光也不动地。所以它必然要变的。变不是坏，是变了一个现象，懂了这个道理，你可以修道了。有时说现在很清净，等一下算不定很烦躁，也是必变的法则。所以我们每一分秒都在变，都是配合宇宙变的法则。道家告诉我们，要把握这四个时辰，子午卯酉，也叫“四正”，四个正的时间。我们画一个十字，上下左右就是四个正。其他的叫四隅，四个斜角方向，一共是八方八卦。

这个四正时间用处又不同。子午抽添，抽就是把东西抽掉，把它减少；添就是增加，把它加上去。卯酉这两个时辰沐浴，沐浴就是洗澡。讲到这里我又要岔进来一个故事。当年年轻喜欢四处访道，我曾碰到一两个奇人，这都是亲身经历，向诸位报告，作一个参考。

那时在湖南有一个学道家的，一天洗四次澡，以前家庭的卫生设备不像现在，每一次洗澡要热水好麻烦。好在他家里有钱，他早晨跟晚上一定洗澡，每次要泡个把钟头。他修道就是卯酉沐浴啊！这个人当年是六七十岁，望之如三十多岁的人。他的仪表很好，气象也很光润，后来我想想那是洗澡洗出来的（众笑〕。他用这个工夫对不对呀？那也是卯酉沐浴，不过做到外表去了。

还有我在峨眉山闭关的时候，来了一个修道的人，这个人跟庙子的当家师吵架吵得很厉害。原来哦眉山用的水，有些庙子是靠下雨靠雪融化积存起来，水池子有我们这个房子两倍那么大，很深，聚藏的水要用上半年。可是这位修道的老兄，每天要卯酉沐浴，他先跳到厕所里洗澡一一大陆上当年的厕所是个大坑，他要跳进去洗澡，不晓得嘴巴露不露出来（众笑）洗完了以后再跳到清水池里洗澡。和尚们拼命拉住他，他就跟和尚吵得一塌糊涂，后来吵到我这里来。我正在那里闭关，我问

他："你是不是遂宁人？"四川遂宁当年有一个有名的法师叫疯师爷，同济癫和尚一样疯疯癫癫，是有神通得道的。我们当年要去访疯师爷，不要说拜他为师困难，你连找都找不到他。不过他经常坐在厕所，他的禅堂在厕所，不是现在的厕所，是当年那个茅坑，臭得不得了！疯师爷就在这茅坑边上打坐，你要拜他当徒弟要准备在厕所跪上三天三夜，不怕臭不怕脏。可是当时我就做到了，我晓得他有道，我把他蹲的厕所当成极乐世界，跪不了两个钟头，他跑过来找我了："起来，起来！"他那时又不疯了。可他没有收我做徒弟，我也没拜他为师，不过很敬仰他。

所以我就问这个学道的人："你是不是疯师爷的徒弟呀？"他说："是呀！那是我师父。"疯师爷的师父叫癫师爷，一疯一癫（众笑）。我说："是吗？你师父是我朋友啊！"我先把资格摆得老老的，也是真的，我没有说假话。虽然我跪他，但没有拜他为师。我说疯师爷他可不教人家这样啊！据我所了解，他走的是正路的佛法。他装这个样子，是要拜他做徒弟的太多了，他烦得很，就故意搞得一身脏。所以大多数人怕脏爱干净的，就不敢找他了。我说："你不要冒充，我问你为什么跳到厕所里洗澡？"他说："庄子说道在屎溺。"我跟他讲了半天，后来总算把他说服了。你看讲到卯酉沐浴，我亲身经历，再加盐加醋就是很好的两篇小说。这个世界的人物，有很多有趣的故事。

子午卯酉的作用

实际上子午抽添，卯酉沐浴，讲老实话不是这个道理。但是配合宇宙法则打坐是对的，子时同午时真有作用。我曾经做了一个科学的实验，这里有一位科学家朱文光博士，他把金字塔的图案尺码弄来，用金纸做了一个金字塔模型，完全依照尺度比例制作，差一点都不行。如果戴在头上打坐，身心都特别定，是真的。他说国外曾经做过实验，把这个纸做的金字塔做得小小的，夏天最热时把一块新鲜的猪肉放在金字塔中，不要冰，一个礼拜后猪肉拿出来也不会臭。这个是什么道理？很难讲。假使刮胡子的刀钝了，刮不动了，把它摆在金字塔的正中间，一个礼拜拿出来，刀又可以刮了。所以我跟朱博士讲，你做些帽子卖，专门卖给人家打坐的(众笑），一打坐就得道。他光说不练，到现在一顶帽子也没做出来。这个事就是说明宇宙间的自然法则同人体有莫大的关系。

所谓子午抽添，子就是在添，你自己不用再去添它啊！子时就是复卦，你夜里十一点钟开始打坐，阳气自然上升，这是依自然法则。以前的人晚上六点钟睡觉，睡到半夜子时醒了嘛，子时醒了阳气正在上升，这并不是地球影响你，而是人体内的自然法则，并不是说太阳地球特别照顾你啊！我们人体生命运行的法则同这个法则一样，你照自然的法则生活，到子时阳气一样升起的。所以子午抽添，子时阳气上升，就是添的时候。你让它自然上升，不用管它。但是你要注意身体上，譬如说气脉发动了，这就是添。气脉发动也同这个层次一样，一步有一步的工

夫，一步有一步的境界。我们引用《心经》上的话，“照见五蕴皆空”，你就照着它，由它自然添长。

我们到了午饭过后，人有一点闷，想睡觉，因为阴气生了，就是自然在减。减的时候你不要硬把它拉回来，你只照住它，让它清净，好像要睡眠，其实并不一定睡着，只是顺其自然。这就要做到“顺天者昌，逆天者亡”。这个天并不是宗教，是天地自然的法则，生命的活动配合宇宙的法则规律，就是顺天者昌。违反了，那自找麻烦，自找短命，就是逆天者亡。可是我们现在的生活都是昼夜颠倒，都是“逆天者亡”啊！所以这件事，只能说子午绝对可以打坐的，但是这是一天的子午，我们还没有说代表一生的子午，将来再说。

怎么叫卯酉沐浴呢？不是真地去洗澡，而是我们学佛的道理，要你放下、清净、不动念，身心内外才有无比的宁静、安详之感，这就是沐浴的道理。所以卯酉两个时辰打坐，清净自在；不是刻意去清净，你真要造一个清净，已经很不清净了。这是我们看到道书上“子午抽添，卯酉沐浴”的一个原则。诸位要注意啊！我所讲的只是我的意见，提供给诸位参考，我可没有道啊！我是教书的，吃开口饭的，对与不对你们自己去研究。

采补夺舍

因为道书有“子午抽添，卯酉沐浴”，就有许多人认为子午抽添是道家的旁门左道；叫做“采补”。采补是一个道家的名称，你不要听到采补就害怕！什么采阴补阳、采阳补阴，没有这些鬼话！采补有很多，道家的采补有采日月的精华。这个方法，并不是邪门，而是一个很好的方法，是个大采补。采日月精华的修炼方法就很多了，这个里头又分得很细，所以修道这一条路很艰苦，不是你以为的优哉游哉。采太阳的精华，每月只有阴历初一、初二、初三，初四、初五就差一点，勉强可以用，过了五天就不能用。万一碰到初一到初五都下雨，这个月就修不成了。

至于采月的精华，只有每月的十四、十五、十六三天，到了十七、十八已经不能用了。采月亮的精华也很难的，中国许多小说上写那些妖怪狐仙修道，是专门吸收日月精华的。但是“人生几见月当头”啊！人活一辈子，几次看到月亮在头顶上？一年只有十二次，有半年天冷你不愿出来看月亮，有时碰到下雨或者月亮给云遮起来，所以采月亮精华也很难，除非到非常高的山上，避开云层雾气。

我们在第一讲提到过道家的天元丹，天元丹在佛家密宗的修法，是修东方药师佛真正的灌顶法，可以使你长寿。长寿法在密宗是一种修法；不死法是另外一种修法。修密宗的长寿法一定跟不死法配起来修

的，而且长寿法、不死法又一定是跟往生颇哇法配合起来修的。现在在座的，大概有很多人都修过。颇哇法是藏文，就是往生法，也叫转识成就法，修成时头顶上开了窍可以插草，插了草就像是买了保险，死后就可以往生西方。

一般学佛的人走净土路线的，这一生可能修不成功，就要往生到阿弥陀佛那里去“留学”，但是很少人有把握一定能往生。其中另有一个方法，就是道家的修法中有保存，密宗的修法已经没有了。

当年我问我的师父喷噶活佛，藏密里头这个法有没有？他说藏密这个法已经失传了。我说中国道家有个法叫夺舍法。至于这个法究竟属于道家还是密宗还是由印度传来，说法很多，我们在此不论。道家修行人晓得此生没有希望，靠这个肉体修不成功了，来生再投胎又没有把握，就赶快修离神法，也有叫它是离合神光法，离开这个身体，把这个肉体快一点丢掉。其实这个法门后来我才知道，佛说白骨观的密法里头也有，不过说得都很隐晦。

离神法修完以后就变成阴神了，这个人离开肉体，灵魂自己可以做主。夺舍就是侵占，要找到一个个把月刚夭折的婴儿才好，婴儿灵魂刚刚出去，你就进人婴儿的身体，这叫夺舍。其实这已经犯戒了，道家这叫罪犯天条，需要有很大的功德，不然是不行的。你更绝对不能妨碍人家，不可以抢婴儿的肉体去住，去抢的话，那是罪无可赦的。

所以我们要懂一个道理，佛家跟道家一样绝不准自杀，也绝不准随便投生，就是要还业报，你前生所做的善与恶业，应该要受完才可以走的。等于法院给你判了刑，你刑期没有满就想办法逃出来，这是犯法的，所以夺舍法是逆道而行的。不过是有这种方法，所以修神仙、修佛，都是一个道理，大家不要随便希望啊！修这个法门以前要“三千功满，八百行圆”，三千功德善行要做满，救人一命算善行一件，想做仙佛的要救多少条命才行啊！大概别人已经救过我们很多次了，欠的都是账，所以想成仙成佛太难了。

曰月精华与日轮观

由采补的道理引申下去，岔进这一段，夺舍也属于采补的旁支，也属于天元丹的一个很小的流派。采炼日月精华有些是道家的理论，引用了庄子所说“与天地精神相往来”。关于这方面，我不妨跟你们讲一讲，因为过去有老师父们传过我。我一辈子都是喜欢研究，但是学了就不用，我也晓得我做不来，成不了佛，也成不了神仙，不下地狱已经很好了，一天到晚乱讲，都犯戒的。真正的采日月精华很不容易的，必须很有定力，也不是对着太阳月亮看的。没有经过老师指点不要自己看了这些书乱来，太阳月亮的精华怎么会让你吸进来呢？那是借用太阳月亮在

宇宙间放射的功能，与你自己的气配合起来。那么这个气是什么气呢？开始的气粗的是呼吸，这个不是气，真的气是意，所谓意气，在密宗的道理就是观想。所以什么是观想？就是意气。观想也是第六意识的“妙观察智”。

宇宙的精华本来跟人体是相沟通的，这个意气自然可以作用。在佛家来讲，释迦牟尼佛把这些方法都说了，可是一般人读经就读不懂。佛法的采日月精华的方法，还用不着跑去看太阳、月亮，你坐在房间、坐在地下室、坐在铁笼里都没有关系，仍然可以跟太阳、宇宙的精华往来。因为太阳的放射功能，并不是墙壁可以挡得住的。如果你能够拿意识跟它沟通的话，也就是“与天地精神相往来”。所以佛家有日轮观，修净土《观无量寿经》也要修日轮观，而且戒律规定所有出家的弟子，睡眠的时候心中要做日轮观睡。这是什么道理？所以我说释迪牟尼佛一点秘密都没有保留，都说了，可是一般人研究经典没有看出来。这是显教，不是密法。有些人拼命去求密宗，实际上密宗所有的方法，显教里头都有，只是你看不懂。

我说的是有凭有据的，我现在提出来，你们诸位看佛经就懂了。其实经典上都明明告诉你了，他没有秘密保留，所以我一再强调，道是天下的公道，真正三教或者五教的圣人、教主没有保留秘密，他希望一切众生个个成功，他明明告诉你了，是你自己看不懂！道家说“得诀归来好看书”，经过老师指点，得到口诀懂了，然后自己求证一番，才把这个书看懂了。只好“掩卷一叹”，把书本合起来叹口气，“古人不我欺也！”古人没有欺骗我，是我们辜负了古人。古人把好的东西都留给我们，我们自己看不懂，只好到处去找。所以我常常说，学佛的同学们你不要感叹找不到老师，多得很！善知识在佛经里头啊！佛的教法，即使是末劫的时候也还在啊。你自己修证到了，翻开经典一看，脸红啦，为之汗颜！原来他老人家讲过的，可是不到那个工夫境界，你还真看不懂！

剑仙的话

我们刚才讲“子午抽添，卯酉沐浴”，因为讲抽添，提出来采补之一种，所谓“采补日月精华”。关于修道，我再告诉诸位一个经验，在我大概只有十几岁，还在杭州念书的时候，听说杭州城隍山上有一位老道士，是剑仙啊！我那个时候神仙也不想当，佛也不想成，只想当剑仙，两手指一比，一道白光就射出去了！所以一听说有这个老道，就想办法去看他。听说他还是清朝的皇室出身，到城隍庙那个道观修道。你们诸位杭州的朋友应该还记得，过去城隍庙是很大一个道家的丛林，他是方丈，见他可不容易了，我跑了八趟，影子都看不见。后来总算找到一位佛教法师，他跟这个老道有点交情，才算见到了，那可不容易喔！我看他出来那个风度，可惜我不会画，当年也没有照相机，所谓白袜云鞋，白的袜子，黑的鞋前面绣个云头，走出来大袖那么一挥，那个样子我看

到都醉了。这就是神仙啦！那真好看，气象万千呀！然后一坐，很客气，“为什么一定要找我呀？”我赶快跪下了，我说:“求道呀，师父。”“不可以叫师父，哎，请起，不要客气，不要客气。”他马上把我扶起来。

然后我问他这个剑术，他说：“这个我不懂，这个不懂。”他一口否认懂剑术，然后告诉我两件事，我一辈子记得。他说：“我们的这个心呀，只有拳头那么大，你看这一件事情也装进来，那一件事情也装进来，装了多少事情！会迸开来的！你年轻人，什么剑术呀，都不要装进来，什么事情这里一过就丢出去，永远丢出去，你一辈子受用无穷了。”其实这个就是道，心里不装事。

他还告诉我：“哎，你也不要来求什么，我也没有道，也不懂剑术。你啊，眼神不要那么露，年轻人眼神要收敛。你会不会看花呀？”“花怎么不会看？当然会看呀！”“唷，你不会看花的！”我就问：“那要怎么看？”他说：“一般人看花，看任何东西，眼睛的精神跑去看。错了！要花来看你。”我说：“花怎么来看我呢？”他说眼神像照相机一样，一路照过去，把花的那个精气神吸到心里头来，那个时候他不讲脑。花、草、山水、天地的精神用眼光把它吸进来，不是拿、我们的精神去看花，要把它们的精神吸回来。

我跑了几趟求见他，光这两段话，这一辈子就受用无穷了，到现在我都很感谢他。他修炼精神的方法，也是“与天地精神相往来”，就是这个原理。那个时候听了虽然很佩服，可是不觉得是方法。我又跪下来：“师父，你总要传我个秘诀嘛！”我赖着不肯走，然后他旁边那个道童，等于佛家的沙弥，来催了他好几次，是真的有事假的有事，我不知道，反正我不走的，在门外跪三天三夜我也要跪。

他后来给我逼得没有办法，说：“你把你的剑法练给我看看。”他叫那个道童把剑拿来，然后我就老实不客气，把平生所学的本事都使出来了。他看了只笑，这一些都是花拳绣腿，他不好意思讲跑江湖卖膏药还可以。他说：“不要搞这些啦！时代用不着了，你剑术再高，一颗子弹就完了。”他又说练剑不容易，要人站好，一只手叉腰，一只手拿剑，是真的剑，是钢铁打造的很有分量。你要手腕用力，手腕的力气到了剑尖上。他说晚上在房间里点一炷香，一剑下去，香劈成两半，两头都有火花，这是第一步；第二步，黄豆抓一把在手里，丢一颗，凭空一劈就对开；然后再劈绿豆，绿豆比黄豆还小，你都劈得开时再来，我再教你。这一下我也不想再跪了，也不想再来了，没有这个时间，永远练不成。我把这一些故事给诸位报告，说明修炼的这些法子，道家、密宗方法很多，但是基本原则是一样。所以研究《参同契》第一步先把十二辟卦的图案，配在一年，配在一天，配在身体上，配在心理上。这个法则统统把握住了，不用向人家求方法，你自己就会懂方法去修持了。今天对不

起，我插了很多小说一样的故事来说明这个原则，耽误了很多时间。但是我这个插进来的故事不是乱说的，都是配合这个道理。

## 第七讲　○四卦的作用〇气与物〇四钋与修道〇数是什么〇什么是自然

### 四卦的作用

我们用了很多时间介绍十二辟卦与《参同契》的关系，在座的同学有人有意见，认为《参同契》的原文没有讲太多，自己不晓得怎么研究。但是《参同契》基本上离不开所介绍的这些，譬如原文的“乾坤者，易之门户”，就要研究《易经》乾坤坎离这四卦的变化，它所代表的法则是研究《易经》人门的纲要。乾坤是众卦之父母，八八六十四卦都从乾坤两卦来。这个《易经》卦理是讲变，前面已经说过，虽然我们介绍十二辟卦时，看见变化是从下开始往上走，但是一切变化以中爻为主。等于一个人内心的中心思想一旦有变，慢慢外面的事实也变了。

比如乾坤两卦的中爻一动，乾卦纯阳之体，中爻一变为阴，就变成了离卦，就代表了太阳；坤卦纯阴之体，中爻一变就成了坎卦，坎卦代表了月亮。至于人物的话，离卦乾卦都代表男性，坎卦是代表女性，不过以人事来应用又不同。这个道理有很多了，我们没有时间再多谈。所以众卦“坎离匡廓”，都靠天地太阳月亮，也就是这乾坤坎离四卦作为一个大纲。“运毂正轴”，等于一个车轮的中心点，一个转动陀螺的中心点。

“牝牡四卦”，“牝牡”二字在《道德经》里常用到，牝字代表母性，牡代表了公性。所以在古书上，公牛就称牡〈牛，母牛称牝牛，也就是代表阴阳两个字。乾坤坎离这四诱卦，四个符号，乾代表阳性，男性，正面；坤代表阴性，母务性，反面；离代表阳性，公性，正面，光明面；坎代表阴性的，母性，黑暗面。“以为橐籥”，这是老子《道德经》里的话，老子讲：“天地之间其犹橐籥乎？”这个宇宙形成与灭亡，灭亡了又形成，不是谁能主宰，而是自然共有的一股生命的力量。

“橐籥”两个字分开来讲是两件东西，“橐”是布袋子，我们小的时候都看过，乡下人做生意的，出门背一个布缝的袋子，中间塞进衣服钱财。“籥”是七孔或九孔的笛子，竹管做的。“橐籥”合起来代表风箱。以前打铁或炉火，有个木头做的手拉风箱，手一推动，拉起来嗒嗒响空气就来了，一关一开吹风，代替人来掮火。所以“橐籥”就代表一动一静、一开一合、一来一去之间这个动能。在静态的时候，什么都没有，空的；一动之后，一开一合就有一股动能出来。

这就是中国道家哲学，包括儒释道三家最高的哲理，并不像西方文化那样，认为宇宙是有一个主宰创造的。东方文化是科学性的也是哲学性的，所以老子讲“天地之间其犹橐籥乎”！

“牝牡四卦，以为橐龠”，它就是宇宙之间这个生命的大象。大象，大概的现象，是说原则不变的；不是小象，没有详细分析。大象就是乾坤坎离。乾坤代表了宇宙天地，坎离代表太阳月亮，“叱牡四卦”就是这阴阳四卦，“以为橐龠”，就是太阳月亮一切在运转，所以形成我们人世间有白天、黑夜，有动相、静相。这个动能在中国道家就叫做气，所以古人的诗说到宇宙万有生物的生命，“悟到往来唯一气”，悟到生与死就是一股气的作用。“不妨吴越与同丘”，活着为了争一口气，大家闹意见也是这一口气的作用。吴越是敌对的国家，死后这一口气不来了，就算埋在一起都没有关系了。

气与物

古人所讲这个气以及道家所讲的这个气，千万不要误解为空气或者大气层的气。所以研究中国道家哲学，对于这个—气”字一定要搞清楚。我经常介绍气有三种，我们现在写的“氣”字，是中国文字自然的演变，这个气中间有个米，代表米谷之气，是吃了东西以后的呼吸，营养进去的这个吸收功能。至于空气的气，过去写法中间没有米字，就成了气。那么道家原始写法那个“炁”，中间是没有连着的。那个古代炁字，就是两横。现在这个“无”字，是中国古字的“無”，下面有四点，中国字四点是代表火，无火之谓炁。我们勉强地借用现在观念只能说，生命的本能是这个“炁”，但是我们一点也没有发挥这个“炁”。

发挥这个炁字道理还很多，大家打坐做工夫，开始都是用鼻子呼吸。有人问气功究竟有多少种？据我所知有二百八十多种，都是由这两个鼻孔玩的花样，人真会玩。但是的确可以利用呼吸之气来修炼身体，这是最初步的工夫。真达到所谓气充足了，神凝气聚，精神专一，达到这个境界的气已经不是呼吸的气了，同呼吸就没有多大关系了。这是做工夫方面，我们会再讨论到。

“牝牡四卦，以为橐龠”，实际上这两句话的意义，就是生命的功能那个东西。这个东西宗教叫它是菩萨也好，上帝也好，但在道家文化学术里，没有这些名称，因为无法给它一个名称。老子叫它道，也是假名，所以称“道可道，非常道，名可名，非常名”。这个东西，叫它什么都可以，它不是唯心也不是唯物，但是心物都是它的变化。

老子、庄子的道家观念，认为宇宙之间这个功能就叫做物化，但是这个物，不要认为是现在唯物思想的物，春秋战国时候没有什么唯物、唯心的分别。所以读那个时候的古书，常常读到这个物，有时候这个物是指实体的东西，有时候这个物是代号。等于我们现在骂人，你是什么东西？我说我是学哲学的，我真不知道自己是什么东西。东是东，西是西，但是它构成了一个通用的观念，这样你就能懂这只是个代号。

所以研究春秋战国时候的《老子》，看到一个物字，不要认为老子是唯物思想，那就错了，那个不是现在的心物观念。譬如老子说“其中有物”，这个里头有个东西，这个东西他勉强取一个名字，我们中国老祖宗叫做道，叫做天，叫、做乾卦，也都是代号，表示宇宙中有一个生命，它在动静、生死之间看得出来。这个体，形而上的体在哪里？西方哲学和宗教专门讨论研究这个体，宇宙万有生存之体，死了也就看不见了。在东方文化，体虽然看不见，仍然是有。体在哪里见？在用上见，在相上见。有用有现象，体的功能在其中矣！

譬如人会讲话，但能够讲话的不是言语，也不是嘴巴，是人的生命会讲话。在哪里看见呢？就在他讲话上，讲话是他的相，现象是体的用，所以体是在相和用上见的。离了相和用，虽然有体，却不可见，不可知，不可说，无形无相。所以东西方哲学有时候把人的思想搞得很混淆，往往有些人讲体，其实只是在讲相，有的只在讲用，他又牵涉到本体，于是就搞不清楚了。实际上体、相、用是一个东西。

还有，大家都以为打坐是在修道，其实打坐只是做工夫，不是道，不过是修道的一种方法，一种作用，本身不是道。道不在你打坐上，也不在你做工夫上。所以说修道，打坐应该叫做修腿，不叫做修道，因为打坐有两只腿在坐。用鼻子吐纳，那也不是修道，那叫做修气。道不在这个呼吸的气上，气也是它的相，是它的作用。有人说守丹田，或守个什么地方叫做修道，那只能说你很爱惜你的肚脐眼，把它守得牢牢地，那不能叫做修道。道不在肚脐眼这里，如果光是肚脐眼、丹田这里是道，难道我们别的都不用了吗？

四卦与修道

所以这个道理一定要搞清楚，“牝牡四卦”，天地日月这四卦，是代表生命往来兴衰这个作用的现象。“覆冒阴阳之道”，“覆”就是盖，包括的意思。只要懂得《易经》的乾坤坎离四卦的真实作用，了解这个法则，就是已经“覆”了，对整个宇宙万有生命的功能也都会了解。“冒”就是放在顶上。“覆冒阴阳之道”，把乾坤坎离四卦作用、十二辟卦等等搞清楚了，就把宇宙阴阳、生死、生发之际、动静之用整个把握住了，然后可以懂得修道了。

这是汉代的古文，内容包含有那么多，我们简单地介绍。懂得了乾坤坎离四卦与宇宙万有中心的法则，也懂得了修道，就是“犹工御者”，像一个会驾车的人，“工”就是代表专家，“御者”是驾车的人，骑马的人。“准绳墨”，“绳墨”叫做墨斗，古代画一条线，是用一个装墨水的斗状物，把一条线拉过墨水，线两头拉住，中间一弹，一条直线就印下来了。要能“执衔辔”，御马的人把马的缰绳拉住，马就听指挥了。“辔”是马嘴两边的绳子，“正规矩”是说做工程的人，要想准确画直、圆、三

角，必须要用绳墨来“正规矩”。“随轨辙”是车子走路，一定要遵循轨道。

我们这个宇宙的自然，并不是乱来的，要注意啊！这一点我常常跟同学们提，像中国画的山水，庭院艺术的建筑，都喜欢自然的美。自然美看起来像是没有规律，但是不规律中有绝对的规律，不可以变动。这就是东西方艺术的不同观点，相同当中有不同之处。所谓自然的东西，它自然而有规则。没有研究清楚，认为乱七八糟就是自然，这个观念就错了。

宇宙的法则是很呆定的，自然的法则是很严谨的，不可以有丝毫差错。譬如说今年下雨特别多，大家都很烦，好像觉得下雨毫无规律，其实它是有规律的。为什么今年，尤其到这个季节，和过去不同呢？假使研究中国传统的天文，就应该知道是必然如此。因为下元甲子要到了，它同天文气候都有一定的关联。

“处中以制外”，这一句话特别重要。我们大家修道，一切都是你心的观念，心念一动，身体感受和生理都会起变化的，所以修道讲“处中”。道家讲的中宫，画上下两个连环圆圈，代表了身体。上面一个圆圈，肚脐下面一个圆圈，“中”就在这个中间，所以叫做“守中宫”，这个是有形的，也是方法之一。“处中以制外”与道家的“守中宫”有关，道一动，外相就变了。相就是现象，现象变了作用也变了，像乾坤两卦，中爻一动变成坎离，所以我们了解修道就在中心。中是个什么东西？这是个大问题了。譬如儒家有《中庸》：佛经里有龙树菩萨的《中论》。道家是非常注重《中庸》的，所以说“处中以制外”。

数是什么

“数在律历纪”，前面说过《易经》有三个重点：理、象、数，加上通、变，实际上有五个。变就是用，通了才能晓得应用。理就是哲学的道理，理字也代表《易经》讲宇宙万物本体。象就是现象，用就是作用。所以研究《易经》每,一个卦，每一爻都有它的体，都有它的作用，它的现象也都不同。再进一步讲，任何宇宙万物有现象有作用就有数，譬如我们这个手那么动一下，或者一秒钟，或者半秒钟，就是数。数在中国大家习惯也叫运，所以算命问运气。运就是动，在动态当中，一动必定有数，所以有数的理。学西方数理哲学到了极点，也懂了道，那也是一样的。所以万物皆有其数，是呆定的东西，一步一步来的。

刚才我们讲过，天下没有一个东西是突如其来的。突如其来它也有数，它“突”一下多少数，修道做工夫自己要懂这一个道理。所以你说，我修三年五年了，为什么没有进步？你才三年五年，用佛家的话，只吃三天素，你就想生西天，没有这回事！就算你修了一辈子，有没有合这

个规律？真的懂了没有？没有的话一切都是白搞了。所以一年的天候，太阳月亮同宇宙地球的关系，每月每天的时间，都是呆定的，不能说现在是傍晚，却希望下一个钟头就是明天早晨，那是做不到的。

一个现象有它的数，这个数就用“律”表达。我们再拿十二辟卦的图来说明，由外圈数进来的第三层，这个“黄钟、大吕、太簇、夹钟”等等是讲“律”。在中国的音乐哲学叫做“十二律吕”，是中国音乐哲学的最高点。我们历代史书上都有《律历志》，属于中国文化的重点。现在先解释这个“律”，“律”就是历法，就是这个图外圈第三层，十一月叫子月、十二月叫丑月等等，阴历同阳历配起来用。

十二律吕代表了太阳的行度与我们地球的关系，这个“吕”字代表了月亮，太阴。月亮同地球有一定的关系，这是历法。我们中国几千年来，都是阴阳合历用的，但不是现在这样乱用。我们中国古代所谓以农立国，还没有气象台，但是民间对气候变化的掌握就是靠这个。譬如说过几天是清'明了，清明、立秋，这个用的“十二律”是阳历的作用，至于说每月初一到十五，用的是阴历，所以是阴阳合用的历。“律历纪”，“纪”是什么？十二个月为一年，扩大一点，十二年就是一纪，三十年叫一世，这是中国文化的科学与哲学。可是现在的青年大部分都不知道了，嘴里天天叫中国文化，你问他什么是“律历纪”，他就莫名其妙了。这些都是中国文化精华所在，所以外国人写到我们中国科学史，就非常佩服。

什么是自然

回转来讲，这个宇宙运行的法则，一步有一步的现象，一步有一步的作用，每一个现象也木是乱七八糟的。所以修道要懂这个，“处中以制外”，把握那个中心。我们人为什么、衰老？衰老是一定的，因为生来必有死。生老病死四大过程等于乾坤坎离，从天亮到夜晚，呆定的，谁都免不了。但是道家文化认为可以免得了，不过一定要懂得这个法则。所以老子讲“人法地，地法天，天法道，道法自然”。“法”就是效法，人要效法这个地球运行的法则。人靠地球而生活，地球生长了我们，也把我们收回去了。“人法地”，就是效法地球这个作用。

地球靠什么？“地法天”，这个天是代表太阳系统，这个天又是哪里来的？这就是哲学问题了。生命哪里来的？上帝造的。上帝谁造的？上帝外婆是谁？姓张的，姓李的，一路要问下去。“天法道”，道就有这么一个作用，这个功能，在宗教叫做神啊、主啊、上帝啊，叫做什么不管了，在中国文化只是讲天效法道，不可以违反道的规律。那么道效法什么呢？老子讲“道法自然”，我们现代人读《老子》，认为自然就是自然科学的自然，古文不是这样读，我们现在的自然科学是借用老子的观念。“自然”两个字原来不一定是合在一起的名词，道法“自”“然”，是说

它自己当然如此，它的自体当然是如此，不要再问了，不能问下去。等于宗教讲的一样，不要追问上帝是谁造的，信就得救，不要问，再问下去问不到底了。

所以道法是“自”“然”，自己当然如此谓之自然。我们现在读《老子》的人，因为受了几千年后日本人借用《老子》的自然观念，翻译自然科学名词的影响，所以我们一提自然，说这个风景那么好，那是自然的，人要到自然里头走走，于是自然就代表空气、代表了空间。人怎么会到自然里头走走呢？这一些自然的观念同老子的自然毫不相干，名称给他们借用错了。所以老子说“道法自然”，道效法谁？道就是道，它自己本身必然一定是如此，有一定的规律。‘所谓自然不是盲目，刚才再三强调，自然非常有规则，一步不能违反。所以魏伯阳真人在《参同契》里告诉我们，道家修炼神仙之道，如科条之不可违。等于法律、科学的定律没有办法违反一样。我们现在的年轻人做工夫，说身体这里动，那里麻，就认为任督二脉一下子就通了“那是超越了自然，不可能的，那是假通。气脉假通是很容易的，因为那是感觉不是真通。真正的通有它的相，一步有一步的象征，一步有一步的作用。所以体、相、用有它不能违反的定律。就像一个孩子刚生下来，就想会讲话走路，那是不可能的。

我们先报告到这里、，这还牵涉到人体生理、生命的关系，先休息一下再说。

我们讲传统的道家是指秦汉以前，就是周秦时的道家，那时儒道诸子百家并没有分家。换一句话说，传统的道家在秦汉以前的，就是中国文化的根。所谓儒家孔孟思想是道的一部分，其他如名家、法家乃至于兵家、军事哲学，都出自道家，连医家、农家以及诸子百家，都是由道家而来。所以到清朝时，纪晓岚奉命搜罗中国的书籍编成《四库全书》，关于道家的这一部分，他有八个字的按语："综罗百代，广博精微。""综罗百代"是所有中国文化的一切，都包含进去；"广博"形容非常大，非常渊博；"精微"等于是说道家是科学的、严谨的、微妙的。

生命的卦变

刚才我们提到'在医学方面必须要懂十二辟卦，以及乾坤坎离的应用。我们上其他课的时候也提到过，现在再重复一次。人的生命，由母亲第一天怀孕开始，一直到出生，是属于乾卦。乾卦是个符号，代表生命的完整性，没有男女之分。我们讲《易经》的六爻卦，下面三爻称为内卦，上面三爻称为外卦，这个六爻卦的应用是很妙的。我们老祖宗知道宇宙的应用法则，用只在六位的范围，到第七位要变去了，第八位是返本还原，还原就变另外一个东西了。这些前面也提到过。

生命的开始是以乾卦做代表，然后这个数的问题来了，男性以八为基础，女性以七为基础。双数谓之偶数，也就是阴数；单数谓之奇数，就是阳数。《易经》之中，数的道理只在十个数字范围打转，一增一减，就概括了一切。单数的一、三、五、七、九，这五位是阳数，五在中间；双数倒数回来，十、八、六、四、二，也是五位，六在中间。《易经》的数理里头有很多的东西，我们现在不是专讲这个，以后再单独介绍。那么为什么说男性的生命用八来代表？假使男性属于阳，为什么他的数又变成阴呢？女性属于阴，为什么数又变成阳呢？

这些道理牵涉很多，就是阴中有阳、阳中又有阴的道理。一个东西到了极点就要变化，所以阴极就阳生，阳极就阴生。宇宙万有的现象界都是相对互用，这个变化在《易经》有一个名称叫互变。但是万变中间有个不变的原则，就是道。现象和用互变，所以阳极阴生，阴极阳生。男性外表看是阳，其中又有至阴之精；女性应该属于阴，但其中有至阳之精。《易经》讲阴阳坎离，这些道理都不是呆定的。我曾经向诸位介绍过，孔子在《易经系传》里讲过，"变动不居，周流六虚"，所以研究《易经》学问的，千万记住不能把一个法则呆板地用，不要认为是不能变动的。事实上，其中的变化太多了，阴中有阳，阳中有阴，重重无尽。

人的生命在出生以前，属于内卦的范围，内卦也叫先天。生下来以后，女性以七数为基础开始计算，男性以八数开始计算，就是后天。中国医学根本的一本书，就是《黄帝内经》，其中讲到“女子二七而天癸至”，什么叫“天癸”？癸就是中国文化天干最后一位，五行里头属水。譬如今年是癸亥年（一九八三），这个亥字在十二地支是最后一个，也属水。所以有人随便讲阴阳八卦，把今年下雨特别多讲成是因为癸亥年的关系。这倒不一定，但是不能说完全没有关系。“二七而天癸至”，是说女孩子十三四岁第一次月经来，就开始不算童子了。月经没有来以前男女不分，都称做童子。男性要到二八一一十五六岁这个阶段，开始变成少年，这个时候男童两个乳房会发胀发痛，起码有两三天之久，但是生理的转变男性没有女性的明显。此外，女性的生理周期为什么叫月经呢？因为它是像月亮圆缺一样有周期的，以四七二十八为一个周期。

女性到了二七一十四岁前后天癸至，乾卦破掉了，先天的生命变化，开始了后天的生命。当然这个六爻的卦象也变了，上面三爻还是乾，下面三爻最底下的一爻由阳变阴，就变成了巽卦。这个六爻合起来是天风姤卦（䷫），就是纯阳里头第一步开始变，阴来了。接着以七年为一个周期，三七二十一岁再变，把第二爻又变成阴的，就是变成天山遯卦（□）；四七二十八再变一爻，变成天地否卦（荞）；五七三十五又变了，变成风地观卦（□），这时外形也变了，人已到了中年。我们中国文学老句子，“人到中年万事休”，是说人到中年就差不多了，走下坡路了。到老年要赶紧修道，不修来不及了。

【示图略】

六七四十二山地剥卦（□），身上的阳气，由父母禀赋带来的生命能只剩一点了，像银行里的存款已经用得差不多了，是后天用的。这个卦上面只剩一点阳能，一个阳爻了。在男性就是相当于六八四十八。人到中年痛苦悲哀经验多了，看得多了，没有时间烦恼，也没有时间高兴了，就要学庄子讲的，“喜怒哀乐不入于胸次”。只有一阳还留着，以道家来讲，趁这个时候赶快修，不然就不行了。

无根的树

到了七七四十九，经期就要停止了，现在医学叫做更年期。男性也有更年期，男性是七八五十六岁。以前有一位上将，他现在过世了，好多年前，有一次见到他，我说我看你身体好多了。他说，老师啊！你晓得医生把我怎么治啊？他给我打双性荷尔蒙！他当时还骂这个医生乱搞，都七十几了还有什么荷尔蒙不荷尔蒙！医生说，报告长官，你就听我这一次，打一针试试看好不好？结果他就打了，这一打下去接得好舒服，精神好了百倍！男女性的禀赋中间有些不同，所以以道家来讲，女性修道要在卦气未尽，七七四十九以前就要下手修持。所谓下手修持，

并不是说明天报名学打坐，自己就算修道了，好像盘盘腿或者念念佛就会把卦气拉回去了，没有这回事，不是那么简单，修道可不容易喔！所谓天元丹，是要懂这些法，地元丹就要了解一切医药，人元丹则在自己本身。

道家有位祖师爷叫张三丰，我看过他亲笔写的东西，在成都的青羊宫，碑有七八个吧！我看了佩服透顶！那真叫做神仙笔迹，每一个字不是横，不是直，那个笔画都是圆圈，真像是太极拳，可是都看得清楚。他的文学著作好得很，写过一本《无根树》的词。《无根树》是比喻我们的生命是没有根的，随时会死亡，所以必须要把根栽起来，这是修道的工夫。中间有一句“下手速修犹太迟”，劝人赶快修道。他说年轻人早早求明师下手修都恐怕来不及了，等到卦气完了再来修，更来不及了！这样一讲，我们就都很悲哀了，到了一定年纪以后怎么修道？不是说不可以，一口气没有断以前I都可以，但是比卦气没有完的人困难，需要多加两倍的工夫。所以在卦气未绝、没有断，还没有到更年期以前，就要开始专修。不是说打打坐念念佛就叫做修道，这个声明在先。

因为道家这一套修持的方法太不容易了，所以学道家的有个术语，叫做“得诀归来好看书”。其实神仙丹经道书上，修持的路线、方法都教了。等于我常常告诉学佛的同学们，佛把修行的方法，在《大藏经》里毫无隐藏地都教给了我们，显教里头都是密教！只是大家看不懂而巳。所以道家的书你也可以看啊！不过我有个主张，近一百年来关于道家修炼的著作不能看，尤其是现在有些年轻之辈写的，问题太多了。我必须要向诸位抱歉，因为我好像很狂，也可以说傲气，我年轻时候非秦汉以上的书不读！就那么傲！好像后人见解学问有点靠不住。再到后来更狂了，非周秦以上的书不读！因为发现周秦以后的人，有许多见解也靠不住。花了那么大工夫读了一部书，结果是错的！你说这个多痛苦呢！所以非周秦以上之书不读，尤其是佛道两家的书。现在出版也发达了，乱写书，害死人不要本钱的。这个要注意因果啊！像我们一辈子写文章不敢乱写一个字，这是秉承传统文化精神，老师和父兄都严厉地告诫我们，文字杀人不见血，但犯的杀戒比害死十条命都厉害。乃至叫我们教书都要小心，怕断送人家的慧命，比杀人家性命还要可怕。

父兄告诫我们还有一件事，不要做官。“一代赃官九代牛”，如果做贪官，九辈子都要变牛还债，所以不敢做。我们小时候背的《朱子（柏庐）治家格言》，“读书志在圣贤”，并不是为了做官；既然做了官，“为官心存君国”。所以我都叫你们背来，你会背的话一辈子都有用。最后的两句话就是“为人若此”，知识分子做人做到上面所讲的标准，“庶乎近焉”，差不多勉勉强强算一个人了。这是中国文化教育的目的，上至皇帝下至讨饭，那只是职业不同，和事业没有关系，这多难啊！

人欲能平吗

讲到做人难，现在做人是不太容易，不过这个生命也是来之不易，因此说，“下手速修犹太迟”。可是老年的修，超过这个卦气怎么办呢？只有加倍下工夫了。道家几乎没有一个不通医药的，也没有一个不懂军事的，都懂！你要修道，在庄子的观念称为“心兵”，是天理人欲之争。人的欲望非常大，把这个欲望净化了，才走上道业的路。所以佛经有句话，“染缘易就”，这个欲望一旦黏染住了，越来越严重，道业就难成。所以修道做工夫，心里头有干戈之相，天理人欲之争，只有人欲平了，那个所谓天理，道的境界才能出现。

我常跟青年人说，我们有些错误的情绪思想，不完全是心理的，而是生理的变化限制了人。所以道家的方法与佛家不同，第一步先要把生理变化了，也就是从物理开始转起，把你转过来。有些密宗讲气脉也是走这个路线，先改变了血肉之躯的生理气质，然后打坐得定就很容易了。也就是自己心中对自己不再斗争，在佛家讲是妄念平息。儒家的理学家也引用来讲理，但我们经常说，理学家的名词很好听，但只是空话，能做到很难。

理学家得什么道呢？儒家孔孟之道是“人欲净尽，天理流行”，妄念杂想平静净化了，就达到道的境界。这是把佛道的主旨用孔孟的观念思想“人欲净尽，天理流行”。这个人欲净尽谈何容易！天人合一境界是人欲净尽了，天理才能流行。理学家也用道家、佛家、禅宗的方法静坐，从静来人手，可以达到“人欲净尽，天理流行”的境界。不过他们是不盘腿的，打坐就是正襟危坐，这是儒家坐法。

以前我们小的时候家里有老师教书，去找老师时一看老师坐在那里，大家不敢动了。为什么？因为老师在人定，不是老僧入定，他们是静坐，每天也规定时间。那么，“人欲净尽”何以能够做到呢？理学家讲变化气质，这个变化气质也是从佛家、道家里头拿出来的。气质就是这个肉体生命实际的东西，怎么把它变得过来呢？道家所谓真正修道要修到自己脱胎换骨，整个肉体都转换了，这也就是变化气质。

道家把七岁做一个单元，这里就告诉诸位要懂中国医学的儿童保健了。要培养小孩子身体健康，七岁到八岁是一个阶段。二七十四到十六，所谓少年的烦恼时代，身体变化这个阶段也要注意。女性是七的数字，男性是八的数字，所以我们讲：你这个人七七八八的，乱七八糟，不三不四……都是《易经》数理的观念。不三不四，因为第三爻第四爻最难办，这是由内卦到外卦；乱七八糟，是说七不能乱，八也不能糟，七七八八就形容糟乱了。所以这些俗语俗话，都有很多的哲学道理在内。

男女两性的保养观念，可以从七年缩小至七天一个变化，再缩小至七个时辰，也就是十四个钟头，乃至于七秒钟都变一次。我们现代医学

也知道，一个人七年之中身体大部分都换新细胞了。十二年一纪，从内到外没一个东西没有换的。我们今天坐在这里，假定十二年以后我们还坐在这里，你是你还不是你？这个生理的变化有它的法则，我经常说修道学佛是个科学，先要把理论搞清楚才能下手修。有许多人以为这个修道做工夫，打坐就是了，何必懂那些理论！不懂理论叫做盲修瞎炼，盲修瞎炼有没有用处？当然也有用处，但那等于是保养一台机器一样，你少用一点，经常给它抹抹油，经常把它包起来，也就可以拖长一点才坏。但是，那可不叫修道！

逆流而上

修道的工夫，是硬要斗天地之造化，是跟上帝、玉皇大帝、宇宙、阎王争命呢！我不听你主宰，要听我自己的！这是道家的工夫。就像张紫阳真人在《悟真篇》里头讲，“一粒金丹吞人腹，始知我命不由天”，要到那个境界，修道才有些基础，有点把握。

我常常说你看一个家庭，两夫妻年轻相恋，爱得要命，几年以后就变了！爻变，卦变，他俩都变了！尤其到中年变得更厉害。老年也变，但年老以后也没有什么可追求了，只有争看电视吵吵架。所以注意这个数字的变。为什么？生命自己做不了主，受物的影响，受生理的影响。所以修道不懂这个法则，光学了一招半招怎么修啊！修道关键就在这里。“顺为凡”，你照自然法则去走就是普通人；“逆为仙”，掌握生命的自然法则而修为逆行，懂了十二辟卦法则，就懂得一天十二个时辰生理的变化，把握好才能改变，也就是逆为仙。

修道要懂配合时辰，乃至地区环境。譬如在南中国用的方法同黄河以北的不同。所以我常常告诉年轻学医的同学，现在你们在这个湿度大的地方，按照《伤寒论》绝对没有问题。《伤寒论》是张仲景在湖南地区的经验累积，你如果到黄河以北，《伤寒论》有些病可以治，到了西北或大北方，如果用南方这一套方法用药，也许会医死人的。万物各有一太极，每一个地区各有一个太极，随便用就不对，常会用错，而且每一个人不同。修道也是一样，每人身体禀赋不同，有人生来体质弱，有人生来特别强，有人生来肝脏不好，有人肺脏不好，有人肾脏不好。你这些法则懂了才可以去修神仙，所以说想做神仙谈何容易！

一个仙佛无所不知，无所不晓，大家天天坐在那里屁都不懂，还想成神仙，还想成佛，不可能的！生命往来就是这股气，真的！我刚才讲的话，你们年轻人还笑，有些人说老师经常讲屁都不懂一个，这是真的。有许多修道的人，屁也不敢放，也不敢洗澡，怕漏了元气。所以一天到晚提肛，把肛门夹住，结果搞得一脸乌气，那是大便中毒，因为那个气是瓦斯，是浊气，要放掉才行。清气要留着，身体内部什么是清气？什么是浊气？同样是个屁，也有很多学问；同样是打嗝，却反映出

身体内部不同的毛病；同样是呼吸，呼吸的学问更多。

能把这些了解了，把握这个法则才能谈修道。不是说两腿一盘，学个一天半天工夫，就算开始修道了。我经常说，看了几十年，各地所谓的仙啊、佛啊，看了很多了，最后呢？据我所知不是心脏病、血压高就是老年症，也同我们大家一样，茫茫然而来，茫茫然而去。我还没有看见过一个真能修养到心理、生理绝对健康的。真能达到身心绝对健康，虽然不能成仙，也已经够得上是地仙，大概可算是半仙了。

# 第九讲 ○南宗北派有别〇月节中气刚柔〇每月六十卦

## 南宗北派有别

目前最耽误时间的就是《易经》这一部分，但是我们也没有时间详细地讲，只能说一个大要。这一部分记有道家的术语所谓“内金丹”，就是人修炼自己性命的方法。这个原则非常重要，所以一定要了解这个理论，然后做工夫就很确实了。道家这一方面偏重于工夫修证的程序，而佛家讲修定很空洞，只讲了四禅八定的大原则，但是由初禅怎么样证人？初禅基础所谓得定得止与生理心理的关系究竟在哪里？表面看来，佛家是完全不谈身体方面的事，只告诉你能够彻底把它空了，一路就到底。事实上，这个身体摆在这里空不掉的，处处都是障碍。所以老子也说，有这个身体就有障碍。

《易经》法则的十二辟卦同天地运行的法则，与修道有绝对的关系。所以我们现在多耽误一点时间，后面就比较好办。如果前面马虎了，后面反而难办，这是第一点要交代的。第二点，我们现在采用的本子，是清代朱云阳这位道人注解的本子，也有人称他祖师，他是北派的。据我个人了解，《参同契》的注解一共有几十家，也有朱熹注的。朱夫子的我们暂时不谈，那比较外行；内行的注解以朱云阳的最好。另外有些注解是属于南宗的，南宗是双修派，不必出家，是夫妇可以同修成神仙，这一派在道家叫做南宗或是南派。南派里头又分了很多家，在大陆有些南派道家的道观中，是有道人带了家眷的，像是日本的佛教。这一类的修道人就是火工道人，就是说自己在火里头修；用佛家的术语是“在火里头种出莲花”来。这个本事大啦！单修、专修比较容易，有家眷修道又不离世俗法，那就太难了！

古代有些《参同契》的注解完全采用南派的观点，说法不同，却也是言之成理。能讲一套很严谨的理论也不简单的！诸位把这些书拿到手里一翻，就晓得是属于哪一派哪一宗的说法。南派道家在中国的历史有多久呢？也许有三五千年，春秋战国时候就有了。到了两晋的时候，出了一位很大的神仙叫做许旌阳真人。在座江西的朋友都知道，江西南昌有一个万寿宫，那就是他的道场。他那一派在道家是属于淮南子的哲学思想，历史上除了许旌阳拔宅飞升全家修成神仙之外，再没有他人。他们房子都带走了！文学上形容——“犬吠云中”，连他家里养的鸡狗，受了丹药影响都带上天了。吴梅村写过一个句子：“我本淮王旧鸡犬，不随仙去落人间。”讲他宁愿做神仙的鸡、狗，一下子就被带上去了，也用不着辛苦打坐做工夫了。

南派走所谓双修的路子，在东汉、魏、晋之间影响很大，后来都归并在道教里。实际上它是另外一个教派，叫做净明忠孝教。根据中国文

化的道理，一个人想做神仙想成佛，先要把人做好。道家说，世上天上无不忠不孝之神仙，一定是忠孝节义俱全的人，才够得上成仙成佛。你查中国道家神仙的历史，确实个个都是如此的人。

有些《参同契》的注解，古怪的很多。有一点我再次告诉青年同学们，佛道两家近一百五十年以来的著作都要小心，绝对不能看！不光是佛道两家的，随便哪一家都不能随便看！只有一些晚清以后的考据学说的，倒值得一看。至于现代著作我就不知道了，因为我这个人活着等于死了，这个要向诸位交代的。

朱云阳道人的《参同契阐幽》，在我认为是属于第一流的注解。文字好，道理也透彻，非常好！那是真正最正宗的说法，道家所有工夫道理都放进去了。以我读书的经验，这工生读他的注解配合《参同契》，大概读了一百多次。想起来就把它重新读一次，一次有一次的体会，次次不同。所以不能说这些书已经看过了，不用再读了。很多人对学问方面不大注意，也就会对自己做工夫应该走的路搞不清楚，以至工夫到了某一阶段，就不知道应该怎么样才能再进步，所以唯一的办法是求之于古人。古人都是我们的老师，不管他是正派、邪派，就算是邪派的，有时候还会启发我们正的思想，这个诸位要特别注意。

月节中气刚柔

现在看原文，“月节有五六”，五六就是三十天。根据十二辟卦这个图，一个月有两个节气，一年共有二十四节气，用的是太阳历，太阳行度。我们是太阳历、太阴历几千年来合用的。譬如一年十二个月，一个月三十天，这个我都向诸位报告过，这是以太阴为标准，表现月亮圆缺潮水涨退，与女性生理的周期也有关系，所以女性生理周期称为月经。至于二十四节气，再说一遍，五天一候，三候就是一气，六候就是一节。每一个月，有一气有一节。哪个是气？哪个是节？希望诸位在图表上都记住。气叫做中气，节就是过节，也就是过程。做工夫有时中气发动，注意这个中气发动，等一下我们要讨论打坐做工夫是怎么一回事。现在修密宗的人很多，要打通中脉，又是在海底又是在头顶，搞了半天，中气究竟在哪里？究竟是个什么东西？这都要搞清楚才行。

“经纬奉日使”，直线谓之经，横线谓之纬，这个“经纬奉日使”是以太阳在天体的行度为标准。“奉日使”是用太阳历，我们上古就使用了。“兼并为六十”，以一个月来讲，每天一半是白天一半是黑夜，合起来就有六十个作用。如果配合上《易经》的卦来讲，六十四卦真要研究就麻烦了，因为《易经》是根据天文来的，要把中国的古天文学都拿出来，二十八宿的星座在哪里？北斗七星在哪里？那个牵涉太大了。所以真正学《易经》，要规规矩矩地走中国文化基本的路线，先把中国天文学学通。现在难啦！过去我们一个朋友高炳梓先生，他是懂得的。他在

世的时候，我求一班青年同学们做一点好事，到高先生那里学。我跟高先生讲，你只要能教出三个学生就行了，把中国文化的根留下来，否则你死了就没有了。那些学生呢？好！好！老师我去！结果拖拖拉拉不肯去。现在高先生过世啦，有些学生要我来讲，哎呀，我比他差远了！而且我不喜欢搞这个，太麻烦了，还要配上现在的天文学，才可以了解一些道理。

《易经》原图六十四卦，为什么把乾坤坎离四卦拿开？因为乾坤两卦代表天地，天地在那里不会动的；坎离两卦代表太阳月亮，也是呆定的。天地是个假设的名称，我们能够看得见天地的作用是太阳月亮。把这四卦拿开，剩下六十卦配起来正好是一月卦，也就是“兼并为六十”的道理。“刚柔有表里”，每一卦有它的阳面，阳里头就有阴，阴里头就有阳，阳是刚，阴是柔，所以要注意刚柔。

我又岔进来讲句话，二十多年前在一个朋友家吃中饭，他家客厅挂了一副对子很正派，字也好，写的是“柔日读史，刚日读经”。朋友晓得好，就是解释不出来。其实柔日是阴日，不是指阴天，也不是指干支阴阳。所谓柔日，是一个人心里有烦恼，事情复杂解决不了，这时阴柔之气在心中，最好多读历史。读历史启发人的气魄，勇气眼光就起来了。刚日是精神特别好、思想特别清明的时候，要读经，读四书五经，读佛经，读基督教的《圣经》都可以。读经需要思想，哲学思想必须要头脑精神够的时候去研究；精神不够的时候，看看《红楼梦》，看看什么彩虹蓝天那些小说也可以。如果你人不舒服，头脑昏昏的还来研究《参同契》，那只会睡着啦！当安眠药来用蛮好！所以刚柔就是代表阴阳，《易经》里的阴阳两个是物理代号，这个观念要懂得。

“刚柔有表里”，表就是外面，里就是里面。也就是说，每天的气候，从夜里十一时开始，一直到第二天上午十二点，都是阳气；下午属于阴气。现在都市很多年轻人，都是阳气不够——上午起来昏头昏脑，一点精神没有；到下午睡一个午觉起来，精神慢慢好了；到夜生活一来，精神越来越好——这些人都是阴气很盛，学中医看病就要知道了。

譬如咳嗽，有些人半夜子时阳气上来，非咳嗽不可，比闹钟还要准。因为他那个肺被痰包围了，就像是垃圾堆里有|：谓些东西出不来，半夜一到，阳气要往上冲痰出来，就咳起来了。道理就在这里，晓得这个病源就晓得用药了。你说凉药应该属阴、热药补药是属阳了吧？不一定哦，凉药也有阴阳，凉药熬久了以后物极则反，阴中生阳。你说大泻的药吃下去就拉肚子，你买个三十斤熬它三天三夜，吃下去就便秘，泻不了！为什么呢？物极则反，这就是《易经》的道理。西医大多是不管这个的，我们有大西医在座，对不起呀！不过他现在研究中医了。中医药有特别多物极必反的状况，所以补药吃多了反而出毛病。有些热药很可怕，热药蒸过就是化学作用，起一个变化就变成凉药。为什么讲这些

呢？做工夫也一样，你这个原理不懂，打起坐来，有时候坐不住，怎么办？这个里头就是“刚柔有表里”，早晨属于阳卦，下午属于阴卦。

每月六十卦

“朔旦屯直事”，你看这个古书多难读呀！每个月初一叫做朔，旦就是早晨，这就是指每月初一的早晨。十五叫做望。所以朔、望要搞清楚，退回七十年前，读小学的都懂。以前做官，朔、望是大事，县长朔、望要穿上礼服到城隍庙行礼阳间的县长去向阴间的县长打招呼，恐怕有些冤枉案子，我阳间的县长管不好，阴间的还要帮个忙呀！当皇帝的朔、望也要祭告天地，这是中国古代政治所谓神秘性、宗教性的一种制度。

初一的早晨屯卦（□）在“直事”，这个怎么讲？这是

另外一个图啦，因为现在主要的不是讲《易经》，那个图就没印发给各位。《周易》有一个上下经次序，这个要背来。我们现在研究的《易经》是周文王整理的，它同《连山易》、《归藏易》不同，是从乾坤两卦开始，第三卦就是屯，第四卦是蒙，第五卦是需……所以是乾、坤、屯、蒙、需、讼、师……这个是周易六十四卦的次序。我为什么提到这个？现在我们碰到这个“朔旦屯直事”，一个月是三十天，把乾坤坎离四卦拿掉了，每月初一早晨屯卦直事，直就是值班。讲到这里我很感慨，现在你一听我说就明白了，可是我年轻时也不懂，请教这个老师那个老师，有说大概这样，有说大概那样，我一听晓得老师没有懂，还是向老师行个礼，走了。我自己很辛苦摸了几十年才懂，知道每月初一的下午，是蒙卦（□）当班。

“水雷屯”（□），水的下面是雷就是屯卦。你看这个卦，假定把上下倒转，你们看看变什么卦？不是屯，而是“山水蒙”（□），成了蒙卦。所以《易经》一个卦要八面玲珑地看。有人说《易经》的道理同黑格尔的辩证法一样，我说你真是乱讲！黑格尔是什么年代的人？我们老祖宗是什么年代的人？硬把老祖宗拉来跟外国的小孙子比，怎么那么没有出息！况且《易经》讲的不是三段论法，是八段论法，可以说十段论法，一个卦要十面看，这个道理就是，立场不同观点就两样。能懂得这个卦理，看一切的事就能真正客观。这个水雷屯卦，把它倒过来变成“山水蒙”，这样叫做综卦，综就是相反。

初二的早晨是水天需卦（□），晚上反过来，成了“天水讼”（□）。那么，你说懂得这个和我修道打坐有什么关系？关系大啦！如果你不懂，工夫到了某一个境界，你就不知道下一步怎么样走。就算你工夫做到放光，老停在亮光里也没有什么好玩，玩一阵总要到黑暗里玩玩吧！所以如果不懂这些道理，下一步怎么动呢？你就不知道了，对不对？

这个原理，《易经》现在这里告诉我们大象，大象也叫天象。“朔旦屯直事，至暮蒙当受”，到了初一的下午，蒙卦当班。所以“昼夜各一卦”，白天算是一卦，夜里算是一卦。“用之依次序”，所以我说当年读这个是照《周易》六十四卦次序来的，六十四卦拿了四卦出来，剩下六十卦。“既未至晦爽”，“既未”是六十卦的最后两卦水火既济卦（穹）及火水未济卦（窦；)。一个月分三段，初一叫朔，十五叫望，三十叫晦。“晦爽”是三十早晨起来朦胧有点亮。每个月用六十卦，但是有时候小月是二十九天，这个是配合太阳历的气节来的。

“终则复更始”，这六十卦在一个月里头应用是这样，用完了重新第二个月初一又是屯卦开始。六十卦配月份，乾坤两卦变出来配年份，十二个月是这样配的。

你们拿到的《易经》那个书本上有个方圆图，外面有一圆圈六十四卦，中间四方块又是六十四卦，方圆都是六十四卦，作用不同。这一个圆图的六十四卦是配一年，排列方法又不同了。所以我常常感叹中国文化了不起，一个是中国人会做菜，第二个是会搓麻将。麻将就是从《易经》的学问变出来的，同样这个牌玩来玩去各有不同。我经常鼓励同学研究《易经》时，把六十四卦做成一个麻将牌乱摆，你慢慢就会发明东西了，算不定你成为爱因斯坦第三。这个里头发明的原理多啦！

孔子任何书都教我们读，但他没有教我们读《易经》，因为《易经》是“玩索而有得”，要去玩这个卦。当年我学《易经》，就用六十四颗棋子，每一个棋子贴一个卦名，就是乱摆，慢慢就摆出道理来了。《周易》圆图六十四卦，你晓得五天一候，每一卦分配到五天多一点，刚刚一年三百六十五天有多，这是圆图。方图配合整个的中国，或者配合欧洲的地图，或者是配合世界地球的地图，每一卦里头都可以找出道理来。譬如你到了法国，不用计算机，我们把方图这样一摆，太阳出来这一面是东方，一摆就晓得这里南方，那里北方，这是西方。然后六十四卦一摆，这个房子要不要就知道了！走运的房子方向对了就要，不是房子盖得好不好！就那么简单。所以《易经系辞》讲，“易简，而天下之理得矣”。

《易经》真搞通了，就觉得这个原理非常高深，但是天地间最高深的学问到了最高处反而非常简化，因此叫做简易。所以说，《易经》的法则非常简单，懂了的话，这个手掌就成了计算机，指上一节一节跟你画好了，掐指一算，天地都在一掌之中，就是这个原则。古代佛教的讲经叫做消文，把文章先消化了再说；消化了文字，才能明白其中的意义。

# 第十讲　○日月运转的影响〇四季五行和人体〇你爱吃补品吗〇关于一阳来复

## 日月运转的影响

“日月为期度”，“日月”是指太阳月亮，“为期度”，每天每月每年的运转都有周期性。在我们中国历法上，十天叫做一旬，一个月有三旬，这些数字大概记一下，都是中国文化，实际上现在民间还在用。“动静有早晚”，这个天象，宇宙的气象，在理论上所谓早晚就是一动一静之间。夜里睡觉休息是静态，白天醒了以后一切是动态，动静代表了早晚。

“春夏据内体”，现在讲到大的范围，一年之中春夏秋冬四季，我们也曾经说过，实际上只有两个现象，一冷一热。冷的开始叫秋天，冷到极点叫冬天，所以秋冬是一个系统。春夏又是一个系统。一年十二个月，三个月为一季，譬如春天是正月、二月、三月。在文学上每季第一个月叫做孟，譬如春季正月叫孟春，孟是老大，如果古代有人叫王孟湘，我们就晓得他是家中长子；二月叫仲春，仲就是老二；三月叫季春。夏季孟夏、仲夏、季夏也都可以用的。一年当中春秋的道理，讲十二辟卦时也讲过：春秋是持平，温和、不冷不热，刚好！

这里说“春夏据内体”，同我们做工夫有关系了！就像打坐时，有些人说手发暖，坐起来出汗了，热得不得了，衣服都要脱掉，或者睡不着觉，被子盖不住。所以学中医也要懂这个道理，有时候发烧是病象，中西医都晓得发烧并不一定是坏事，有时候让它烧一下再来治疗。发烧就是白血球来啦，把里头的细菌用高温杀死，再来治疗这个传染性的病。“从子到辰巳”，拿一天来讲就是夜里子时阳气发动，子、丑、寅、卯、辰、巳，六个阶段，直到上午十一点钟；拿一年来讲是上半年。

“秋冬当外用”，秋天、冬天当外面用。“自午讫戌亥”，就是下半年。拿一天来讲，每天从午时开始，直到戌亥时，就是下半天。

“赏罚应春秋”，这是中国古代制度的刑法原理，用现在的话讲是法理学，也可以叫做法律哲学的根据。所以几千年的帝王政治，一个死刑犯不到秋天不杀，尤其春天是不准杀人的。春天生生不已，死刑都不处理，宁可把他关在大牢到秋天再讲，所以叫秋决，有秋收冬藏的意味。

“昏明顺寒暑”，我家乡的土话，晚上叫黄昏，天晚快要,进入黑夜了。所以唐宋一些诗词，许多写黄昏的文学，很有味道。讲到文学，李后主的诗词是好：“无言独上西楼，月如钩”，月亮像钩一样弯弯的，“寂寞梧桐，深院锁清秋”，写得好！如果他写：无言独上西楼，月如盘，那就没有意思啦！又如“姑苏城外寒山寺，夜半钟声到客船”，如果是夜半

钟声到酒家，就没有什么道理，更没有什么味道了。“昏明顺寒暑”是晨昏顺应冷热，以气候来讲一个冷天，一个暑天，寒暑代表了一年。

讲了半天同我们打坐做工夫有什么关系呢？先把文消了，现在只解决文字问题。这些书就是中国文化的密宗，它都告诉你了，你懂不进去，就通通没有用；懂进去，全都是修道的法则。做工夫，不管是佛家、道家，还是密宗、显教，哪一家都违反不了这个原则。这就如同天地一样，你工夫再高道再高，也没有办法把早晨的太阳拉到晚上来用，你做不到，上帝也做不到。所谓“道法自然”，是呆定的。至于说你道修成功了，超越自然，那是另外一回事，已经不是这个肉体生命了，但肉体生命是没有办法违反这个天地法则的。

“爻辞有仁义，随时发喜怒”，后天卦每一卦六爻，六个：序构成的。一、一，这一画叫做一爻，为什么叫爻呢？爻者交也。交通的“交”字就是爻字变的，爻就是交的意思，彼此相交，互相交换的关系。《易经》每一卦有卦辞，每一爻有爻辞，是卦和爻的注解。我也提到过一句话，“善于易者不卜”，《易经》学通了的人，不看相不算命不看风水也不卜卦，自己都知道啦，好坏都清楚。《易经》的八八六十四卦，没有一卦绝对好，也没有一卦绝对坏，都是好中有坏，坏中有好。譬如有一卦说“厉无咎”，好呀！好呀！其实一点都不好。“厉无咎”的意思，你小心就不会出毛病，不小心当然出毛病！只有一个谦卦（□），涉及做人的道理，比较起来是六爻皆吉。其他都是有好也有坏，上一爻好，下一爻不一定好；昨天好，今天就坏。同我们人一样，昨天精神旺得不得了，到了今天忽然烦闷起来；昨天胃口好，今天消化不良要吃胃药。人的身体同天气和卦象一样，随时会变，你有办法能够做到不变吗？行住坐卧都是那个境界不变，你做得到吗？做到就差不多啦！所以“爻辞有仁义，随时发喜怒”，等于我们的情绪变化一样，没有一定的。

四季五行和人体

“如是应四时”，这样对应一年春夏秋冬四季。“五行得其理”，五行就是金木水火土，五行配合五脏。我们要讲一下啦，尤其学中医的要了解，肺属金、肝属木、心属火、肾属水、脾属土。提到肾脏要注意，中医讲肾脏，不光是西医讲的两个腰子，而是包括甲状腺、肾上腺的荷尔蒙，乃至生命的元气，发动整个生命系统的动力。肾脏属水，属坎卦，换一句话说，肾亏就是荷尔蒙生长、分布不平均。土是脾胃，讲脾胃就很严重了，因为我也不是医生，所以乱讲不负责任的。中医注重的是脾胃能够消化的那个动力。有些人消化不良，说自己有肠胃病，肠子是肠子，胃是胃，要分清。胃消化了就到肠子里去，如果这个肠子——“水管”推动不得力，“水管”不通，大便就堵塞在那里。所以学道家的人,为什么都学医而且必然懂医？因为他自己做工夫，与书本上读的医学知识

不同，他每一步走到哪里，五行起的变化清清楚楚。

譬如有些同学跑来告诉我，老师啊，我有心脏病！我问，你做过检查了吗？哪里痛？他们指胸口。我说心脏在那里吗？没有人心是在正中间的，世界上人心都是歪的，这里痛很可能是食道和胃消化不良的问题。这个食道管看起来简单，但是我们平常人不容易通的，这一节气脉完全通了，这个人就没有杂乱妄想，随时都可以安定清净。这个道理像玻璃杯盛牛奶，喝完了以后，玻璃杯还是沾了牛奶。我们吃了猪肉、牛肉、青菜、萝卜，咽下去有些在食道管上粘住的，但是一般人不会有感觉。如果这个管道完全干净，妄念就没有了，思想就清净了，这是绝对有道理的。

因此中国道家以及学瑜珈术做工夫的要洗胃，洗胃有各种方法。一种是内洗，每天把舌头向上向后卷，练习向内舔，舔到小舌头就会呕了，这是一种洗法。还有一种瑜珈洗法，把舌头拉到外面，能够把舌头舔到鼻子，那工夫练得很苦。据说佛的舌头可以舔到发际，我们普通人舌头都很短。你问为什么要练这个？我告诉你，年纪越大舌头就越短，僵化了。你问老先生吃过没？他回答：吃！吃！吃过了（众笑）！他舌头短了，是不是啊？要死的时候，噎！噎！他就死掉了，那个舌头就封锁住了，所以练这个舌头同健康长寿很有关系的。

舌头为什么硬呢？你去看杀猪就知道，我们小的时候乡下杀猪，杀猪的把喉咙这里一刀切开，肚子拉开，把食道管一把抓，连舌头五脏六腑一串提出来，如果发现舌头僵硬，这猪就有问题。所以一个人身体要自己知道，有时候舌头发苦，舌头没有味道，早上起来镜子里一看舌苔白的、黄的、红的颜色，不同的颜色就晓得哪一方面有病。所以中医的诊断要看看舌头，就诊断出来病在哪里，那叫做舌诊。有些舌头一吐出来，上面像锅巴一样一条一条，那很严重，里面在严重发炎。不只是舌头，连眼睛、耳朵也能反映五脏六腑的情形。高明的中医跟西医诊断下来相同，人体就是表里动静之间相应，也就是“五行得其理”。

瑜珈术还有另外的洗胃法，要弄一块纱布哎！你们不要乱学呀！我可不负责，这里只是讲学，我没有工夫我也不懂道，我只讲学术性的给你们听用一块很长的纱布慢慢吞下去，吞满了拉出来，那个味道很难闻，等于现在到医院照胃镜。我们这个人有什么漂亮啊！看到拉出来的布你鼻子都要挟住。学瑜珈的人一礼拜起码要洗一次胃，或者走禅定路线，一个礼拜有一整天不吃饭光喝水，清理肠胃。这很卫生，这个方式你们可以用。不过你们吃惯了的，很难熬了，半餐不吃就受不了，三餐不吃，二十四个钟头不吃坐在那里简直要叫外婆啦，还不是叫妈！像我们搞惯了无所谓，越不吃越舒服，吃了就想睡觉，昏沉嘛！不吃东西头脑就清醒，这是一种。

给大家讲了瑜珈术，我这个人素来唱反调的，人家讲外国的东西好，外国月亮圆，我就骂，中国月亮不圆？不大？你们也不懂！中国的洗胃方法呢？是用葛根清理食道。葛根是一种草，四川很多，把葛根外面绿皮剥掉，里头雪白一节不较又不硬。有一定的长度，量好，这个长度我忘记了，由喉咙管开始，等于现在照胃镜一样，把那个白的葛根慢慢吞下去，那个很软，不会伤到喉咙，不过有点青草的味道。我都自己试过了，因为虽然学会了，我不亲自试过不相信，危险我也不怕。我忍一下，硬把它咽下去到胃里，如果不抽出来，它会给消化了。

当这个胸口感觉有东西，下也下不去，上也上不来，到时间发冷，到时间发烧，那么治疗的办法很简单，吞葛根。吞下去你硬是感觉到有个东西，咚！就掉到胃里去，马上就舒服了。抽出来之后，也不发烧也不发冷了，一身微微汗出来，痛快得很。打坐做工夫，有时候也会到这个程度的，因为本身生命有这个功能。世界上的文化都一样，都是人类老祖宗们几千年经验来的。说真的，现在的青年们，不知道祖宗留给我们的文化，是几千年多少人牺牲了生命得出来的经验，你不经意地丢弃就是罪过！我从小专门搜罗古的东西，我总觉得古的东西有它的道理，不能随便轻视，结果自己一研究下来，都是很好的。我从小是一路反对新的东西，现在老了反而接受新的，因为古的我差不多都了解了。

你爱吃补品吗

先把这个文字消了，下面的注解叫做玄谈，玄谈就是发挥讨论。我们现在又回到这个十二辟卦，诸位把手里这个表好好搞清楚，将来会很有用处的。譬如你研究起来，复卦冬至一阳生，冬至是气，大雪是节。冬至是一阳初生处，冬至要吃汤圆，吃汤圆是假的，叫你注意这个时候可以配合补品了。但是有伤风感冒的话，一点补药都不能吃，有其他毛病也不能随便吃补喔！只要身体内外有一点不清爽就不能吃补，一补就把它封锁住了，病就好不了，所以要特别注意清补这个道理，清理就是补。有些人非常莫名其妙，“哎呀，老师啊！这个清补不算补。”所谓清补，不是说轻微的补药叫做清补，完全搞错了。譬如这个房间，你说墙上破了把它补一补，表面补好了，实际上里头还是破的。还不如干脆把破的清理干净，倒是个新的局面。所以真正的补是把内在的病完全清理干净，因为我们的生命功能自有生生不已的力量，生命自己会补助自己，这就是清补。

过去有一位很有名的老西医，他去世好几年了，四五十年前德国留学的，是蒋介石的医疗顾问。他懂中医也会打坐，因为忙得没有时间，抓住一点时间就打坐。那个时候没有出租车，一般人出门坐三轮车，他就坐在三轮车上打坐。有一次我有点头痛，打电话问他，他就帮我开药。实际上他是学医理学的，是医生的顾问，回到国内来他反而变成看病医生了。吃了他的药以后我对他说，你到底是学理论的，药不灵。他

说，我本来医术就不好，你何必相信我？后来我别的药试试也不对，又再吃他的药，吃了以后又好了。我又打个电话给他，喂！你的药还是对的。他说，本来就很对。他这个人就那么可爱。

又一次我家里人病了，我说你弄一点什么补血的给他吃。他说，你怎么搞的，别人可以讲这个话，你怎么讲这个话？哪有补血的药？我说，怎么？中医当归总补血吧！“女人血亏吃当归。”他说，你能把当归里挤出来一滴血，我的头给你！真补血就是打血浆，十毫升的血你能吸收到两毫升就了不起，其余都排泄掉了，吸收它好困难。他又说，如果要吃补血的药，你多吃三块肉就够了。不管中药西药，都没有补血的，所谓补血的药都是刺激你肝脏的功能，自己生出血来。

生命的功能，只要你一口气没有断，把内在清理了就是补，你不需要饮食补啊！乱吃补药被药补死的，我看了很多，所以绝对补不得。以前有一个老朋友住在医院，已经病危了，他太太端来喂他东西，我一看是燕窝！我说：“拿开！不准，这个时候可以吃燕窝吗？”“不行啊！好久没有补了。”来，痛快得很。打坐做工夫，有时候也会到这个程度的，因为本身生命有这个功能。世界上的文化都一样，都是人类老祖宗们几千年经验来的。说真的，现在的青年们，不知道祖宗留给我们的文化，是几千年多少人牺牲了生命得出来的经验，你不经意地丢弃就是罪过！我从小专门搜罗古的东西，我总觉得古的东西有它的道理，不能随便轻视，结果自己一研究下来，都是很好的。我从小是一路反对新的东西，现在老了反而接受新的，因为古的我差不多都了解了。

你爱吃补品吗

先把这个文字消了，下面的注解叫做玄谈，玄谈就是发挥讨论。我们现在又回到这个十二辟卦，诸位把手里这个表好好搞清楚，将来会很有用处的。譬如你研究起来，复卦冬至一阳生，冬至是气，大雪是节。冬至是一阳初生处，冬至要吃汤圆，吃汤圆是假的，叫你注意这个时候可以配合补品了。但是有伤风感冒的话，一点补药都不能吃，有其他毛病也不能随便吃补喔！只要身体内外有一点不清爽就不能吃补，一补就把它封锁住了，病就好不了，所以要特别注意清'补这个道理，清理就是补。有些人非常莫名其妙，“哎呀，老师啊！这个清补不算补。”所谓清补，不是说轻微的补药叫做清补，完全搞错了。譬如这个房间，你说墙上破了把它补一补，表面补好了，实际上里头还是破的。还不如干脆把破的清理干净，倒是个新的局面。所以真正的补是把内在的病完全清理干净，因为我们的生命功能自有生生不已的力量，生命自己会补助自己，这就是清补。

过去有一位很有名的老西医，他去世好几年了，四五十诱年前德国留学的，是蒋介石的医疗顾问。他懂中医也会打坐，因为忙得没有时

间，抓住一点时间就打坐。那个时候没有出租车，一般人出门坐三轮车，他就坐在三轮车上打坐。有一次我有点头痛，打电话问他，他就帮我开药。实际上他是学医理学的，是医生的顾问，回到国内来他反而变成看病医生了。吃了他的药以后我对他说，你到底是学理论的，药不灵。他说，我本来医术就不好，你何必相信我？后来我别的药试试也不对，又再吃他的药，吃了以后又好了。我又打个电话给他，喂！你的药还是对的。他说，本来就很对。他这个人就那么可爱。

又一次我家里人病了，我说你弄一点什么补血的给他吃。他说，你怎么搞的，别人可以讲这个话，你怎么讲这个话？哪有补血的药？我说，怎么？中医当归总补血吧！“女人血亏吃当归。”他说，你能把当归里挤出来一滴血，我的头给你！真补血就是打血浆，十毫升的血你能吸收到两毫升就了不起，其余都排泄掉了，吸收它好困难。他又说，如果要吃补血的药，你多吃三块肉就够了。不管中药西药，都没有补血的，所谓补血的药都是刺激你肝脏的功能，自己生出血来。

生命的功能，只要你一口气没有断，把内在清理了就是补，你不需要饮食补啊！乱吃补药被药补死的，我看了很多，所以绝对补不得。以前有一个老朋友住在医院，已经病危了，他太太端来喂他东西，我一看是燕窝！我说：“拿开！不准，这个时候可以吃燕窝吗？”“不行啊！好久没有补了。”我说：“不准！汤都不能喝，补不得啊！”“燕窝不算什么补吧？这是清补。”我说：“他都快不行了，宁可留一点气多讲几句话，有什么事情没有讲完，快讲吧！”

其实只要一口气在，里面清理了就是补。懂得修道的人，年纪大了到那时不要怕死，充其量是死，就完了嘛，除了死还有什么可怕的！对不对？又要死又怕死，你看多可怜！修道人先要懂这个，随时准备死，算不定你还死不掉呢！上礼拜天我夜里上山去，又下雨又崩山，既然上就上了，车开上去，崩山也不管，开！我说有护法神保佑，结果没有事，不知是否真是有山神保佑。既然来了就是一条命，如果“咚隆”滚下去，就算报销了！早死迟死一样，这有什么怕的呢？怕是在你要去不去的时候，已经决定去了还有什么前途好考虑？后途都不管，还管到前途吗？要有这个勇气才可以修道。

关于一阳来复

你懂了这个原理，只要把自己心念平息下来，听其自然，念头一空。念头真空掉，一阳来复，复卦，气就来了。念就是气，气就是念。我们常教训人一句话，你这个小孩不要意气用事啊！这就是道家工夫了，对不对？意就是气，气就是意。所以道家讲无火之“炁”，那个不是呼吸了。在佛学里头，那不叫做气，叫做息。拿中国字看看，什么叫做息？你们看看，自心谓之息。中国字都告诉你了，自心谓之息，自己这

个心就是。结果拼命坐在那里搞气，还记数字，我今天已经数了三千下了。你数三万下心念也没有息呀！你真做到心念息下去，神就凝结了，气就聚了，神凝气聚就一阳来复，复卦来了，你还怕什么病？

可是你要注意哦！任何人的身体，不管男女老幼，复卦一来阳气刚刚发生，麻烦得很，病人的病表面上看起来会加重。懂了这个原理的人，一点都不怕，这个加重是好事。我常常告诉人，一个人跌伤了，尤其吩咐你们年轻女同学做妈妈的，孩子跌倒在地上，没有哭之前不要抱起来，你一抱算不定这个孩子闭气死了。所以看到孩子们跌倒，老太太们就叫旁人不要动！不要动！等一下！等一下！等到孩子“哇”一哭，好，可以抱了，他气通过了，一阳来复。刚跌下去时精神受了恐吓，身体的气脉各部分不顺了，你一去抱，气岔断就危险了。成年人也一样，看到别人跌倒在地，不能马上去拉他，先过去看他鼻子呼吸慢慢调整好了，才能起来。尤其照顾老年人要特别注意，怎么样？痛吧？唉，很痛。他能够开口就是他气通了，你大胆可以扶他起来了。真的跌伤7：是不晓得痛的，等到药下去慢慢晓得痛了，有救了，这个伤快要好了。

这个就是一阳来复的道理，阳气的来复这个卦属于子月。生理上的复呢？男孩子很清楚，婴儿睡到半夜，其实不一定到半夜，我们现在先讲半夜，婴儿生殖器就翘起来，晓得要屙尿。这时婴儿绝对没有男女的欲念啊！绝不会是想到异性才有这个现象。所以老子说，“未知牝牡之合而朘作”，这个“朘作”啊，讲一句你们觉得很难听，我觉得很文雅，就是小孩子的小鸡鸡翘了，当母亲当爸爸，就知道这个小鸡鸡要屙尿了。老子讲的是，这个婴儿不晓得有男女两性的分别，可是到那时候自然举起来。有时候不一定是屙尿，是冬至一阳来复。生理上的变化男性看得很清楚，女孩子也是一样，自己不大觉得，实际上她胸口会发闷、发胀，有些像女性经期来以前的感觉。这个阳气发动的时候要能够把握得住，怎么把握呢？有些修道的人赶快把气控制住，那就完了！佛家讲心空一念，只照住它，看它发动，有病的病就更加重，实际上是好消息。如果咳嗽的话，这个时候咳不停了。

子时一阳来复，到丑时不同了，就变啦！安详一点了。阳气上来，在身体的内部从哪里上来呢？所谓的海底。现在有人讲海底在肚脐下面，或者肛门前面睾丸后面。其实海底是个形容词，海底，海深而不见底。身体的海底是在下部没有错，但是，这个要懂得“正子时”、“活子时”的道理。

# 第十一讲　○坎离二用章第二〇修道先要了解的事〇守丹田的问题〇管住耳朵和眼睛〇精神与魂魄

本篇开始的题目叫“御政”，就是说修道先要把天地与我们生命的法则把握住。懂了这个原理以后，修起来就容易了。这个法则就是《易经》的法则，然后配合道家老子、庄午等等的思想。

坎离二用章第二

天地设位，而易行乎其中矣。天地者，乾坤之象也。设位者，列阴阳配合之位也。易谓坎离。坎离者，乾坤二用。二用无义位，周流行六虚。往来既不定，上下亦无常。幽潜沦匿，变化于中。包囊万物，为道纪纲。

以无制有，器用者空。故推消息，坎离没亡。言不苟造，论不虚生。引验见效，校度神明。推类结字，原理为征。

坎戊月精，离己日光。日月为易，刚柔相当。土王四季，罗络始终。青赤黑白，各居一方。皆秉中宫，戊己之功。

修道先要了解的事

“天地设位”，就是说这个宇宙之中，我们人在中间，上有天下有地，这就是《易经》的法则。乾卦是天的代号，坤卦是地的代号，天在上，地在下。“设”就是假设，初定了这个位子，“而易行乎其中矣”。什么叫做“易”？日月谓之易，太阳与月亮这个系统叫做易。中国文化解释《易经》最清楚的，就是《参同契》。所以这个“易”字的古文写法，上面是太阳，下面是月亮。后来讲到《易经》的学问道理，前面已经讲过包括了三易，简易、变易、交易。第一简易，是说《易经》的道理看起来复杂，真懂的话非常简单容易。第二变易，它告诉我们宇宙万有随时随地都在变化，没有不变化的时候。第三交易，任何一个变化，与前因后果、内外、左右、上下、彼此都有关联，所以叫交易。

到了宋朝以后，有些学者另加一个法则，交易、变易是现象，在现象之间有一个本体不动的叫做不易，这个是不变的，所以以不变应万变。为什么以不变应万变呢？是说那个本体有一个基本的原则，它始终不动的，变的是它的现象，不变的是它的本来。比如我们这个房间是本来，今天就作为我们研究《参同契》的课堂之用，明天可以开会用，后天可以当仓库用。现象是变易的，但是这个房间，这个空间不易，它没有变动。这是顺便解释一下这个易。

“天地设位，而易行乎其中矣”，一个太阳一个月亮构成了我们人世

间，以及地面上各种生物生命的法则。下面它解释说，“天地者，乾坤之象”，“象”就是现象，“天地”是乾坤两卦的现象。“设位者，列阴阳配合之位”，宇宙间万事万物总是相对的。一静一动也是相对的，有阴必有阳，有阳必有阴；阳到了极点就阴生，阴到了极点就阳生。所以讲阴阳就要配合太阳月亮运行的法则。在我们身体上，这个生命能变成气血，要配合它的部位。所以中医针灸有一派非常注重子午流注，就是因为“列阴阳配合之位”。如果真通了这一种原理，用起针灸来效果也特别好，这是一个事实。

下面解释“易谓坎离”，这个《易经》的“易”字所讲的是代表坎离二卦，坎离就是日月，离代表太阳，坎代表月亮，这是讲天地的大象。“坎离者，乾坤二用”，乾坤代表的是天地，但是乾卦中爻一变，变成了离卦，就变成了太阳，所以太阳代表天；坤卦中爻一变就变成了坎卦，代表月亮。所以“乾坤二用”的意思，就是有这两个作用。我们仰头看虚空，我们叫它是天，天在上面，踏在脚下面的就是地。这两个精神的代表就是太阳、月亮，一冷一热这两个作用。

下面这几句千万要记住，尤其在座的大概很多都是修神仙的。“二用无爻位”，这个坎离两卦就是太阳月亮，在天体“无爻位”，没有固定的位置，而是永远在那里转，一分一秒都不停地在转。所以说认为坎离两卦或者太阳月亮固定在哪个方位上，那是人为观念，事实上不是如此。宇宙的生命永远在动态中，没有静态。所谓静态是非常快速地动，在我们的感觉上反而觉得没有动，所以叫做静。譬如说我们坐飞机，速度很快，自己却觉得没有动。或者坐汽车在高速公路上走，太快了，只感觉外面东西在动，实际上是自己在动，不是外面。

这个宇宙的动态就是太阳月亮的流转，“周流行六虚”，它是圆满的，四方八面上下无所不到。“六虚”是中国文化所谓六方，庄子叫“六合”，就是东南西北四方加上下。所谓六合之内就是讲这个天地之间。地面也可以讲八方，东南西北加上四个角就是八方。佛学进来以后，八方再加上下就是十方。但是上古没有用十方这个名称，这是中印文化交流以后所产生的，所以古代说太阳月亮“周流行六虚”，是说它无所不到，它的光芒和精神无所不在。

“往来既不定，上下亦无常”，日月流转不是呆板的，不是固定的，天体的法则，太阳月亮永远在转，东西半球、南北半球都有。我们现在是晚上，别的地方刚好天亮，有些地方是半夜，不是月亮在那里当家就是太阳在那里当家，无所不在，所以是“上下亦无常”。

“幽潜沦匿”，这个非常重要了，尤其讲修道，我们不管是学佛修道，或者是学显学密，都离不开这个法则。我们为4什么要打坐？是为了要使生命精神回归到最初的境界，就是“幽潜沦匿”这四个字，也就是

先把我们在外面活动的精神收回来，“幽”是半明半暗的，非常深远；“潜”是沉伏下去、沉潜下去，像鱼一样沉到海底最深处；“沦匿”，好像光明看不见了。我们修道静坐的人，如果坐在那里能耳朵不听，眼睛不看，不知道身体，忘掉自我，就达到“幽潜沦匿”的境界了。

“幽潜沦匿”是基本的，譬如现在到了晚上，大地上的东西都看不见了，就是“幽潜沦匿”阴的境界。修道初步先用阴，所以老子是以阴柔之道为基本。阴不是坏事，阴极才能阳生，所以“幽潜沦匿”是初步。

“变化于中”，修养达到了“幽潜沦匿”的境界，生命的功能才发动，身心才起大的变化，这是“幽潜沦匿”的道理。别的星球我们不去讨论，单说这个世界上，植物也好动物也好，生命的开始都是所谓静的状态。在静到极点时就是“幽潜沦匿”的现象，什么都没有了，那正是生命功能的开始。

关于这方面，还会仔细地讨论，现在先解释文字。“幽潜沦匿，变化于中”，静极当中才能求变化，这个一动一静之间“包囊万物”，一切万物，不管动物、植物、矿物等等，乃至于精神世界、物理世界的，都离不开这个法则，无法违反。“包囊”就是装进去，万物都在这个法则原理之内。“为道纪纲”是说，这是修道首先要了解的。“纪纲”是纲要。

守丹田的问题

我们了解这一段之后，再回到前面，我们已经晓得坎离二用日月两卦的重要。这个日月两卦，我们上一次提到它是配合我们这个生命的，所以道家认为人身就是一个小宇宙。反过来讲，整个的天地宇宙就是一个大生命，我们不过是大生命分化出来的小生命。如果我们讲宗教哲学，拿西方的宗教来讲，上帝照他自己的样子制造了人，这个是宗教的讲法。但是道家认识并了解了宇宙是个大生命，我们人体是个小宇宙，要在人体这个小宇宙里做道家的功夫，就要了解这个宇宙的法则。

坎离两卦在一般道家解释、应用非常多。有的用到身体有形的生命现象上，眼睛属离，耳朵属坎，拿文学境界来说就是声色二字。所以有一派打坐的功夫是眼睛不能动的，把那个眼神收回，眼睛闭起来照到自己的丹田。这一种修法，所谓神光内照，就是把离卦收回照到丹田。

所谓丹田，道家把有形的人体分成三个丹田。上丹田就是两眉间进去到后脑一条线，同样高度，脑左边太阳，右边太阴，左右连一条线对穿，两条线交会中间；拿现在医学勉强配合来解释，可以说前脑后脑中间的间脑的部位，这个地方叫上丹田。把胸口两乳房间对穿的部位叫做中丹田。下丹田在肚脐下面一寸三分，就是以各人中指第二节算一寸为标准，这是传统测量的方法。人体各部穴位，也以自己的尺寸来量最标

准。

我们在座的女性朋友注意，不管是成年没有成年，不管用眼神来照，还是用意念来守下丹田，久了会出大毛病，严重的甚至可能引起血崩。男性则次要。总而言之，这个是很粗浅的道家修法，不能说不对，这个方法也对，看什么人用。假如男性血压高，这个方法可以用，而且非常好；如果血压低的话，这个方法就不能用。所以修道必定要通医理，必须要配合《黄帝内经》乃至《难经》。

讲到上丹田，有些传道法的也属于有形这一方面的，现在很流行。据我所知，外面有各种的法门在传，这里是密宗那里是道法，都弄得非常秘密。要磕头烧香赌咒，不能对外人讲，讲出去天打雷劈，要赌这样的咒。然后传你的时候，“六耳不同传”，就是三个人在一起不传，只在一个人耳朵边上传口诀。

这一些道派外面多得很，传给你的打坐就是一个“守”。有时候结一个手势，密宗叫手印，在中国道家叫捏诀。有些传你个手印，叫做太极图，打坐的时候就那么捏住。有些人打坐闭起眼睛皱起眉头，好像头痛得很，烦恼不堪的样子，原来他在守上丹田。这种守法，老年人尤其血压高的人千万不要做，如果你学了不久就红光满面，那不是好事，那是血压上升了。当然面带桃花色又是另外一种了，那是好事。如果脸涨得通红，皮肤发亮，算不定忽然无疾而终，也算得道了吧！其实是血压高脑充血。

但是这个部位到底可不可以守呢？可以的，某一种身体适合某一种工夫。譬如有人神经特别衰弱的，就可以叫他守这个上丹田，但是也要看他的气血流行够不够，否则守这个地方也会出毛病的。

据我所知，外面很少有人初步叫你守中丹田。但倒是守中丹田比守上下丹田毛病出得少一点。但是也有问题，有时候搞久了有些人觉得心窝痛，不是心脏痛，是食道和胃消化不良，或者呼吸气管或者肺部有问题。这三个丹田顺便讲一下，也是修道的常识。

管住耳朵和眼睛

刚才讲到坎离两卦，这一派修道的，在道家正统的观念，秦汉以上的古书，都把眼睛所代表的神光返照叫做存神，也叫做存想；在密宗叫做观想。这两个名称有差别，当然方法也有差别，但都是运用思想。存想久了，就是古人所谓“存想飞升”，人可以飞起来。这只是一个原理，真正几个人做到呢？可以说没人修到过。换一句话说，你存想也好，神照也好，照到身体必须要达到“幽潜沦匿”，身心沉潜下去然后起变化。当变化一来时，就要懂得讲过的这些法则，走到那一步一定显现那个原

理，详细的我们慢慢再报告。

实际上，打坐时把眼睛收回来，或者照到哪里，行不行呢？还是不行。你把离卦虽转入内境界，还是没有完全“幽潜沦匿”，因为我们坎卦耳朵，欢喜向外面听声音。要把眼睛、耳朵收回来沉下去，简单地说就是收视返听，也就是佛家修行的观音法门。以道家的看法，观音法门是利用坎卦耳根起修。用观音法门的好处在哪里呢？我们这个耳通气海，换句话说，两个耳朵与这个生命肾气相通。所以一般年纪大的，耳朵听不清了，就是肾经的元气衰弱了；眼睛也老花了，那是肝经闭塞出了毛病。所以这一派道家用的方法，是在身体上转，把眼神收回来照到肚脐，要耳朵不听外面，慢、慢使气归元，到这个时候，就是真正的“幽潜沦匿”了。

这一派的道家，他的道理是以八卦代表人体，所以乾卦是头部，为首；坤为腹，坤卦是整个肚子；艮卦为背，离卦为目，坎卦为耳，兑卦是嘴巴，巽卦是鼻子，震卦为雷是身体。这里说的是先天八卦，是以有形身体来代表，详细的道家又另有分类。所以说道书很难懂，千古以来读书最讨厌读道书。拿眼睛来讲，离卦另有一个配法，左眼属离卦，右眼属坎卦。同样的道理，每一部分他又把它再分化，这岂不是很复杂，不是乱套吗？不乱套，有它的原理，因为宇宙万物各有一太极，各有一个天地。等于讲我们人体整个是一个生命，如果在医学上分开来研究，每个分开的再分开又是一个单位。这个单位用八八六十四卦的法则来研究，又是一个系统，都合那个规律，都合那个法则。所以我们要特别注意，这都是归纳性的讲法。如果呆板地分析这是哪一派哪一家，分类起来太多了，所以我们不详细地分类。

精神与瑰魄

正统的道家，解释坎离二卦日月二用的道理就很准确了，说“日出没比精神之衰旺，月盈亏比气血之盛衰”，这就把坎离二卦所代表的内在意义告诉我们了。现在我们要解决一个哲学问题了：中国道家处处提到精神，精神是个什么东西？很难下定义，精神就是精神。我以前常常当笑话讲，学校规定要对学生“精神讲话”，我说这不合逻辑，因为讲话本来就用精神在讲话，讲话就是精神。如果精神以外还有一个精神讲话，我说不要变成神经讲话了！

所以精神还是先要下定义，它是个什么东西？它所代表的又是什么？你说这是个抽象的，那就没有话讲了，抽象就不谈。但是在中国文化中，精神确实是一个东西，所谓精神就是魂魄，就是魂与魄的变化。换一句话说，魂魄是精神的变化。那么什么叫魂魄呢？心理的状况是魂，属于神的；生命的能量旺盛是精，是属于魄。我们普通讲，这个人很有气魄，这个气魄的确是物质的身体所爆发的。一个三期肺病的人，

或者癌症到了最后阶段的人，再也没有气魄了。

“魄”字是白字旁边一个鬼字。什么是鬼？一路研究下来，要认识中国字，先要认识部首，这个“鬼”字从“田”字为主。为什么呢？我们是地球的文化，人都在这个地面上。田在古代的写法，一个圆圈一个十字就是田，不是方的。这个田上面，中间一笔出一点点头就叫做“由”。“由”字就是草木在土地上生出一点苗。所以由来就是有一点苗头了。上面通下面通就是申，代表电。这个“鬼”字上面上不去的，你看那个“鬼”字的写法，专门向下面走的那个就是鬼。至于“神”字，上下通的叫做神。

这个“魄”字是白色的鬼，白代表阳气，有阳气有实质的这个精神部分叫做魄。没有实质的，人死后肉体实质已经完了，就是鬼旁边加个“云”字，那就是魂。云就是天上的云，有时聚拢来看见了，有时散了看不见了。所以魂魄是代表生命的死亡与存在两个阶段。

那么精神是哪里来的呢？归纳道家的说法，分为两部分，神属于性，本性；精和气属于命。道家早就把身体分成两个宇宙，我们这个肉体存在是我们的命，所以身体是命。,至于那个性呢？那个就是神，不属于这个身体，但身体也是性的部分。比如电，这个电是通过灯泡发亮而发生作用。灯泡坏了就不能通电，也不起作用了。因此道家的理论同佛家或其他的不同，认为修道的人必须要性命双修。性命就是阴阳，也就是坎离所代表的，性命双修就是两样要齐头并进。

宋、元、明以后的道家，也就是正统的道家，老实讲是反对佛家也反对儒家的，认为他们都不会修道没有用。他说佛家跟儒家光修性不修命，只从心理人手，对身体一点办法都没有，所以仍是生老病死，很痛苦。但是，宋元明以后的道家同时也反对一般修道的道家，认为他们光是修命，只是练气功啊，炼身体啊，在身上搞来搞去玩弄精神。王阳明所1批评的就是这种。所以只修命，不修性，光炼身体，不懂佛家的所谓明心见性和儒家的修心养性的原理，也是不行的。

道家有一句重要的名言：“只修命不修性，此是修行第一病。”光炼身体，在身上转河车，转来转去，不了解心性的道理，不懂一切唯心的道理，是一般修道人的第一错误。相反地，他说“但修祖性不修丹，万劫阴灵难入圣”，只晓得在心性方面入手，在明心见性的学理上参，这个空了那个空了，但身体气质变化不了，他认为这是阴阳没有调好，永远不能证到仙佛的果位。

所以正统的道家主张性命双修，对佛法也是非常恭敬的，认为佛是修成功了的。一般学佛修道没有成功，因为不是偏在修性就偏在修命。这个主张拿佛学来讲合理不合理呢？非常合理。研究了佛学唯识，研究

了般若就懂了，这个身体是阿赖耶识的一部分，身和心各一半。所以修道的认为一定要半斤八两，要两个齐头而并进，也就是要性命双修。最后身体由衰老变健康，由健康变化气质，由变化气质达到脱胎换骨。再配合上心性的修习，这个道才能修成功。

性命双修成功了以后，道家称为“无缝塔”，修成一座无缝的宝塔一样。佛学的说法就是证得无漏果，得漏尽通，一切都成就了，没有渗漏，没有遗憾，没有缺点，这个生命是个完整的。

# 第十二讲　〇一阳初动无阴阳〇品性理性工夫〇你经验过一阳生吗〇源头活水

## 一阳初动无阴阳

前面我们提到正统道家讲性命双修，是从宋元以后开始的。讲到这个法则就要先了解一桩事，了解什么呢？就是“一阳来复”。性命双修之说，是把性跟命也就是心理生理两个合为一体。西方柏拉图的哲学思想，世界分成二元，精神世界和物理世界，实际上两个世界是一体。因为这两个是一个功能所产生的两面，一阴一阳。有关精神世界，就是心性这一面的修养，我们先要了解如何把握“冬至一阳生”的法则。在这个十二辟卦中，一阳初生之处最为重要。

宋朝五大儒之一的邵康节（邵雍），他是研究《易经》的专家，他的成就是跨越时代的。他把易学整理出来一套法则，可谓前无古人后无来者，后面的人到现在为止，能够真正超越邵康节的还没有。讲到“冬至一阳生”的道理，他的'见解后来的修道人没有不用的。他的名句是：

冬至子之半，天心无改移。一阳初动处，万物未生时。

这个也是“冬至一阳生”的原理，是《易经》最高也是最基础的原理。冬至是子月（阴历十一月）下半的气，子月是复卦，一阳来复的意思。此时天地间阴极阳生，开始了一阳。运用到人的生命上，就是子时，从夜里十一点到次晨一时。所谓正子时正好是十二点整，正子时是子时的中间。他说“冬至子之半”，在每天时间上来说，十二点是子时一半，上一半的子时属于当天夜里，下一半的子时是次日零分开始。

邵康节说“冬至子之半”，冬至是子月一半的时候，宇宙万物到了一个不属于动态也不是静态的时刻。“天心无改移”，平稳极了，这中间是真空状态。这真空的状态是一阳之气初动之先，也就是“万物未生时”。所以佛家讲修到无念，真正空了，才是阳气来之前的境界。

讲到这里顺便提到一件事，在今天这个二十世纪的八十年代，讲到中国文化，尤其讲儒家宋明理学家的思想，我站在学术立场看来，不管政治不论地位，蒋介石老先生是真正通达理学的。如果他现在仍在世的话，我不会提他，不过』百年之后，历史上看他有关儒家的学术成就，会超过他功业的成就。他在世的时候一天静坐三次，每次大约两个钟头。他不盘腿坐，就是平常这样坐着打坐。他有一句名言：“穷理于事物始生之际，研几于心意初动之时。”这是他对于理学的境界，对于心性修养，尤其对于邵康节的研究，属于他自己总结的心得。他在传记里提到过，二十几岁时替母亲抄写《楞严经》、《维摩诘经》，佛经看过很

多，靠老太太的督促，对于佛学有一点了解。蒋先生这一副联语，就是邵康节的“天心无改移，一阳初动处，万物未生时”的引申，比理学家东说西说的简单扼要，说得很明白。

我们再回来看邵康节这一句“冬至子之半，天心无改移”。道家所谓天心就是佛学讲的无念真如这个境界。这个》时候天心叫做“天心正运”，运就是运动的意思，就是这一刹那之间，指南针刚停在那里，对着南北极最准的这一刹那。所以有些算命看风水地理的，要想懂天心正运就很难了，那是极微之间，刹那之间。所以天心也就是佛家讲明心见性那个阶段，是万缘放下一念不生时。“天心无改移”，这个时候，阳气将要发动，道家叫无阴阳之地，不阴也不阳。也就是佛家讲非空非有，即空即有，所谓止的道理。

品性理性工夫

我希望年轻同学们注意，中国文化在秦以前是儒、墨、道三家。儒家以孔子代表，墨家是墨子，到唐宋以后才是儒、释、道三家。老子、孔子、释遨牟尼，这三位都是我们的根本上师，根本的大老师，但是三家的文化各有偏重。佛家是从心理人手，达到形而上道。据我的知识范围所及，世界上任何宗教哲学没有跳过如来的手心的。当然我的知识并不一定对的。道家的思想偏重于从物理及生理入手，而进入’形而上道。那么我们也可以说，讲物理、生理入手的修持方法，任何一家无法跳过道家的范围，跳不过太上老君的八卦炉。所以《西游记》里描写孙悟空进了太上老君的八卦炉，一身毛都烧光了，只好躲在炉角里不动，两个眼睛被熏得红红的变成火眼金睛了。儒家则偏重从伦理、人文、道德入手，而进入形而上道。

因此我常常告诉青年同学们，我们三位根本的老师，加上后来两位外国的，耶稣和穆罕默德，都是我们的老师，都不错，各有各的一套学问。他们五个人坐在一起，一定是很客气，彼此相互敬酒。可是他们的徒弟太差了，彼此打架。当然我不是五贯道，也不是三贯道，纯粹是公平的学术立场。所以我说今后的中国文化，要学儒家的品性，我们做人做事不能不学儒家的道理。儒家就等于佛家大乘菩萨道的律宗，讲究戒律，所以儒家非常注重行为。

除了学儒家的品性还要参佛家的理性，你要想明心见性，直接领悟成道，非走佛家的路线不可，否则不会有那么高，不会成就的。同时还要配合道家做工夫的法则，不管密宗、显教，都跳不出这个范围。但是道家的学问不止修道这一方面，中国历史有一个奥秘之处，每逢天下变乱的时候，出来救世，所谓拨乱反正的，一定都是道家的人物。等天下太平了，他们多半走老子的路线，功成身退，天之道也，隐姓埋名，什么都不要。等到盛平的时候，又都是儒家人物出面。

我们懂了“天心无改移”，就懂得阳气真发动的状况。当一个人睡觉打鼾时，实际上没有真睡着，脑子还有思想；当他真正睡着时，原本吸啊呼啊，忽然有一个短暂的不呼也不吸了，动都不动，那是真睡着了。等一下他又吸气了，身体也动一下。所以懂得佛家禅定修止息的，就知道息的境界就是不呼也不吸。在密宗或瑜珈术就叫做宝瓶气，停止了呼吸。这个境界配合心理的“天心无改移”，到了呼吸真正不来不往的时候，思想心念绝对没有了，这个是空灵，要从这个地方起步修道。

修性就是心理方面达到无念，杂念妄想都没有，完全空灵，连空都不存在。这样的清净境界，心理上就是正子时，一阳来复要开始来了。生理上拿呼吸来讲，就是刚才说真正睡着，不呼也不吸那一刹那，也就是生命上一阳将动之处。这两个一定是配合的，一半一半。半斤八两合起来就是中国度量衡十六两，叫做一斤。所以道家术语问你，工夫做得怎样？噢！十二两。十二两就还差一点，完全成了就是一斤。这个道理研究起来很有趣。佛家有没有呢？你看《法华经》上提到的大通智胜佛有十六子，另有什么八方佛等等，这个数字很多，有很多数理的奥秘在里头，同修道都有关系的。这是第一个要了解的。

你经验过一阳生吗

第二个要了解的，修道的人要把握子时一阳来复的阳气。据我几十年来所看到的修道人，把握子时阳气多半都注重在身体上，心理方面不大注重。修道以什么为阳气？什么是一阳来复？以男性生理上来讲，阳举的时候就是。所以睡醒的时候，阳一举就要注意了。有许多学佛的修道的人也’问，这个时候怎么办？我常常提佛家的规矩，其实当年道家也是这样，每个庙子差不多天一黑就打钟睡觉，尤其在深山古庙，太阳一下去，现在讲六七点钟就睡觉了。早晨早一点是三点，迟的四点，修行人都起来上殿了。为什么那么早？他配合自然法则这个时候阳气刚刚发动，起床做工夫了，念经的念经，打坐的打坐。做工夫不会漏失。像青年男性的遗精，什么时间最多？如果晚上八九点钟睡的话，遗精差不多

厂认.都是四五点钟快天亮的时候。一觉睡醒了，醒一下再睡，实[；际上脑子并没有睡着，那个阳气一动配合生理的欲念，就遗漏了。女性这个生理的现象没有男性明显，但也是有，女性在这个时候精神、生理都有变化。

所以道家就把生理上这个变化认为是精气发动，但是有个观念错了，把有形的精虫当成精，错得一塌糊涂。因此有些人忍精，在要漏精的时候点穴道把它忍住，这是很严重的问题。这一类修道的人一望而知，面孔像猪肝色发乌，乌的外面有一层油光，东一块西一块，两眼愣愣的，憨慈的，都是忍精所造成的，最后或者是吐血，或者是大小便中毒。像这种已变成有形的精，本来是身体正常的新陈代谢，在要排泄出去的时候，你把它堵住了，最后多半是摄护腺（前列腺）出大毛病，严重的会脑神经出毛病。

实际上所谓精不是这个精。所以精之回转，以男性来讲，没有经过睾丸以前还是气，气才可以收回。那么怎么收回呢？一般人就是打起坐把它提上来搞了半天，叫做“运转河车”。什么叫河车？讲到气脉的时候再详细告诉你们。这些人搬运河车，运到脑上面又转下来，转来转去认为身上气脉通了。我常常问他们，转到什么时候为止呢？这是说要有一个限度，哪个时候才不转？转到什么程度？都是问题。

所以一般把这个时候当成子时，阳气发动了，回转来转运河车，打通气脉。转河车之前你先去检查检查有没有遗传的毛病，假使有先天性的梅毒就很严重了，运转河车一到脑子就疯了。所以先要把身体上潜伏的病清掉，不可以乱玩的啊！我是吃开口饭教书那么吹吹的，我不是仙也不敢成仙。过去我看见许多学神仙的，但我没有看到成功的，而遭遇痛苦后果的我却看得太多了。他们就因为学理不通，把这个当成活子

时，就修搬运转河车。实际上身体上的气脉河车，“天地设位”、“坎离二用”，是自然的任运，哪个人奇经八脉不通呀？如果不通就死亡了！血液一定是循环在流通的，这是呆定的法则，不要你去帮忙它，你帮忙反而把它帮坏了。修道的人要懂得活子时，刚才我们已经提到过，我们身体是个小天地，精神气血流行的法则，同太阳月亮天体的运行是同一个原理，同一个法则。但是每人禀赋不同，胖的瘦的、男的女的、老的少的各有不同。这还不算数，心理的状况不同，古人讲“人心不同，各如其面”，世界上没有两个人面孔相同的。同样的，世界上没有两个人思想是一样的。换一句话说，高明看相的人，看了面孔就晓得这个人的个性思想，以及他一生的成就与失败，这就是卦象，挂在脸上，你不高兴时就挂出来了；你高兴哈哈大笑，脸上也挂了出来。所以一个人心理的现象表现在每人身上。一阳来复，每人阳气的发生，时间不同，际遇不同，所以叫“活子时”，要活用。也就是刚才所讲的“幽潜沦匿，变化于中”，“二用无爻位，周流行六虚”，这个是阳气真正的发动。

源头活水

说到阳气发动，照道家这个规律，一定要从下面发动。卦象是坤卦到了极点，而一阳生为复卦。密宗叫海底，中医学就是会阴穴。譬如说男性的阳举，女性的生理变化，都是阳气发动。修道学佛许多人因为搞不清楚道理，自己阳举时，心想，糟糕！犯了淫戒，有罪了。这个错误到极点！阳举只是生理变化，如果没有配上男女的欲念，它本身并没有善恶，它只是生命力的现象而已，犯什么戒啊！犯不犯戒是根据心理状况而定。这个生理变化是个活子时，是生命的来源，没有这个还不行。道家也认为这是源头活水，是生命力。大家念过理学家朱熹一首诗：

半亩方塘一鉴开，天光云影共徘徊。

问渠哪得清如许，为有源头活水来。

不过朱熹那个源头活水不是道家这个源头。真正的源头活水是生命的来源，这时阳气发动不一定是子时来的，不一定是身体下部来的，每人因身体不同而有异。所以有些青年打坐，忽然手心足心发烫了，这也是一种象征呀！道理是什么？“二用无爻位，周流行六虚”。但是有没有理由呢？有瑪由。譬如这个人身体非常虚弱，他今天学道是想救命治病，所以学打坐。能不能当神仙不管了，至少打坐这个修养现在医学比做冬眠治疗，对身体是有好处的。学动物一样静下来，也就是物理、生理自我治疗的一种方法，所以打坐对治病、对身体健康，只有帮助而没有坏处。说打坐坐坏了，什么神经失常了，那是他自己乱搞，自己打坐想变成神仙，又想得眼通又想得他心通的，那巳经是神通的二号，就是精神有病，当然搞坏了。如果说打坐会出毛病，那睡觉也应该出毛病啊！

打坐是一个休息状态，休息怎么会出毛病呢？那只是心理上出毛病罢了！所以你说打坐静下来忽然左手发热，忽然这一边肉“咚、咚、咚”跳起来，忽然肚子里面也搅动了，有些人就吓死了，怕出毛病了。你不是还坐在那里吗？里面跳动你怕什么？许多同学拿这些事来问我，我一听就生气，你是怕有蚯蚓进去，还是怕里头触电？这个虽然不是活子时来，也是气动的一种，只要不去理它，慢慢气脉就发动了。至于说它为什么在这个时候发动，你仔细研究道理就多了。譬如说，左边属阳右边属阴；又如五个手指也不同，这属于心脏，那是肺脏。所以要想真正懂中医，你还有得学呢！过去大陆上没有专门的小儿科医生。但是我家乡有一位老太太，她几代行医，婆婆传给她，她再传给媳妇，不传给女儿的。那个时候乡下没有西医，每一家小儿生病非她来不可，她一来灵得很。好在我还看到过，所以可以告诉你们。老太太一到，把那个婴儿手抓来，指头掰开一看，喔……肝气，吃一点药就好了。或者喂一点点药，或者她拿三个指头在这个婴儿的身上东一抓西一抓，就退烧了。那个时候觉得不可思议，后来才懂这个原理。大人也一样，身上有了病，指头的气色变化就看得出来，脸色也不同了。

我现在是随便就讲出来，假使在当年想求人家告诉你，这个指头管什么，那你得准备五万块钱，人家干不干还是问题，那可是祖宗不传之秘呀！过去中国人就有这种观念的，不像我在这里什么密宗什么法都公开，因为我认为这个文化不能再秘密了，否则都失传了。学针灸的跟这个都有关系，我再讲一遍，你们每人都欠我五万（众笑）。每一个足趾也一样，分阴阳左右，中年以上的人哪个指头不灵光，就晓得哪个内脏出问题了。

所以学中医真难，除了看指头，还要会看手心的青筋，看手心的脉。手心这个部分还分八卦，分五脏六腑的部位，一看颜色就晓得了。看耳朵也能诊病，现在都知道叫耳诊，从耳朵的气色就可以断定了，跟医院照X光一样。看眼睛也可以，叫眼诊，在中国都有的。有一个老头子懂眼诊，他看病不用按脉，就叫你眼睛张开这么看一下，就知道哪里出了问题。现在都分开了。还有手诊，我看过一本关于替小儿抓筋的书，这三根指头要练过才抓得好。

这都是说明一阳来复活子时的时候，气脉在身体上什么部位发动也不一定，要懂得这个原理，才能够真把这个阳气修长。阳气一发动是性命双修之道的第一步，欲知后文如何，请听下回分解。

# 第十三讲　〇中国的文字文化〇魏真人的说明〇魏伯阳说真空妙有〇日月二用与结丹

## 中国的文字文化

由东汉到魏晋南北朝，大致上文章都是四个字或者五六个字的短句，并不特意讲求对仗。梁武帝的昭明太子，把汉代以来到魏晋南北朝之间，所有这些大文豪的著作集中起来，编成了有名的《昭明文选》。之后到隋唐之间，变成骈体文，所谓四六体的文字，非要对仗不可。比方我们大家念过《滕王阁序》，唐代王勃的作品，“南昌故郡，洪都新府”，这一类都是四六骈体文的著作。每字每句都要对得很工整，意义还要表达得很好，这是中国文学的特色。

可是有一个问题，也是很大的感慨，那时候写公文就很麻烦了。因为要写作公文，程度不好没有办法当公务员，不像现在的公务员，写白字乃至乱七八糟条子都写不清楚。我经常看到一些公文头都大了，只好投降，要去跟他们做徒弟去了，不然看不懂。

古时候公文太高深了，出一张布告老百姓看不懂。到了唐太宗李世民，他本身是个才子，文武双全，中国也安定统一了，他下命令公文要改过来，拿现在话讲是变成语体文，因此，才有唐代的散文改革。这个大家要注意，三四百年之间一个美丽的文体，一下也改不过来。尤其中国人特别喜欢文学。大家讲到文人都提到韩愈，韩愈已经是中唐的人了，他就极力提倡所谓古文。这个古文就是中国上古的文字，是长长短短的语体，但是把话说清楚了。当然不止韩愈一个人，不过他名气大，所以后人推崇他“文起八代之衰”。其实韩愈提倡的古文，在我们现在看起来真是古文，越来越古老了。现在的白话文更严重，这句白话文是讲什么东西，很难了解，一百年以后会比古文还古，大概要很多考据学家来考据了。

现在不是讲文学的问题，我们再回头来看，像魏伯阳真人，他写《参同契》的这个文字，是一种汉体的文字，非常清楚，基本上是四字一句。所以在中国文化历史上，大文章或是代表一个政权最高的文告，多半是这一类文章。这种文章，简单明了，几个字一句，可是很难写的，字愈少意思愈清楚，这是工夫。等于电报体，每多一个字价钱就多了。

## 魏真人的说明

现在为了我们研究的方便，先跳过一段，看下边一段，“言不苟造，论不虚生”，他声明这一篇文章，不是随便乱写的，讨论这个问题也不是

空口说白话，而是有事实根据的。'懂得了这个理论，身体上、心理上做工夫要有效验，所以“引验见效，校度神明”，校就是校对，要把理论跟事实比一比。你说我懂得了这个理论，《参同契》研究过了，结果做起工夫来碰到什么境界，或者身上气机跳动搞不清，你这就白修了。不要动不动就问老师，老师不会跟着你，神仙是你要做的，不是老师做的，所以自己一定要弄清楚。“校度”，度就是度量衡的度，一步有一步的工夫尺度，一步有一步的象征。“神明”，神而明之，要你的真智慧、真精神来明白道理，才求得到功效。

现在有许多人修道做工夫，求老师给他一个办法，再不然指头把他一摸，奇经八脉打通了！打通了怎么样？自己也不懂什么叫做通，什么叫效果，第二步又不知道怎么走。况且是不是真通还不知道，都是盲目迷信。修道这个东西，拿我们现在的语言，用个漂亮的名字叫做生命的科学，就是人类研究自己生命的一个科学。普通的科学是靠人的智慧，从物质、物理上去求证。这个生命的科学，修炼神仙丹道之术，同普通科学不同，是要拿自己的身心，整个生命投进去求证的。所以他说“引验见效”，一步就有一步的效果。但是求证不是乱来的，是有次序的，搞错了法则就不行了。我们一再讲，这一部《参同契》是《易经》、老庄，还有神仙丹法参合起来的，不是光说空洞的理论，它是实际的实证指导。

“推类结字，原理为征”，古人最早是没有文字的，大概一个原始的民族，没有文字以前都是结绳记事，这叫“结字”，以前到高山或落后地区的部落还有见到。这个绳子打结不是乱结的，哪一种事情打什么结是有一定的，这是人类的聪明。后来进步了，伏羲出来开始画八卦，八卦就是文字的开始，用图画的，比结绳记事又进步一点，慢慢就有我们今天的文字。现在已经到了计算机打字的阶段，连书法都不要练了。这个“结”字的意思就是形成文字著作，他把这些道理告诉你了，后面我们要“原理为征”，把这些东西融会贯通，懂得这个法则才可以修持。

魏伯阳说真空妙有

我们再回头看这段前面的一行：“以无制有，器用者空，故推消息，坎离没亡。”我们讲中国文学要注意，千古文章一大偷，不是一大抄哦，是一大偷，不过要偷得好。我经常讲这个故事，国外国内我常常接到各方面寄来要我审查的文章，拜读后辈年轻人的这些大作，实在很痛苦，尤其看到写得不通的，那真痛苦，所以我不希望有这个荣耀。可是有些地方实在推不掉，那么怎么办呢？当然就只能拜托我的学生这些高足、矮足们看看吧！看完了提意见。

话说有一篇美国来的论文，请一位同学看了，他说老师呀，这篇非常好，而且一定要给高分数的那种。我说那不错啊！很多年没有看到好

东西了，很好，很好。他又说，不过你看了不要骂哦！我说这是什么意思？他说因为全篇都是你的，每字每句照抄不误。我说有这种事？我这个人有个毛病，写完了东西自己脑子不记得了。我就告诉他，不高明！千古文章哪个人是创作？都是偷，看怎么偷得好、偷得妙就对了。

这“以无制有，器用者空”八个字，魏伯阳偷老子的，他偷得好得很，只用八个字就把他偷完了。老子说了一大堆道理“三十辐，共一毂，当其无，有车之用。埏埴以为器，当其无，有器之用。凿户牖以为室，当其无，有室之用。故有之以为利，无之以为用。”老子说的是什么道理呀？这不只是中国文化，包括印度文化的佛家，都讲空能够生有。佛学讲真空妙有，妙有真空；一切存在的东西最后总是归空，空并不一定是没有。佛学翻译成中文叫做空，中国道家叫做无、叫做虚，不叫做空。两个用字不同，但是道理完全一样，表达方式不同而已。

老子说天地间，威力最大的是什么东西？是空，就是无。“三十辐，共一毂，当其无，有车之用”，这是讲车轮子，我们中国古代春秋战国早就用车了。一个车上十个战士都是手执长矛，前面五匹马拖一部车子。那车子很大，假使五部车子并排走的话，这个马路就很宽了——那时土地不像现在有限制，所以马路开得宽。你看秦始皇的阿房宫，拿十丈高的旗过城门，骑马就过去了，那个建筑很高哦！可惜现在看不到了。那个时候的车子是木头做的，中间一个杠子两边套着车轮子，这个车轮子中间是空的，外面一条一条的叫辐，是辐射状的。你说这个三十条的支柱，每一条都互不相干，但缺一条都不行，而每条着力点都在空的这个中心点，中空啊！所以“当其无，有车之用”。

“埏埴以为器，当其无，有器之用”，陶器原本是泥巴所做，没有什么方圆，捏成一个圆的或者方的模型，把它拿火来烧了就变成陶器的碗啦杯啊，就是空中生有。“凿户牖以为室，当其无，有室之用”，还有我们盖房子，屋子里面一定要有空间才叫房子，开了窗门才可以通空气，才可以住人。所以老子的结论是：“有之以为利，无之以为用。”所以有无之间要搞清楚，我们人是用惯了有，觉得生命是有，一切有，有就喜欢。我们讲佛学已经讲过，人要看透这个道理，这个有，一切万有，包括我们的身体，我只有使用权。今天我们还活着，所以这个身体属于我所有，就是我有使用权。等到有一天它罢工了，不愿意再劳动了，我们就没有办法指挥它，因为它毕竟不是我的所有，死了也带不走。活着时它是它，我是我，也是两回事。我们现在的有，认识到生命“有之以为用”，就要把握现时的作用，不要认为没有生命就感到可怜就哭了。不要哭，“无之以为利”，愈空愈好，空了有大利，真到了空的境界就另外产生了新的东西。

所以老子讲了一大堆，我们这位魏真人八个字把他偷完了——“以无制有，器用者空”。你们青年同学写白话也好，写文言也好，文章要会

偷，人家的好句子原班不动搬上来很可耻。像我们小的时候写文章偷用古文，老师看到就骂，过来！没有道德！年轻人用古人的文句，好事！但是要注明出处！然后就在我们头上一敲，那个叫“吃爆栗子”，这是轻微处罚。如果忘记了是什么人的原句，可以写是借句。这是我们当年的教育，当年的道德标准，连偷死去的古人都不行！现在就乱搬还盗印，然后把名字都拿掉。我的是我的，你的也是我的，荒唐得很！

现在人乱搞，但是不肯用脑筋，其实你偷人家的文章只要变一两个字就不同了。中国古人每个都是诗人，凡是读书都会作诗，起码会作歪诗打油诗。你看诗，都是风啊花啊水啊月啊，可是几千年来那么多诗，有几句相同过！顺便给大家看看偷文章的做法，魏真人的“以无制有”，中间加了一个东西，就是这个“制”。像我小的时候，如果我能用出来这个字，先生一定说，你这个孩子了不起！然后拿起红笔在字旁边圈三圈，好！好啊！这个字用得好啊！一定这样大加赞叹。

制就是伏，控制的意思。空可以控制有，有不能控制空，是这样的关系。所以修道做工夫是有，就怕你空不掉。学佛也一样，修道打坐在道家讲清虚，结果一般人修道是坐在那里搞气脉，这里动那里动，这里守那里守，然后……嗯！还要打通它。都是在那里搞有！所以搞了半天没有效果。愈空时它的功能就愈发起来，你打坐修道没有效果，因为你心不能空啊！心空了，身体感觉都空得掉的话，这个效果就来了。所以这个“制”是重点，他把老子的道理拿到这里只用八个字，而且自己换了一个字“制”，就把道理讲出来了。“以无制有，器用者空”，“器”是东西工具，一切工具能够起大作用的，都是空的。现代物理学家，分析物质到原子、电子……最后是空的！绝对空的，你绝对找不出东西来。因为空，它就有无比的威力，无比的功能，所以“以无制有，器用者空”。

日月二用与结丹

“故推消息，坎离没亡”，“消息”两个字出在《易经》。消不是没有，消是成长。譬如说一个人从生下来开始，一路上来叫做消，这个功用把它消散掉，所以消是代表有的阶段。息是代表无的阶段，人死了并不是没有，是个大休息，这个大休息以后重生了，所以“消息”是这个道理。很多人不懂“消息”出在《易经》上，把道理搞错了，以为通信叫做“消息”。消就是消耗、放射；息是归纳、培养回来。譬如太阳早晨出来，傍晚下去，这个阶段十二个钟头谓之消；晚上太阳下去了，到明天早晨刚刚上来，这个十二个钟头谓之息。息蕴育了新的生命，又出来了，然后新的生命又消了，所以叫做一消一息。后来不用这个名称，改为“消长”，消就是消耗，长就是成长。

“坎离”是两个卦的代号，后天以“坎离二用”为主。他说“故推消息，坎离没亡”。你懂了一消一息，一有一空，互相成长之间，然后对于宇宙

生命这个法则，所谓坎离两卦所代表的身心作用，所代表这个太阳月亮的作用，就“没亡”，就隐没了。

道家到什么时候才可以结丹呢？后头章节会讲到，真的得到神仙的丹药时，则“日月合璧，璇玑停轮”，日月合璧是太阳跟月亮两头挂在那里，彼此辉映。你们诸位有没有碰到这个境界？我在西藏西康、云南看到很多。有一次到晚上太阳没有下去，月亮又上来，这边太阳那边月亮，这个天地是另外一个境界。都说多少年难得碰到一次，我一到昆明就碰到，所以运气好。“璇玑停轮”，璇玑代表北斗七星中央指挥转动，停轮是现在不转了，停掉了。所以这个气脉通，是为了最后达到气住脉停，呼吸停掉，没有身体感觉，身上气脉也没有在转动，心脏都不动了。在佛家“璇玑停轮”叫做、定，宁静不动了。修道要到这个程度才谈得上结丹。做工夫到这个时候才符合这八个字“引验见效，校度神明”。这才叫难呢！不是说打个坐，坐到这里痛，那里气血流动、跳动，以为有工夫了。那是憨夫，不是工夫！是靠不住的。

我们上一次提到过上、中、下三个丹田。有些道家传工夫传你一个地方叫泥洹宫，过去道家并没有泥洹宫这个名词，这是汉朝的翻译来的，实际上是人头顶的顶旋这里。当然没有一个人的顶旋真正是在中间的，这是一个秘密。大概地说，譬如一个人来算命，时辰不知道，那就看你头顶头发I的旋在哪个位置来判断。子午卯酉是四正，其他时辰各有偏向，什么时辰是两个旋的？可惜我忘了，你们去研究吧。

学经络的就知道头顶这里叫百会穴，可以扎针的。讲一个事情很有趣，当年我到西康，看到他们修颇哇法，七天念咒子，念得大家脸红耳涨的，然后坐在那里每人头上插一根草，草插得很深，能够插进草就代表死时一定往生西方极乐世界。我到那里一看就跟朋友说，今天可好了！我们去学，我们要插草为记了。插草为记，中国人讲起来像是贩卖东西或人口。他们修道很痛苦的，有些修不成功，插不进去。我说，我来保你们每一个都能够往生西方，都插得进去。只要懂那个穴道的道理，手法懂了，一定就插得进去。但是藏人是难插进去的，他们大多不洗头，头皮厚得很。西藏那个地方也洗不得脸的，头发和皮肤还常常抹牛油保护，不然雪山、的风一吹皮肤就吹裂了。这些油在头上堆起来，那个草怎么插得下去嘛！你懂了以后，先把油和这个头皮渣子抠一下，咚！就把草插下去了！

泥洹宫究竟是什么呢？就是佛经“涅槃”两个字的翻译。头顶穴叫百会穴，下面叫会阴穴。在密宗这个会阴就叫海底，海底就是会阴。学瑜珈的就不叫海底，叫灵蛇，也叫做灵热，也叫做灵能，有时候这个地方发暖的。据说这个生命的能是深深埋藏在下面，没有一个人真正能发动。上天给了我们一个身体，我们没有把这个身体的功用发挥出来，做人几十年，都是用一层假的外表。这个身体的生命的功能，它的会阴和

百会，上下这一消一息、一升一降之间，有无比的功能在内，这个也就是“故推消息，坎离没亡”。一个人活一辈子没有把它发动，真发动起来这叫阳气发动，要把握住。把握住做什么呢？“校度神明”，一步有一步的效验、效果。这个生命的威力大得很，功用也大得很，所以能够修到祛病延年长生不死，也就是靠这个灵能、灵热的功能。

# 第十四讲　〇前三关后三关〇尾闾关夹脊关玉枕关〇气难下降的前三关

前三关后三关

道家说，“道者盗也”，好像不做小偷不能修道！事实上怎么叫修道？是要盗天地之精华，硬要用偷盗的办法，把天地的精神偷到自己身心上面来，使自己能够永远存活下去。所以修道是天下的大盗，所谓小周天就是这么一个情况。我们人体前面都很好，样样都很周到，有眼睛有鼻子，呼吸的吃饭的都摆在前面，后面什么都没有。实际上后面属阳，前面属阴。人体很奇怪，所以修道都要懂，更要懂中国的古代科学、物理学。古代的科学也自成一个系统，叫做博物，现在有些学校还有一科叫博物。七八十年以前翻译物理学叫做格致之学，是出自大学“物格而后知致”，日本、中国都是这样翻译，现在干脆就叫物理。

古代这些道理，譬如说女性怀孕了，老太太们一看，哎'呀！生男孩子居多！怀男孩子肚子尖的，怀女孩子肚子圆的，因为婴儿在娘胎里头“阳仆阴仰”。男婴是面对着娘，背脊骨朝向肚子外面，女孩子相反。投水而死的男女也不同，男性的尸体浮起来是趴着的，女性的尸体浮起来是仰着的，所以一阴一阳不同。为什么讲这些呢？“男仆女仰”是呆定的，都同修道有关系。道家讲身体有前三关、后三关，前三关是从上到下，眉毛中间的印堂，两乳房中间的膻中，肚脐下面的下丹田，这样是前三关。后三关呢？背上尾闾是一关，还有两关是夹脊和玉枕。从肛门这里上来，这个骨结像算盘子一样，一个一个的，第七个骨节的上面的地方，关系到腰酸背痛等问题，尤其是女性。

说到这里我们顺便岔进来一个禅宗公案。唐代有个文喜禅师，他三步一拜，拜上山西的五台山，要去见文殊菩萨。中国的四大名山，四川峨眉山是普贤菩萨的道场，山西五台山是文殊菩萨，浙江普陀山是观世音菩萨，安徽九华山是地藏王菩萨。过去大陆上有些人宗教情结很强，有些乡下人用一个铁条，从脸颊这里穿过去用嘴咬住，两边挂两个香炉三步一拜，拜上山来，结果把铁条抽了不会留疤，这个是菩萨灵验！不过我晓得他还是要用药的。有些女的手上穿一个洞，挂个绳子吊个香炉，就念起佛来，好多天把香炉挂着，睡觉也那么挂着。人类那个宗教的力量，那个热情很奇怪的。

话说文喜禅师拜到了五台山下，碰到一个老头子带一个小孩。老头子问，你从南方来，南方的佛法、佛教现在怎么样？这个文喜禅师答复得很好，他说，南方的佛教、佛法“龙蛇混杂，凡圣同居”。就是说，有真修道的也有假修的。反问老先生，这个五台山上，一般出家人怎么样？老先生说，五台山文殊道场，显教、密宗的庙都有，我们这里“前三

三，后三三”。后来那个老头子还带他到茅棚请他喝茶，茶吃完了后，老先生说你赶快上山吧，就把他赶走了。文喜离开了再转头一看，老头子没有了，原来是文殊菩萨化身，那个童子是文殊菩萨的狮子变的。他拜了好几年想见到文殊菩萨，当面见到却又不认识。

后来文喜禅师多年以后悟道了，就在庙上做饭。有一天文殊菩萨骑着狮子现身，在厨房的大锅上转。文喜本来是要求见文殊菩萨，这一下他反而拿起锅铲要打文殊菩萨，他说，文殊是文殊，文喜是文喜，你来这里捣个什么乱呀！文殊菩萨就升到空中说：

苦瓜连根苦，甜瓜彻蒂甜。修行三大劫，反被老僧嫌。

文殊菩萨是古佛再来，七佛之师，修行了三大阿僧祇劫，今天来看他，还被这个老和尚嫌，挨了一锅铲，就骑着狮子跑了。

后世修道的人引用“前三三，后三三”，就是文殊菩萨告诉文喜禅师，修行还是要注重“前三关，后三关”。这是用道家解释禅宗，不一定对！不过文殊所讲的前三关、后三关，这是大的。实际上拿针灸穴道来讲，关口就多了。所以我们看道书所谓“玉液琼浆，下十二重楼，直达绛宫”，当你打坐坐得好的时候，这口水源源而来，是清淡清甜的，在道家叫做“玉液琼浆”，从喉咙的骨头一节一节软骨十二重下来，是“十二重楼”，“直达绛宫”，下到心脏这个地方。口水不是像吃糖、吃饭那么咽，舌头要提起来一点，口水就一直这样下来，口水越来越多，身体越来越健康，至少可以帮助消化，胃功能增强了。所以人老了嘴巴会干，甚至会发苦，就是因为这个功能衰弱了。

尾闾关夹脊关玉枕关

一般人打坐修道，不管你走什么路线，最重要的第一关尾闾关就通不过。所谓炼精化气，打通奇经八脉就更别说了。老实讲，三关真通了的人我还没有见到过，很难真正做到《参同契》上说的“引验见效，校度神明”。不要乱吹，真的每一关都通了，内行人一看就知，当然这个内行就很难找了。“尾闾”这一关，打通也很痛苦哦。所以你们修道打坐想身体健康，结果反而腰酸背痛，各种难过都来了，这就要明白道家说“弱者道之反也”的道理，在恢复你的健康以前，是会有一度感觉很衰弱，比没有做工夫之前还要差。“弱者道之反”，也就是老子说的“弱者道之用”。这个原理等于西方人的谙语，黎明以前的黑暗。所以每过一关都感到身体不适，并不是打坐把你坐出病来了，是身体内部本来已经有问题，因为打坐帮你恢复，在恢复的时候，反而有酸痛,麻的现象，然后就被吓得不敢打坐修道了，神仙这一条路也就走不下去了。所以你本身没有神仙的骨格，碰到真的神仙，他就算把方法告诉你，你也不会！

我们从粗的观点来讲，人的脊椎骨有很多骨节，一层一层，当阳能的气向上升，等于太阳上升一样，要经过海底爆出来。阳气要走通这个背骨是很困难的，尤其是年纪大身体衰败的人，都是透支过多，尾闾关没有打通。又因为炼精化气做不到，有形的精力到这一关早就漏了，所以年轻人修道的搞成漏丹，到了色欲这第一关都撑不过。就算能撑过关，以后又垮，垮了再来，永远冲不上去这一关。这是讲有形的哦！这还不算是正统的道家，只是讲身体方面“引验见效，校度神明”。

第二关夹脊关，影响到胃，到了背脊两个肩胛骨的中间这一关，更难打通。当年我看到有个修道的人，都七八十岁了，红光满面两眼非常有神，可是背是驼的，跟画上的神仙不一样，所以我后来才懂这些画家没有看到过真神仙。这个老头子是修道的，佛也懂，精神奕奕，身体也很健康，但是他坐在那里好像一只鸭子一样。我们年轻人都叫他老师，反正当徒弟的人都是“道者盗也”，你爱听我们叫老师，我就、叫得特别勤快一点，你爱什么都帮你弄，心想你这个道就传给我了。后来跟他熟了就问他，师父，你这个背是从小就弯还是做工夫弯的？他说是做工夫弯的。我说，那修行先要做这个工夫啊？他说是的，然后带我去看他怎么打坐。他人弯起来像个球一样，鼻孔对着肛门，这个本事大了，你们练过芭蕾舞、瑜珈术的不知道做不做得到。我一看他是一个肉球嘛！等一下他出定了，慢慢起来也蛮端正，面带红光。

我想这些人都有道，就像是《蜀山剑侠传》一样，每个都有一套专门工夫！不过我总怀疑道是否这样！像这种道我也不大喜欢。这个人也讲出一套道理来，他说白鹤和乌龟是长寿的动物，白鹤的脖子很长，睡觉的时候把脖子卷起来，鼻子插到屁股这样睡觉的，它的呼吸在自己内部通的，所以能够长寿。乌龟会深呼吸，我曾亲自抓乌龟观察过，大的乌龟次数少，小乌龟多一点，它会慢慢把头脚都伸出来，旁边要很静，你才听得到它吸气的声音。吸进来以后它把头向里头缩，过了两个钟头都不动，这口气保持在那里，这个工夫就叫做“服气”，修瑜珈术和气功都有这种修炼的方式。孔子也讲过“食气者寿”。不过孔子又讲一句话，“不食者神明：而不死”，所以孔子也晓得有神仙，这要看《孔子家语》（编按：有些材料不同）才知道。这个“食气”道家叫做“服气”，也叫做“伏气”。

这些奇怪的人物不晓得有多少，都是我亲眼见过的，等哪一天写回忆录也许会把他们都记录下来。那个人讲的理论好像是对的，但我就觉得不对，人到底不是普通动物，人体是直立的，为什么练工夫打坐要把鼻子对着肛门这样通气？他们一家人都修道，他家里头没有椅子，铺席子大家一起打坐，要出定以前，他和太太、儿子、女儿五六个，就像几个肉球在房间内翻斤斗，翻过来翻过去，鼻子对到下部，大概滚了五六分钟，然后再坐起来，人再慢慢直起来。他们的理论就是“伏气”，用自

己的元气营养自己，使人体达到长生不死。实际上我后来研究结果，他的夹脊一关就没有打通，四川话讲这个人就成罗锅了，背弯起来气憋在里头，胃呀肝呀都受影响。可是他们是有一套工夫的，都不简单的。

还有一个人，我要跟他学，他不许我叫他师父，要叫他老师。他的头是摇动的，很有意思，因为他玉枕关的气走不通。我们假使把人体分成三节，这个精、气、神三大关要把它打通很难，尤其是玉枕关的气，好难走通啊！你们说，自己是学佛的，四大皆空，何必管这些！你啊，一大都空不了！不管道家、佛家，这个生命肉体的法则是呆定的，等于太阳一定是这个行度。至于说学佛的可以不管它，可是你受它左右就空不了，所以道家、密宗非要把身体搞到绝对的健康不可。绝对健康就是“日月合璧，璇玑停轮”，身体的感受障碍没有了，才可以谈修道。

但是光打通气脉这一步工夫就很难了，规规矩矩修也要十几年。至于说你们诸位，又想赚钱升官又想得道成神仙又想成佛，世界上好事给你占完了，哪有那么便宜的！你来磕个头，老师呀，你要传我！做了三天工夫就想飞到西天去，然后来说，老师，没有效果。去你的！你样样都想，好事不做一件就想自己成佛得道，那我从小到现在几十年，都没有得道，我不是白玩了！我多冤枉呀！所以不简单真是不简单，我讲的都是实际的经验给你们听，平常很少讲，不过你们记起来都可以成为卖钱的文章。

气难下降的前三关

现在修道的没有一个是真正道家的人，学佛的也不懂做工夫的重要。我们看龙树菩萨，这位菩萨是中国八宗的宗祖，不论禅密都是他。他懂得医药又知道自己哪个经脉、穴道的气不通。虽然经脉、穴道同修道没有多大关系，但是经脉走通身体不会摇动，才能真正人定。你要看到真正佛菩萨、的相，他一定是很端正的。隋唐以前西藏塑的佛菩萨像是对的，一个真正有工夫的人，他的身体到腰部是越来越细，肚子会收进去，小腹越来越充实。不是说这里鼓出一大块就是丹田了，那是肉田，不是丹田。你看一个人肚子大大的，你用两个指头去碰却是松松的。真正修道的人这里是硬实的，并不用力，元气是充满的。当然也不能太瘦，像我抽烟太多，是靠不住的，不要以我为标准。你们看佛像身体是圆的，那是有他道理的。

我们把这个“前三关，后三关”讲了，把这个法则配到人体上，“冬至一阳生”，由海底尾闾背上一直上来，子月丑月一直到乾卦到顶。这个由下面上来叫“督脉”，学医的更要懂了。为什么叫“督脉”呢？督者督导也，是总的、督促的意思。我们人体五脏六腑都挂在这个“督脉”上。五脏六腑从这个喉咙之下，肺、肝、心脏、胃，一直到肠子都这样挂在这个背脊骨上。人和畜生不同，畜生的身体是横的，五脏六腑挂在背脊骨

不同。所以佛经里畜生道叫旁生也就是横生。

人这个五脏六腑挂在背脊骨这里，所以这个“后三关”其实不止三关，在没有走通以前，身体很难完全健康。而走通到顶乾卦的时候，多半修得红光满面，这个叫做“进阳火”。阳火上升，阳气上升还没有到“退阴符”呢！上升以后必定要下。到这个时候你不想睡觉了，因为精神饱满而不、想睡觉。如果你不懂道理，有时候就会发神经了。

当这个阳气到五脏六腑时，五脏六腑就发现毛病；到眼睛时，眼睛发出毛病。像我每一个机能都出过毛病，我都是亲身尝试了又尝试。有时候为了试试是不是这个道理，我强拿自己的命开玩笑，我偏把它弄坏，弄坏了以后再来。工夫到这一步就要看看是不是这样，三番几次试验确定是这样才罢手，当然随时准备眼睛瞎了耳朵聋了。譬如有一次我试验气到某个地方耳朵会听不见，我仍然去上课讲《孟子》，我讲归讲，但是我耳朵一点声音都听不见。如果把自己身体看得严重的话，一定不会去上课，先去住医院检查。我这个脾气是，格老子充其量死！万一倒下去了，你们诸位一定会为我哀悼，然后报纸登上这个人为学术而努力至死，大家一叹然后把我烧了。还有一次也是讲孟子，耳朵听不见声音，不是气到那里，是耳屎塞住了！有一次一个同学在这里打坐，觉得身上东痒西痒，以为是气脉打通了，结果搞了半天是个蟑螂在身上爬！

刚才说到前三关很难降下来，降下来会怎么样？你过了这一关，眼镜要重配了，你本来假使是四百度，现在减轻成两三百度，可见这个生命的功能强得不得了。到鼻子，鼻子出毛病，并不是鼻子眼睛原来是好的变坏了，而是本来有毛病，这一股生命的力量要通过堵塞的地方显现的。我相信就算是有癌症的话，你工夫真到了——这一股力量道家的名称叫做“丹”——到了那里，像钴六十照射，什么癌细胞细菌都非杀死不可，这个身体所有的障碍都给你打通。这个气降下来就叫走前三关，降下来以后周流，叫做小周天。

## 第十五讲　〇穴道与针灸〇经脉与医道〇生活习惯影响气脉

### 穴道与针灸

上次讲到十二辟卦的“周天”这个法则，一般所谓的道家讲的两个名称：一个大周天，一个小周天。元朝、明朝以后，道家的修炼方法演变成强调小周天是人体的“任督”二脉，就是背部的督脉，和人体前面的任脉。中国的医学提出来人体有所谓奇经八脉。

提到中国医学，前面讲过，在古代整套的治疗，就是:“一砭、二针、三灸、四汤药”。因为熬汤药麻烦，也有把汤药变成膏、丹、丸、散的形状，那是后来的进步。像伤科的膏药是熬出来变成膏的，丹是一块一块、一片一片的，丸子是搓成球状，散是粉状的。以前中药店请一个师傅，第一就要考他这个膏、丹、丸、散是不是都会，这个技术可以说是中国古代医药的手工制药业。

所谓针灸是要下针入穴道的，这个人体的穴道是中国老祖宗独特的发现，很早就晓得有三百六十几个穴道，配合道家和《易经》的思想，太阳在天体的行度一天一度，这个躔度一年有三百六十五度多一点。事实上，我们现在发现穴道有四百多个，甚至不断还有新的发现。除了在哲学上配合太阳系的行度以外，我们古代也有实际的人体解剖。我在讲中医学的时候常常说个笑话，西方医学的发展虽然比较迟，可

确实比我们的准确多了。但是他们的解剖学是拿死人来解剖的，所以他们的生理学我说不能叫生理学，而是死理学。

中国古代用解剖来发现穴道是很残忍的，是拿活人解剖的，就是把死刑犯做解剖。历史记载殷朝的纣王非常残暴，因为他也好奇，就让医生解剖犯人来找穴道。王莽时候也做过同样的事，把判死刑的囚犯拿来当场解剖，太医院的医生都站在那里对证，看有没有这个穴道，是不是这个穴道，位、置是否准确。到了元朝，成吉思汗的宰相耶律楚材制作了准确的铜人图，把医学没有求证完备的这些穴道都补起来。元朝这个宰相实际上是金国人，这个人是满蒙种族里一个了不起的人物，天文、地理、政治、军事无所不知，同时也学禅宗也学道家，样样都懂得，医学尤其好。他很多的医疗经验是在战场上就地诊治受伤战士摸索出来的。

这个针灸的穴道，要配合十二经脉。在座的年轻同学现在一窝蜂学习针灸，真正要懂十二经脉的哲学原理就要了解《易经》的十二辟卦。前面我提到过“子午流注”，这个是气血流动的道理，武术里的点穴就要配合“子午流注”。依我的一点点经验，如果把点穴同针灸原理配合起

来，治病可以不需要针灸，一个指头炼好就可以治病。可惜这一门功夫现在几乎失传了，这些学问很多流散到民间，甚至到海外去了。我们中国的医学留传到韩国与日本，这一派汉医普通称为“东医”。有一部《东医宝鉴》，是韩国、日本关于汉医的书，很值得一看。

经脉与医道

上次提到古代的小儿科，为婴孩诊病，不是摸脉，只是拿指头来看，从指头手心的颜色就可以判断病情。又譬如刮痧，也是一个专学，很多病拿块石头刮一刮，或者是在皮肤上放一点血，病马上好了。有一位朋友患血压高，他就自己放血，方法是拿个针在头顶百会穴，咚！一下，只有一点点血出来，人就舒服了，血压马上下降了。这个话我只是讲给大家听，你们千万不要去试。这个朋友不懂医，是自己乱搞碰巧成功了。后来我告诉他不如在脚郭放血，在头顶上放血毕竟危险。

当年乡下这些所谓放血，有一种民间古老的“挑”法，叫做“挑羊毛疔”。我现在很后悔，当时不肯学，认为这些是迷信，真可惜！有些老太太不一定识字，看她在病人背脊骨一块一块地摸，哦！在这里！随便拿针这里一挑，只是挑破一点点，一抽就有一根白白的毛，抽出来病人就舒服了。这个东西有些地方叫做发“羊毛痧”，—也有些生疮的叫“羊毛疔”，一挑就好了。看起来好像很土很俗气很古怪，实际上是人类文化几千年的经验累积的结晶，原理不需要知道了，也不懂，但是它实用。

在十二经脉以外，有奇经八脉。这个“奇”，不是奇怪的意思，这是《易经》的一个名称，双数为偶数，单数为奇数。奇经八脉就是单数，不属于十二经脉，十二经脉是六阴六阳相对的。所以讲针灸的道理，“病在上者，其治在下”，治疗的时候不一定头痛医头，脚痛医脚。“病在左者，其治在右”，同样的道理，“病在下者，其治在上；病在右者，其治在左”。什么理由呢？因为人体的神经以背脊骨为中心点，是左右交叉的。人体的神经为什么这么古怪？因为人体有骨节，我们手要扭动，所以经脉会这样转弯。

这个道理在《易经》上有一句话，“曲成万物而不遗”。老子发挥这个道理，说了一句名言——“曲则全”。人体是一个完整的系统，它的神经左右交叉，不只左右交叉，还上下交互，同画卦一样。因此中医才讲“病在上者，其治在下；病在下者，其治在上”。为什么老年人两腿没有力气，走不动了？光医腿还是成问题，他的腑脏不健康了，荷尔蒙分布不平均了，或者是自律神经，或者是某一部分系统有了问题。光是头痛医头、脚痛医脚是不通的。所以中医原理同道家、《易经》、老庄、修道有密切关系！因此必须要熟读《黄帝内经》，其中包括《灵枢》、《素问》两部分。再要了解《难经》，“难”就是问难，一个一个问题提出来，提了“九、九八十一难”，讨论最难治疗的病在什么地方，都是医

理学的问题，所以《难经》读了不一定能医病。

这些都同奇经八脉有关系。所谓奇经八脉，指独立于十二经脉以外的一个系统。普通所讲督脉都认为是背脊骨一直上来，从尾椎骨开始，一路上来到后脑这个地方。其实不止上到头顶，也从后面颈部转到脑内。所以上次提到过，同善社演变到现在的一贯道点窍，乃至很多的旁门左道守窍等等，它的基本理由是督脉的顶点在眉间这里。实际上是不是如此，在医学上还是个问题。离开医学，光讲气脉之学也是问题。所谓任脉就是从小腹开始，下来到男女的生殖部分会阴，一路上来则到咽喉。还有中间环腰的这个叫带脉，女性要特别注重的是带脉。I

这里有好几位同学要想考中医，我是很反对的，因为照I现在的考试方法，你们都行，都很高明；但是照我的标准，你连《黄帝内经》都读不通，也解释不了，然后去考医，那是不应该的。所以有一两位同学考试通过，听我的话不敢给人看病，宁可开药店算了。因为有几次看病开药，病人吃了以后没有好，处方拿来我看，他方子开的都对，不过我说不能那么用的，因为有年龄、性别的不同，你不晓得活用。、我说带脉对女性重要，大家听起来以为是笑话，学医的修道的都要注意，因为女性的生命能在上身。刚才讲的阴阳相反，旧时母亲和祖母她们那个长头发，要坐在梳妆台梳个把钟头再盘起来，上肢并不觉得累。可是你叫男性学女性两手伸直拿报纸，半个钟头不准掉下来，他绝对受不了；女性就没有关系，受得住。

男性的生命能在下半身，你叫他立正站一两个钟头站得住，你叫女性立正站一个钟头，那要她的命！女性站不住的。所以你看男人走路，是膝盖头在动的走。年纪大的男’人，膝盖头不大弯得动，走路就不是那么灵便了。女性走路是臀部摇动走的，这是两性的不同。所以中医望、闻、问、切，病人一进来已经看出来了，这是知识。我有时走在朋友后面，看到这人走路两个手不甩动，我会说注意哦！心脏可能有问题，去检查检查吧。因为大部分心脏有问题的人，手臂就不动了，你们走路感觉一下，两手是不是平均甩动。

生活习惯影响气脉

实际上外形出问题就是因为内部出了问题，面相就看得出来。譬如鼻子歪了，或嘴歪了，那是习惯一边睡，他应该反过来睡几年，鼻子慢慢就会正了：这虽是笑话，但要注意，一个小动作有时可以治大病。我们的健康自己都知道，,尤其到了中年以上更明显。所谓“五十肩”也叫“肩凝”，肩膀这里肌肉神经凝结住了。中年这两个肩膀难过，走路时两个手就不大甩动了，就像戏台上的曹操一样，脖子也僵了，头不能随意转，也经常会痛。所以自己要晓得运动，晓得调节，才能保持健康。

我举几个例子引申“前三三与后三三”，现在还没有离开这个题目，这一条一条发挥起来都与用功修道有密切关联。前面讲过女性要注重带脉，有时候劝我们这些中年女道友，把肚子练小一点，腰粗了就表示你生命的能量不凝聚了。譬如看到一个年轻朋友肚子很大，爱喝啤酒，他还自称练过气功，我在他肚皮上一抓有两坨肉，这就不好了，因为气不“凝聚”。真正修道也就是“神凝气聚”。

你们学医的同学，好好立志去研究，把东西文化融会起来。学医是为了对人类生命的学问做贡献，假使学医只为了容易赚钱，那不值一谈，动机就不对了。佛经有一句话，“因地不真，果招纡曲”，动机不正确，不会有正确后果的，所以我再三强调这一点。

例如督脉就是中枢神经系统，人体以这个背脊骨为中心，我们五脏六腑都挂在上面；任脉是自律神经系统。有时候年纪大的人肌肉歪了，讲话会抖动，在医学上就是自律神经失调。所以任督二脉是很重要的两大神经系统。现在医学归纳人体有七大系统，骨骼系统、神经系统、荷尔蒙内分泌系统，有脑下垂体、甲状腺、肾上腺等等多得很。还有消化系统、呼吸系统，各有不同。科学及医学的进步，对我们旧的东西有新的帮助和了解；对于现在研究道家的学问，研究生命的道理也有帮助。

但是到现在为止，世界上真能贯通中外古今医学的人还没有，因为办医学教育的人多半都偏重一边，不大了解沟通的重要。我相信道家与中国医学的东西如果结合西方医学，对人类保健和疾病治疗的贡献会很大。有时候我发现有些很严重的病，只要懂了这些病理，两毛钱就治好了，乃至不花钱；再严重的病，常常一个动作就治好了。

所以我常说，西医救命，中医治病。有些急症，例如胃出血了，你不相信西医，不赶快去打针，偏要去看中医，那你自己找死。你认为三个指头把脉非常准确，我却觉得不大保险。中医摸脉叫做三指禅，这个不是禅宗的禅，不要搞错。凭三指真能够判断到内部的全体吗？那太难了。除非你‘打坐工夫已经到了二禅以上，或到了“心物一元，自他不二，，的境界，那时你这个指头把脉并不是光靠脉，是靠心灵的电感，自己与病人的身体合一了，才能体察出来病症。几十种脉象，要靠三个指头去感觉，粗细浮沉长短迟速，还算容易感觉，有些脉就比较难体察了。三个指头摸人家的脉，嘴里还跟人家讲话“股票今天怎么样？美钞多少钱啦？”如果碰到我，赶快把手抽回来，宁可自己去抓药。再看老前辈把脉的时候，眼睛一闭，叫他都不理，那才是真把脉。有时候迟疑十几分钟手不拿下来，皱眉头去体认。现在是随便摸摸就开药方，这种医生不看也罢。

我们再讲回任督二脉，常常有人找上我，我也不认识他，“想请教老师一个问题，我的任督二脉打通了。”还有的说，“我的奇经八脉都通

了，下一步怎么样？”我只好说:“对不起，我的任督二脉在哪里我都还没有找到，我没有办法答复你。关于奇经八脉，我听过这个名称，你都通了的嘛！我就更没有办法贡献你。”很多人认为自己打通任督二脉奇经八脉了，我说你这个叫做“凡气通”，是凡夫感受的状态，不是真正地打通任督二脉，为什么？这个里头要研究了。我们把背脊骨这个叫做督脉，背脊的这个骨节是一节一节这样套上去，四面八方都是神经系统，像电缆一样。所以有些人胃痛难过，在背上那个骨节穴位针一针，灸一灸，通一下电，他胃就好了。因为胃的微细神经系统挂在那里，谫里通了，胃蠕动的功能就好起来了。这是一个简单的例子，详细的还不止如此。这个背脊骨节是像电缆一样的神经系统，这样绞包下去。请问这个督脉假使通了，是骨节外边这些神经系统电缆通了呢？还是骨节里头？我们的骨科大夫周院长，他是正牌的西医权威，坐在后面“监视”我，我讲错了他会笑我的。骨节里头有骨髓，这个骨节中心是空的，如果骨节外面气走通就是你说的气通了，那只是神经系统的感觉来的。骨节里面骨髓的气不是那么容易感觉到的。将来我们有机会请周院长来给我们上一课，讲解这个骨节里头外头的细部结构。

我讲一个自己的经验。我的一个孩子在七八岁的时候，有一天夜里上吐下泻高烧，我这个土郎中束手无策，医生对自己的家里人不敢下手，赶快就叫车子送医院。一进去，挂急诊还等了半天，来了个年轻医生，很神气派头蛮大的。来了以后也不问，就把这孩子的衣服拉起来，说要抽脊髓化验是不是脑膜炎。我说，不准！我心里想你们都是实习医生，就算是真正医师来，抽脊髓也不准！我问他有别的方法吗？他说没有，我就说不看了。我晓得小孩子抽了脊髓将来问题多得很，非常严重。我有个小师弟，学问好，工夫好，当年抽过脊髓，到现在总是脑力不够、散漫。所以我不让他们抽脊髓，就抱起孩子去找我认识的一位余医生。他一看说很严重，开了美国新到的一种特效药。我让太太把孩子抱回家，自己上街去找药房，半夜十二点多，敲开几间大药房都没有这个药。我只好再挂个电话吵醒余医生，告诉他这个药买不到，能不能换别的药？他说最好是这个药，但是现在这个情况，你回去买一瓶汽水给他喝喝再讲啦。我一听晓得他很疲劳了，高明的医生也很可怜的，昼夜不得休息，要体谅人家。我想想自己的孩子嘛，生死有命，听天由命吧！我就把余医生当菩萨，买汽水回来给他喂了半瓶，结果他也好了。所以脊髓千万不要轻易抽的，抽不得呀！脊髓抽掉非常难长回来。这个不是道家炼精化气，脊髓虽然不是真精，但的确是精的重要一部分。后来我这孩子在美国读到大学，回来说他跑步运动都是第一。我说你还第一呢！七八岁时候我如果放松一步，你这个脊髓一抽，你现在的背就是弯的。这就是经验，要懂得这个道理。

# 第十六讲 〇各家各派的气脉说〇神光落地的人〇气脉真通和假通

## 各家各派的气脉说

现在西方世界很流行瑜珈术，印度的瑜珈术渊源久远，同佛教本师释迦牟尼佛是一个时代，都是印度文化的支流。现在普通讲瑜珈术是指身瑜珈，是运动，身体的动作。身瑜珈也很高明，同中国武术的所谓南派的工夫，武当派的都有关联。念咒子是音声瑜珈，另外心瑜珈是心理方面，在印度已经失传了。我们中国翻译的佛典中，很重要的一部是弥勒菩萨的《瑜伽师地论》，有一个学派叫瑜珈学派。瑜珈是中文音译，瑜伽师是指学瑜珈专门修道的人，“地”则是一层一层的程度。《瑜枷师地论》是唯识学派所讲的，是如何由凡夫求证成佛之道的著作，可算是印度的哲学、宗教修养方法。它分成十七地，不是讲程序，不是讲成就的阶段，是把这一套修持的学问规范成十七部分。

现在世界上好几个瑜伽大师都是印度人，有的三岁就有神通，譬如你们年轻人喜欢看的一本书《大师在喜马拉雅山》，他就是一个。这一类走的是印度教的瑜珈路线，他们傲视一切，认为天上天下唯我独尊。他们是有些神通，各种各样，都称教主了。前几年禅宗在美国、欧洲不得了，后来又风靡瑜珈。现在欧美有一个新趋势，就是极力崇拜中国的道家，不过没有几年也会下去的。你们要注意，不要看到人家一窝蜂，就认为我们中国人了不起不是你了不起，那是中国的祖先们了不起！虽然道家开始流行，但是瑜珈术这个新生的气象还没有下去，并且影响越来越大。譬如天主教、基督教很多也在研究打坐，都是受瑜珈术影响。瑜珈术也有打坐，也有禅定，所以禅定是共法，学过佛法的要知道，不要自己闭门称王。

瑜珈术后来经演变又进入佛家，与密宗在修法上合在一起，讲三脉七轮。根据奇经八脉的说法，我们人体是立体完整的，就是冲脉（中脉）、任脉、督脉、带脉、阴娇、阳骄、阴维、阳维这八个大方向。瑜珈术没有管奇经八脉，它将人体从中间剖下来，垂直平行的有三个脉，下面到上面有七轮是七个部位。学密宗的人一定碰到这个问题，正式学密宗不是光念咒子、灌顶一下，这些不算数啊！正式讲到密宗的修持大法，不管红教、白教任何一教，非以这个三脉七轮为中心不可。所以在修法上，就是先修气，后修脉，再修明点埤火，等于中国道家讲炼丹。这样修下去，这个色身才会成就。

三脉是中脉、左脉、右脉。七轮是海底、肚脐、心轮心窝处）、喉轮〈女性不明显，男性有喉核）。喉轮在道家叫做生死玄关，我们摸摸喉骨，是两个扣住的，修成了会打开，内部就打通了。所以有些人讲气

脉通了，只要在前面一站，连我这个外行大致看看，就知道生死玄关打通了没有。如果打通了，尽管有这个骨头在，它的形象是两样的。喉轮上来是眉间轮、顶轮，外面还有梵穴轮，一共七个部分，但是中脉是最重要的。

有一派学密宗的人，攻击中国的道家是外道，只有密宗才是正的。我这个人素来喜欢打抱不平，当着西医我就说中医好，当着中医我说西医对；当着密宗我说道家比你们高明，当着道家说密宗比你们完整。所以我一辈子四方八面都挨骂，反正不讨好。我觉得偏见很可怕，因为各家有各家的道理，是你没有融会贯通。这个三脉七轮是以中脉为主，有的学密宗的，认为中国奇经八脉没有中脉；我说奇经八脉有中脉，中脉在《黄帝内经》叫冲脉，《内经》上这个“冲”，实际上也就是这个“中”。

4瑜珈密宗所讲的中脉是由海底起，通头顶梵穴轮，打通了就和宇宙相通，等于庄子的话，“与天地精神相往来”。很多人，不论学佛学道的，都认为自己的中脉已经通了，这是不能开玩笑随便说的，现在我先把学理根据告诉诸位。我必须要先声明，我没有通哦！真正脉轮一节一节通了，一定有一节一节的象征，有一节一节的作用。脉轮通了他本身的神通智能一定具备，那不是开玩笑的。你身上发胀了，不要自认为气脉通了，这是个科学，不是凭你自己的想象。

我常常问人，气脉通了转河车，要转到什么程度为止？他就不晓得必须要转到“日月合璧，璇玑停轮”，最后没有身体的感觉，身体好像融化了。融化了就不谈气脉，没有气脉问题了，所以最起码要能忘身，忘掉身体。前天几个老朋友做新鞋子穿，我也陪他们做了一双罗汉鞋，大家穿起来脚痛。我说慢慢来，鞋子穿到旧了才会舒服。庄子有一句话，“忘足，履之适也”，穿鞋子忘记了自己有脚，那是鞋子穿得最舒服的时候。可是这时候鞋子也快要破了，新鞋子固然值钱，穿下去忘不掉脚啊！就是不舒服。

同样道理，我们打坐还觉得有身体在，还有气脉的感觉，就说奇经八脉都在通啊！放光动地啊！证明你还没有忘身。就算是你忘掉了身体，还只是初步，这个肉身还没有脱胎换骨。能脱胎换骨变化了以后，就算是老人的身体，也会骨节柔软得像婴儿。有些学密的人，不承认督脉与中脉的关系，但是瑜珈术不同，瑜珈术认为中脉在背脊骨这个骨髓的中心，细如牛毛，讲得有形有象。真正脉轮通了的人，不要闭眼，自己身体内部都看得清清楚楚，那叫做内照形躯，也叫内视。内视就是反转来看自己，透视自己的血液流动，以及内部各个地方，都看得清楚。

神光落地的人

中国讲修道还有一个名称，“长生久视之道”。所以这几年我叫你们赶快修白骨观，释迹牟尼佛传的这个密法有很大、的深义证验。我们一般人，年纪大了眼神神光落地，所以魂魄就向下走了，这并不是说神仙堕落了。因此我们附带讲到禅宗，禅宗的法门素来不谈工夫，因为谈工夫就不是禅宗了。可是禅宗处处是工夫，譬如说云门祖师讲，“我有一宝，秘在形山”；又譬如临济祖师说，“人人有一无位真人，天天从面门出人”。这些都是在讲工夫，可是一般人不了解。

说到眼神，我们提一个公案，与这个是连起来的。宋朝有一位宰相叫张商英，在禅宗里很有名，他是大彻大悟、在家成就的，临死的时候威风凛凛，真了不起。他苦读出身，考取状元，开始是反对佛的。他的太太是富人家的女儿，喜欢研究佛，学问也很好。他看到太太读的佛经就很生气，因为古代佛经所谓“装潢严丽”，装订得非常好，用布包起来。他对太太说，我们圣人孔子的“四书五经”就马马虎虎，那‘个外国人释迦牟尼，他的书却包得那么好！他气不过，要想写一篇无佛论来反对佛。太太说相公啊！既然没有佛，又何必论他呢？他听了就把笔放下了，对呀！这一棒打得很厉害，所以会当太太的用不着跟丈夫吵架。有一天他太太在看《维摩诘经》，他跑到后面看看，这个太太就抓到机会说，相公，你也看看人家讲些什么嘛。他一看就放不下来啦，从此信佛修道了。

与前面这则公案类似的是唐朝的儒家李翱，他是韩愈的弟子，写过一篇《复性书》，讲心性之学大大有名。李翱最初也是跟着老师反对佛的，后来被派到湖南当太守，就是湖南省长。他听到有位禅宗祖师叫药山禅师，名气很大，所以就去看他。唐朝的太守比现在的省长权大多了，有生杀之权，是一方的诸侯。他到了山上庙子里，这位老和尚坐在太阳下面看佛经，太守站在后面，老和尚头都不回，故意不理。李翱个性很急躁，站了半天看他头都不回，很生气，拂'袖而去，讲了一句话“见面不如闻名”，等于我们现在人讲“久闻大名，如雷贯耳，今日一见，不过如此”。

这时老和尚回头对他说话了，太守啊！你何必“贵耳而贱目”呢？老和尚反击他一下，太守你何必把你的耳朵看得这么宝贵，看不起你的眼睛呢？这个李翱一听，吃惊了，赶紧回头请教，谈了很多，就向他求道。药山禅师没有讲话，手向上面一指，下面一指，就完了。李翱不懂，只好问了，师父啊！这个不懂，你明白告诉我好不好？药山禅师就讲：！“云在青天水在瓶。”看起来是一个文学句子，这个里头就是工夫境界了。

药山禅师讲了这句话，李翱就懂了，当时就写了悟道的偈子：

练得身形似鹤形，千林松下两函经。

我来问道无余话，云在青天水在瓶。

“练得身形似鹤形”，由这句诗了解药山禅师人很高很瘦，是脱胎换骨了。“千株松下两函经”，松树下面摆了经书在那儿看，好一幅画面！“我来问道无余话”，药山禅师指上又指下，因为李翱不懂，师父只好在文学方面引导他，“云在青天水在瓶”。我们大家不要给他骗了！药山禅师真的只讲这个意思吗？不完全是这个意思，“云在青天水在瓶”，差、不多，还不是那个道。

李翱认为自己悟道了，所以写了这首诗给师父，然后问药山，师父啊，假使悟到这个程度，后面还有事没有？后面还有工夫没有？然后药山禅师又吩咐李翱两句话，是说下山以后如何修持：“高高山顶立，深深海底行。”后世道家认为人身这个海底，究竟是不是禅宗祖师讲的这个海底呢？这是个大问号。禅宗不给你说明，非要你参不可，所谓要自证自肯，那是靠悟得到的，不然没得力量。以普通的道理来讲，“高高山顶立，深深海底行”就是儒家中庸所讲的“极高明而道中庸”。见处要高，可是工夫要踏实，要从做人做起，从戒、定、慧基本做起。这两句话同后世的道家，佛家密宗、显教做工夫有密切的关系，诸位可以自己去研究。引用王阳明的一句诗，“道是无关却有关”，你说是不相关吗？有相关；你说有相关嘛，不一定相关。药山禅师又告诉李翱：“闺阁中物舍不得便为渗漏。”换一句话说，男女情欲这一关不过，永远不成功。等于《楞严经》上说，淫根不除要想得道，是像蒸沙成饭一样不可能。

相隔差不多两百年左右，宋朝的张商英悟道了以后，看禅宗的书看到这一段，认为李翱没有大悟，没有得道，所以他写了一首偈子：

云在青天水在瓶，眼光随指落深坑。

溪花不耐风霜苦，说甚深深海底行。

我们讲了半天就是为了引用这一句话，所以费了很多时间。“眼光随指”，眼光跟着指头“落深坑”，落在深深的坑里头，落下地狱去了。张商英的诗很高明，批评李翱没有证道。“云在青天水在瓶”，一般人把这个境界当成与气脉通相'等，有人打坐学佛到达这个境界，念头空了，“万里青天无片云”，想永远定下去，以为对了。张商英认为这真是笑话，是“眼光随指落深坑”。

人要死的时候是眼光落地的，因为神散了。修道要神凝气聚，如果神凝不住，气就散了，所以“眼光随指落深坑”，可见神凝不住收不住了。自己神不凝气不住，道没有修成功，就没有办法出来弘道。所以我经常说修道容易成道难，

成道容易行道难，行道容易弘道更难。所以张商英说“溪花不耐风霜

苦”，你经不起那个魔障，像百花碰到秋冬天气，生命就萎缩下去了，你有什么资格说“深深海底行”！

气脉真通和假通

关于这个气脉的通畅，三脉七轮如何打开，七轮打开以、后就是中脉通了，密宗认为中脉通了是第一步成功，不算是道哦！今天就是给你小周天、大周天、奇经八脉、三脉七轮，都搞通了，也不算道，这只是助道品的初步，才有个基础而已。换一句话说，学禅学佛的人这样才可以进一步谈禅定了。不然你定不了，你身体的障碍化不掉，不能脱胎换骨。所以“溪花不耐风霜苦”，你有什么资格说甚“深深海底行”！

很多人在感觉上通了，认为气脉真通了，到时间不打坐就难过，然后讲这是工夫来找我，说得神乎其神。真是可怜，因为你那是个病态啊！你身体不能轻灵，始终被身体感觉状态困住，到那个时候有周期性的难过一来，你非要坐一下不可。你不能够意念一定，神凝气聚就把它化掉！你做不到，这叫做工夫吗？这不是自欺欺人吗？所以我说这个叫做凡气通，只是身体的感受而已。

昨天还有一个朋友讲身上的气自己转起来，这是气脉，不过非常粗浅。我们如果把它归类，这是道家讲气脉之道的导引工夫。导引工夫发展下来的有五禽戏，后来的八段锦，乃至各种内功气功的修炼，还有我经常讲的天台宗。天台宗是中国正统的佛家，是隋朝智者大师在浙江天台山创宗立派，山内山外之学。山外就是在家居士们也可以学的，修止观法门、六妙门及呼呵嘘等六字诀。慢慢发展下来的气功有三十六步的工夫，流到日本还保存了一部分。我认为这一类的气功都属于导引。导引也是帮助修道的基本锻炼，先把身体锻炼到健康无病，再来下手修道。否则修道工夫是为治病在做，求祛病延年而已。

现在一般把这个感觉转来转去叫做小周天，把人体前后的任督脉配十二辟卦，一阳来复的复卦，从后面督脉到顶是乾卦，前面下来配到坤卦，认为是小周天，这个还勉强可以。但是我们要千万记住，根据十二辟卦，五天为一候，三候为一气，每个月十五晚上，圆满的月亮从东边上来，这叫中气，十二节气这里叫中气圆满。六候为一节，节是阶段，越过另外一个阶段，所以一个月叫小周天。在身体上那么转，因此有所谓“进阳火，退阴符”的说法，这是元朝、明朝以后的讲法，是身体修道的解释法，我没有下结论说对不对，如果真正了解了这一面也可以。退一步来讲，你们同学打坐，有时候精神很健旺，今天坐得很好，境界很好，心境很清明。没有念头，心情又愉快，可以说是阳火充沛，下一'步一定大昏沉，要想睡觉了。那个昏沉也不错，那是退阴符，闷极了以后阳能又起来了。阴阳谓之道，有正面也有反面。所以我叫大家记住这句名言：“日出没，比精神之衰旺；月盈亏，比气血之盛衰。”可是这还只

是讲到后天小周天的道理。

## 第十七讲　〇伍柳派的大小周天〇河车周天导引〇河车不转又如何〇筑基成功了

### 伍柳派的大小周天

我们讨论到一般道家流行的所谓小周天、大周天这些观念，普通认为小周天就是以我们这个身体为准，所谓前三关、后三关，甚至打通任督二脉转一圈，这个叫做一周天。特别注重提倡这个说法的是元明以来，道家有所谓伍柳派一--伍冲虚是老师，柳华阳是弟子。伍冲虚的著作《金仙证论》，柳华阳的《慧命经》，都是很有名的著作。伍柳派是过去道家最流行的一个支派，讲神仙之道、修炼长生不老之道。事实上，《慧命经》和《金仙证论》是引用佛、道、儒三家合一的。中国文化几千年来有个大重点，从南北朝以后，所谓三教合一，到现在还在争论中，也没有统一过，但是也没有分化过。这两本著作，反映了中国文化特点，就是经常引用佛经、儒家、《易经》、老庄等等。不过有一点，所引用佛经的观念都错了，而且所引用的所谓《楞严经》的话，却是根本没有的。

所以在学术上，许多道家的书，不能使人产生兴趣，不能生起信心，因为他们经常靠执笔扶鸾的东西来引证。扶鸾是扶鸾，扶乩是扶乩。所以真正一讲学术，伍柳派的立场就垮了，因为无所根据。《参同契》不同，那是有所根据的，不管修道与否，其学术价值始终是留传万古的。清末民初的

玄、印光法师，是佛教四大长老之一，本是儒家秀才出身，后来学佛，专门提倡净土，是这一代净土宗的祖师。印光法师对伍柳派的这些修持方法骂得很厉害，经常骂他们是魔子魔孙。这一点我觉得老法师言之太过了，不免有一些宗教对立情绪在里面，欠缺一点客观。实际上伍柳派这些著作，印光法师大概没有完全研究，假使深入一点，还是会敬佩他们的。

伍柳派是绝对禁男女之欲。所谓漏丹不漏丹，这个名称你们注意，我看有些同学们写笔记写成“落丹不落丹”，不是“落”，是漏掉的“漏”。这些都是从伍柳派以后才成为道家的观念术语，佛家也照样用。伍柳派认为男女破身了，或者男性有其他的猥亵行为，当然犯戒，修道自然不能成功，就是有遗精也不行。等于《楞严经》上说的，淫根不除，要想得到真正的禅定，如蒸沙成饭，意思是说，修道也是白修。

伍柳这一派修法讲大小周天道理，强调“不漏”。它的工夫也强调从这里起手，所以注重“一阳来复”，就是生理上气机发动的时候，也就是阳气发动的时候，开始下手修，一直修到断欲，才能打稳基础。伍柳派

认为，男女之间一百天不漏，这是以身体来讲，叫“百日筑基”。一百天不漏丹，差不多普通人也能做到，二三百天不漏丹的也有，这个里头是另外的问题。能永远继续达到色身绝对不漏，当然先要“炼精化气”，才有后来“十月怀胎”的修炼。怀胎是根据道家的话，就是张三丰祖师在《无根树》上提到，“男子怀胎笑煞人”。他们认为，男人有怀胎的现象，当然不是中年发福肚子大起来，是指人定生出了身外之身。道书上画的头顶上一个小婴儿出来，一般人看了都是想象在打坐时，头顶上出来一个我，叫做出阴神。伍柳派并不一定是这样讲法，不彳过那些道书上，下手画时观念已经错了，所以会引出来这些误解。

“十月怀胎，三年哺乳”，一个婴儿养大要三年哺乳，然后“九年面壁”。这么一算，由一个普通人开始修道，修成神仙要十二三年时间。我经常算这个账，你看我们六岁开始读小学，十六年辛苦读到大学毕业，然后可怜兮兮地找老辈写封介绍信，拿个履历找工作，头都碰破了不过只拿几千块，除了房租吃饭以外，大概买两件衣服刚好够用，如此而已。算算这个账，十二年的辛苦可以做神仙，太划得来！但是几人能够做得到？伍柳派这些书都很容易买到，现在有些地方把这些道书叫做《伍柳仙宗》，不叫做道家，称为仙学。这也可以，反正巧立名目无所谓的，等于现在大学学科分得很多一样。

伍柳派的小周天修法，有一个名称叫做转河车，在道书上就叫做“河车运转”。大家都知道这是道家的修法，可是讲句老实话，过去我在大陆上访问很多的和尚，都是很有工夫的，深入一谈发现，原来修的是这个法门。可见在文化思想来讲，伍柳派的修法非常普遍，各宗各派都是走这个路线。究竟这个小周天是不是这样？我们真正研究正统道家之学的人就要特别留意。有许多学佛的认为，这是道家，跟我不相干。你不要糊涂了，我常说不管佛道、显密，修行就靠一个工具。这个工具就是身体，这个心。这个生理身体和这个心，不会有别的花样出来，它出来的现象是相同的，只是各家的解释不同。

河车周天导引

许多人因为自己学佛就批驳道家，也有人因为修道家就看不起佛家，实际上都是蛮可怜的。这又提到一件故事，差不多一九五〇年前后，我认识一位朋友也是老乡，他还年轻，修道家的，佛也懂，自己认为有神通了，也悟了道，各种花样多得很，玩了几十年。我讲这个人很可怜，将来会神经的。结果我的话又不幸而言中，去年果然大发神经，进了医院，然后是上不见佛，下不见众生，一切都骂完了，只有他对，结果还是神经而死，很痛苦的。他“得少为足，闭门称王”，走上一个悲惨的结果。我跟朋友讲，他尽管走错了路，总是一个修道人，就请同学们、法师们给他念了《地藏经》，依俗礼尽心。、

为什么提这个故事呢？根据佛家的道理，叫做“发露忏悔”，宁可当着大众说明，这就是见解不正确的可怜之处。学佛修道的人，陷人这样歧路的为数不少，所以我们看了几十年，不要说真的成仙成佛，就连能生死之间来去很自在的都很少。由此就可以了解古人说“修道者如牛毛，成道者如麟角”的道理。

我们上次提出来真正小周天的道理，是提供给诸位参考，我这个人光研究书本的，没有工夫也没有道，同诸位一样，白发苍苍、两眼昏花、行将就木，靠不住的。现在根据学理告诉大家不要走错了路，所谓小周天是一个月，以月亮的出没为一个标准，用这个来比精神之衰旺、气血之盈亏等等。这个标准一定要记住。

所以我们打起坐来，身体感觉背上通了，走到那一关了，这样转一圈叫转河车、小周天，没有错。所谓没有错，是因为人体血液流行的法则是这样转法，所以说没有错。可是我们把打坐做工夫时身体的感受，由背部转到前面又转回到背部，然后加上意识，那只是用意念把它引导而转。在道家这是最粗浅的办法，后来属于内功练武功的，叫导引，就是拿意识去引导，引出来这个感觉的境界。道家的方法，导引属于运动方面，所以华佗的五禽图，后来的八段锦，乃至于瑜珈术等等，都是导引的工夫，都是由意识去导引。真正的道法、修道不是这样。

如果在身体导引周流就叫做小周天，那么我曾经问，这个小周天要转到哪一天为止？这个转转转，昼夜给你转，一天转个三百六十圈，你转了几十年，去检查检查身体，骨头还是老化的骨头，神经还是老化的神经，并没有改变。请问这个转动有没有作用？

导引的工夫对健康方面不能说没有作用，是有祛病延年作用的。这个作用的道理在哪里呢？不是修道工夫了不起，是因为我们人体有两个作用，一个是外在的运动，一个是本身内在的运动，所以静坐不加导引，它本身也在运动。气血流行顺着那个规律自己在流行，这是个运动，所谓“静中之动”。因运动之故，慢慢身体当然健康，这是一个很简单的道理。譬如一个人生病了，感冒也好，重病也好，就需要睡觉休息，人得到充分的睡觉休息后，思想静下来，气血的流行就会顺自然的法则走上轨道，所以能够祛病，能够延年。并不是说打坐或者修道有特殊的功效，因为人在静态中时，健康的恢复乃至进步是当然的。生命有一种本能的活动，所以我们人病痛来了，就要睡眠休息，以恢复这个本能活动。所谓静坐就是效法本能活动。常在静态中则本能活动永远在有规律地转，转到一定时间，它要爆发了，爆发出另一种本能活动的作用。那个是有形的真阳之气，是在生理现象上爆发的，那还不是无形之气。

河车不转又如何

真正的修道，这个所谓河车转动，或者把人体当做一个小周天这么转，转到不转为止。什么时候不转呢？那就不简单了，气住脉停就是不转，呼吸自然停止，脉搏及心跳宁静下来，变得很缓慢，很久才跳一下。这不是心脏病，这是气住脉停，自己都可以测验。在道书上就叫做“日月合璧，璇玑停轮”，“日月合璧”是指太阳月亮同时出现。

上次我给大家报告过，曾在西藏、昆明看到过这个现象，后来晓得中国西南一带“日月合璧”是经常见到的。“璇玑停轮”就是当天体上北斗七星好像不转动了，宁静了，到这个境界差不多了。严格说我们修道，在我个人的看法——当然我的看法不一定对——修道到这个样子的话，是“筑基”成功。这个时候当然不漏丹了，这才算“筑基”成功，还不能说是“结丹”，只算初步而已。那么要多少时间筑基成功？这个不一定，也许有人一上来就到达这个境界，也许三五天、六七天，也许修几十年都到不了，这个中间有很多的问题。再说，这样只是筑基成功，是不是小周天呢？只是小周天的法则之一。

我们到达了所谓“日月合璧，璇玑停轮”，以佛家来讲彳气住脉停了，差不多到第三四禅这个程度。这时我们就要提出一个问题，气住脉停，永远停在那里吗？这样就叫神仙成功了吗？我们的答案是否定的。刚才告诉大家，这样只能够算是筑基成功，气住脉停到相当的时间就是人定了。这个假使叫入定，静极必定会动。所以这个气住脉停是阴极的境界，拿《易经》来讲是坤卦的境界。如果在座有研究过《周易》的，翻开看一下坤卦上六的爻辞：“龙战于野，其血玄黄。”阳数最高是九，阴数最高是六，阴到极点的坤卦，最上的一爻就叫上六。

什么是玄？下面注解“天玄而地黄”，天是青苍色，青色的。这样的境界像汉魏时代的诗所说：“天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊。”那是天玄，是塞外草原这个青天。我们家乡那边，晚上叫“玄黄”，就是黄昏的意思。诗人王之涣的句子：“白日依山尽，黄河入海流。”为什么不讲红日依山尽呢？所以叫同学们注意，这是一个物理现象：早晨的朝阳是红日，旭日初升；快要落山时，太阳就白了，一点火力都没有，所以“白日依山尽”。小时候念书看古人句子，都另外做研究。例如李白的“床前明月光，疑是地上霜，举头望明月，低头思故乡”，我们就问问题了，这是李白初几作的？而且他在房间坐在哪个位置？

“白日依山尽”是黄昏、玄黄。玄黄是阴极境界，在这个境界静久了，血液开始变了。用《易经》的辞句，血液要变橙黄色了。身体上气机流行转动的感觉，说是小周天，也可以承认是对的，因为气机流行的法则有规律的，同小周天流行一样。但是真正的道家所谓的小周天，是月亮的行度景象，是以地平面为准而看到的现象，跟现代天文学没有冲突。天文学所讲的是数，也是整个天体的运行。

筑基成功了

所谓小周天是月亮之出没，就是我们修到身体气脉一部分一部分转通了。转通了以后，到达什么程度呢？像十五的月亮一样明，而且昼夜长明。工夫到这里，当然所谓奇经八脉通了，不再有身体的感受，身体不是障碍了。譬如我们坐在这里身体有感受，吃饱了知道饱，饿了知道饿，腰靠着东西觉得有个腰。到那一步以后，自己身体好像空灵了，没有感觉，自己觉得这个身体像一片树叶在虚空中飘一样，昼夜长明，永远是十五的月亮。不像我们打坐，有时候昏沉了，,坐到不昏沉时，精神刚刚来了，对不起，两腿发麻，只好下座了。自己安慰自己说，也打过坐了，做过工夫了。

奇经八脉通了就不一样，什么腿麻不麻，不会麻的，一身都是快乐舒服，在乐感中，每个指头、每个细胞，全身到头顶都在快感中，是昼夜长明，永远身心清明的状态。这时头脑越来越清楚，不再睡觉，因为不需要睡觉了；也用不着戒律了，也无所谓禁欲了，因为没有欲了。为什么？他本身的快乐取代了欲界的男女之乐，看到男女之乐很低级，不值一顾了。这是《楞严经》上说“于横陈时，味同嚼蜡”的境界，所谓“乐变化天”。佛经其实把工夫都讲完了，可惜一般人看不懂。

“乐变化天”，到这个时候无所谓戒了，因为他本身“内触妙乐”，他的意念就可以发动身心内外绝妙的快乐，人世间的欲自然就没有了。也就是道家术语所谓：“精满不思淫、气满不思食、神满不思睡”。也是俗话说的“昼夜长明，六根大定”。这时头脑之清醒，智慧之开发，不必用心一切都自然来了，不管打坐还是睡觉都一样；而且夜睡无梦，好像睡其实没有睡着，自己觉得是休息一下，始终没有睡着，可是这个肉体已经得到了休息。

这样是小周天的初步，假定气住脉停叫筑基——我是假定的，我不是神仙。接着下一步你会吓住了，进人一个大定，什么都不知道了，好像大昏沉。定多久也不知道，时间空间都忘了。这样就像是月亮东升到圆满，乃至到廿八，一点光都没有。为什么如此呢？这是自然的法则。因此大家学佛修道打坐有许多问题，其实都不是问题。许多年轻同学常讲，老师，我这几天睡不着。睡不着就睡不着！一天当两天用，还划不来吗！我们一辈子假使活六十年，三十年都在床上。如果三十年不睡觉，等于活了一百二十年，睡不着'更好。

又有些人说，老师，我这两天光爱睡。光爱睡就让它睡！我觉得睡是人生最享受的事，我也最爱睡，可惜我没有时间睡，很可怜。我常常觉得“一被蒙头万事丢”，把被子拿来一盖的时候，不空而空，不放下而放下，这是我诗里的句子。所以我常常告诉同学们，碰到最困难痛苦的时候，睡觉去，睡醒了再说，有时候事情是会转过来的。阴极又阳生，

这就是昼夜的现象，也就是一个月的现象，所以月亮的行度谓之小周天。

大周天不同了，伍柳派的道家把这个前后转叫做小周天，几十年来我也常常考验人，大周天在哪里？有些答道，大周天左右转。如果就在肉体里头打转，转了半天，还是在肉体内，还是没有修炼好。妄想了几十年想成仙，结果就像是胡大川的幻想诗最后一句：“一念忽回腔子里，依然瘦骨倚绳床。”这一念回头并不是岸，依然还是一把瘦骨头靠在床上，什么道都没有修成。因为我是个瘦骨，所以我常常想到这个诗。

## 第十八讲　〇干支阴阳与方位〇四象五行皆藉土〇颜色的作用〇访道青城后山

### 干支阴阳与方位

提到中国文化，有一套是属于阴阳家之学，并在《易经》的学问里头，所以天干、地支首先要弄清楚。这张简单的十二辟卦图表很有用，外面第三圈，只有地支，天干没有记上去。你把这个圆圈画上去，简单东南西北画一个十字，定一下方位。诸位把冬至找到，“冬至一阳生”，冬至是子月，亥、子、丑分别是十月、十一月、十二月在北方；寅、卯、辰是一月、二月、三月在东方；巳、午、未是四、五、六月在南方；申、酉、戌是七、八、九月在西方。东南西北配合十天干、十二地支，东方甲乙木，南方丙丁火，西方庚辛金，北方壬癸水，中央戊己土。刚刚提到的原文“故推消息，坎离没亡”，坎卦在天体代表是月亮，离卦代表太阳；坎卦在人体代表精血，离卦代表神、气。再回转来说到有形的，坎卦代表肾、耳朵，离卦代表心脏、眼睛。我们现在用的名词是代表，这就是中国阴阳家所谓配卦。

现在看原文，“坎戊月精”，坎卦代表月亮的精华，卦中间一阳属于戊。“离己日光”，离卦代表太阳，卦中一阴爻属于己土。戊己两个都是土，大家先要了解干支阴阳：

【图略】

甲乙丙丁戊己庚辛壬癸，是天干。甲乙木，丙丁火，庚辛金，壬癸水，戊己土。古书上说甲木是阳木，乙木是阴木。甲木是木没有成形的那个元素，乙木是成形了的木头。一个是有形的，一个是无形的。丙丁也是这样，丙火是火之气、火之源、火之能，是功能的能，丁火是有形的火。这里头阴阳家学问就很大，这是中国古代的科学。

譬如火，我们电灯的火究竟是阳火还是阴火？太阳热能是阳火没有问题，木材烧的火是阳火，瓦斯这个火是阴火。有一种电是阳火，有一种电是阴火，其中作用绝对不同。所以我们把瓦斯开了用手去感觉，是冰的，阳火、阴火差别就很多。地支也是这样，子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥，这个北方亥子是水，东方寅卯是木，南方巳午是火，西方申酉是金，辰戌丑未这四个是土。

《参同契》这个地方没有讲地支，读书就要另有眼睛了，这一段先讲天干。“坎戊”代表了月亮，“离己”代表太阳。为什么这样配呢？我们修道做工夫就要了解，修道的话，日月两个最重要，戊己这两个都属于“中土”，中间的土。所以他下面讲“日月为易”，这是他对《易经》的

解释。以我个人的观点，历代学者只有魏伯阳《参同契》上这句话所下的定义是颠扑不破的。日月叫做易，上面是日，下面是月，就是甲骨文里面日月的写法。

“刚柔相当”，我们讲《易经》时有阴阳刚柔，尤其孔子在《易经系传》中也用到这些。阴阳是物理的两个代号，也可以说是正反两个代号；刚柔是物质的两个代号。物质没有形成以前可以拿阴阳来代表，成形之后就叫刚柔；形而上叫乾坤，形而下变成天体就是坎离，就是日月。“日月为易，刚柔相当”，怎么叫“相当”？是相对的意思，门当户对，各有它应该的位置、应该的立场、应该的分量、应该的价值，这就是刚柔彼此相当。月亮跟太阳各有为主的时候，夜里月亮做主，白天太阳做主。如果夜里出太阳，白天出月亮，就天翻地覆了，不相当。

四象五行皆藉土

“土王四季”，中央戊己土，春夏秋冬都靠土，土也代表胃。你们学算命卜卦，还有学中医针灸的，要特别注意这个问题。有关胃的穴道常常针灸一下，把握这个“土王四季”，因为胃气是与很多病有关联的。譬如感冒，凡是感冒一定胃气不好。胃气不好不是讲胃溃疡或发炎，而是胃气衰弱，寒了。所以你治感冒要随时照顾胃，胃健康了感冒自然容易好。换句话说，胃衰弱了，感冒容易来。光治感冒不治胃，1\效果很差，你们学医的可以试试我的老土办法。

“罗络始终”，“罗”就是周围这一圈，“络”就是脉络，I蜘蛛网一样把它连起来，始终离不开土。所以道家乃至阴阳家，看风水算命以及学医的，有两句老话要记住：“四象五行皆藉土，九宫八卦不离壬。”道理是什么？我们拿哲学的立场来讲，土是地球，人类文化是离不开地球的，在佛学就是欲界众生的文化是以地球为中心。宋元以后中医分四大派另I】，北方的主张“四象五行皆藉土”，胃最重要，“胃土”健康了，百病就去了。所以北方一派的观点是，任何病都要先照顾这个胄。

南方一派反对。清朝以来，南方一派都出名医的，他们主张凡是有病的人都是肾虚，要先补肾水，也就是“九宫八卦不离壬”的原则。把壬水补足了，病就好了，事实上两派都对。“青赤黑白，各居一方”，颜色代表方位，北方是黑，肾是黑；西方是白，肺是白的；南方是赤，心脏是赤；青是东方，肝是青，这就是“青赤黑白各据一方”的道理。南方、北方饮食不同，气候不同，土质不同。北方人大碗吃‘面，包子、馒头大口吃，肠胃容易吃坏。所以北方“皆秉中宫，戊己之功”，胃很重要，夏天以泄为主，把肠胃清理。但是北方人到南方来，不要随便给他泄，会泄虚的。南方人有些好吃懒做的，“饱暖思淫欲，饥寒起盗心”，肾亏的多，先补肾为主没有错。

壬癸水就是精水，老年人壬癸水没有了，嘴巴张着看东西，实际上他嘴里发干没有口水，早上起来发苦。所以道家说“玉液还丹”，打起坐来嘴里的口水叫你直接咽，这个才是“玉液还丹”，不是“津液还丹”。打坐坐得好，口水清凉发甘，有时候还带檀香味，这个才是“玉液还丹”，久了以后，皮肤骨节都会变的。

颜色的作用

这里顺便告诉大家中国文化讲颜色的作用，现在西医也研究了，过去是绝对反对，认为没有道理。现在晓得蔬菜的颜色，与人体营养都有关系。譬如我们过去讲赤豆(红豆），大家发脚气病，心脏不好可以吃，因为赤色人心。绿豆利水，青色入肝胆，黑色的入肾，白色的人肺。所以五色、五味同人体都有关系。过去中医鉴别新鲜的生药，干的不算，生药的叶子，有几枝有几个杈，开什么花，就可以断定这个药对人体有什么作用。这不是玄学，譬如中央戊己土是黄色，胃是黄的。有个药叫鸡内金，就是鸡胃里面黄色那一层，磨成粉是帮助消化的，因为胃的功能就在那一层。

有许多看风水阴阳的，以及搞密宗的都在玩这一套。我是无以名之，这些都是自欺欺人。一白二黑三碧四绿五黄，六白七赤八白九紫。他用来算这个方位，什么方向好，什么时间好，哪个座位不好，这个月在这个方位，下个月在那个方位，搬来搬去，这些我全懂，但是我全不管。不好的方向我来坐，看它怎么样。我坐没事，你们一坐就有事，因为你们自己怕了。见怪不怪其怪自败，我就一正到底，当然有时拉肚子，有时多吃一点，人啊！随时都会碰到好的事不好的事，你以什么为标准啊？不要迷信！但是说迷信又不是迷信，它是科学，要善于应用。

因此古人讲，“善于易者不卜”，真学通了《易经》是不算命不看相的。为什么要看相算命呢？“有疑则卜，不疑不卜”。过去有句老话，“心思不定，看相算命。”既然来看相算命，就是心里有怀疑，你怎么说都灵。那些心思定的人，你拉他看相他也不看，忙得很，哪有时间搞这些！可是话说回来，这一套正确运用是科学，善于运用可以成道，不善于运用通通是迷信。我没有做结论，结论诸位自己去做吧。

现在是介绍到“青赤黑白，各居一方。皆秉中宫，戊己之功”，青赤黑白都要靠中宫“戊己之功”。在身体内部，戊己就是胃，脾胃不是肠子，肠子不属于戊己。辰戌丑未四个都是土，肠子是未土，是另外一条路向下走。

道家讲中宫是心窝子以下。男女老幼最好守中宫，这样至少胃健康，守窍不如守中宫，这个我倒同意。你们守上窍、下窍，问题多得很，修道到最后，还是靠这个中宫起作用。修到中宫充满了的人，可以

不吃饭了，就是道家说的“气满不思食”。当然不要故意饿！有两个同学这两天不吃饭，我警告他，你弄到胃出血开刀我不负责。这不是玩的，要中宫气充满才可以不吃。你说我吃不下，这是病，能够一个人吃得完一桌酒席，或者可以不吃，这个叫不吃。你说我吃下去不舒服，也是胃病，不叫工夫到。所以真正工夫到了，一桌菜饭可以吃完，胃口大没有问题，不过吃下去打坐会昏沉想睡觉，要花半天帮助消化。不吃的话也可以个把礼拜不吃，这个才是工夫。

访道青城后山

我讲个真实的故事给你们听。我们当年访道，比你们时下青年可怜多了。我从十二岁起，不晓得拜了多少老师，那真叫访道。有些地方要爬山，还要带着钱，拜老师要钱，至少要买礼物。当年在四川灌县青城山有个周神仙，是非常有,名的剑仙。我们年轻哪分得出真的假的！加上幻想，假的都当成真的了。我有个四川和尚朋友圣明法师，跟他是方外之交，他是带着妈妈出家的。我就邀他陪我上青城山，非要把周神仙找到不可。

灌县离成都有一百二十里路之远，我们两个人路上花一天，到了青城山的上清宫，向当家的老道士打听，得知周神仙住在后山。后山有土匪，有老虎，他劝我们晚上不要去，现在只剩一个多钟头天就黑了，山路又险很难走。我跟和尚说，访道要有诚心，给老虎吃了都应该，我那时候也傻得很。我们在庙子上买了火把，老虎怕火的，走到半路天全黑了，我看这个和尚快要“一佛出世，二佛涅槃”，脸色有点变了。我说不要怕，老虎来了我在前头，现在我们有进无退，你会念咒子，大悲咒什么咒都拿来念，我来打火把。这样走着看到前面山上有一点灯光，我跟和尚就叫，周神仙啊！出来救人啊！徒弟在这里！

一阵乱叫，结果把神仙的徒弟叫出来了，是个道士提着灯笼，盘旋而下。我对他说，我是下江人，千里访名师，万里求道法，三步一拜上山来。我江湖术语全都拿出来了，半真半假。他就招呼我们进去，院子很大，真是别有洞天。先让我们洗脚，再招待我们吃饭。一问周神仙，他说升天了，自己是他最小的徒弟。那请问周神仙这套有传人吗？有！他的姑奶奶。

这位姑奶奶叫周二娘，修道的。我们就要求拜这位姑奶奶为老师。我有好几位女老师，我当年的宗旨是你有道我就求，求来了我自己摸索摸索，不对的丢掉，对的就留下来。周二娘一出来先像法官问案子，把我们审问一番。我告诉她我练过剑，没有碰到名师。她就要我练一套剑给他们看，我也老实不客气，拿下壁上挂的剑就比划一套。她大为欣赏。我说，那些靠不住，我要学的是白光一道。后来送了她一些礼物。晚上住在那里，到阁楼一看，供了位菩萨，看起来就像妈祖。我心里想

中国到处都一样，道家儒家搞不清楚，再看这位菩萨，非佛非神。那天晚上我对这菩萨就很不恭敬了，我先叩个头，然后摸摸她的脸，说塑得蛮漂亮。和尚就说如果给他们看到，这个是犯忌的。

我就托这个和尚下去给小道士打个交情，你们都是本地人，就说我有心求道，一个目的，真正练剑怎么练？真正青城山的道法是什么？我说希望她明天早晨传我道，她要是不传，我们吃完早饭就下山。他去交涉了半天，回来说这位女师父讲看你那么诚心，是正人君子，明天早上再说。不过拿来一张黄纸，她把秘诀写在上面，只准你看。我打开一看，画了两个圆圈，在那个中间点了一点，旁边写了两句话，“识得青城有大道”，这是恭维我的话，“明也传来暗也传”。黄纸写了这两句话，叫做神仙传口诀。我一看叫做“和尚不吃荤，肚子里有数”，就对和尚说，你看吧！没有什么秘诀，我已经懂了，明天吃过早饭就下山。她所讲的就是守中宫，道家经常讲这术语，这个方法我早就知道，原来如此，害得'妄…我夜里上山还要怕老虎。唉！我常常为了访道，傻事做得多了，不像你们真有福气，坐在这里。我当年穿的是草鞋，脚都走破了。

我懂了，道我也得了，她暗也传了，我也不想学了，因为我看她四十多岁已经发福了。真正有道有工夫是不会发胖的，这是肯定的。筋骨坚强了，肥肉不会这样松垮垮的，我就晓得她没有真工夫。再一看眼神，两眼无神，差不多了,“明也传来暗也传”，早就传给我了。

# 第十九讲　〇方伎之学的长生术〇修栽接法的老人〇桂湖宝光寺奇事

## 方伎之学的长生术

我们前面讲过，用中国文化金木水火土五行的道理，说明人体生命的作用。在道家的术语，有两个重点，一个是药物，一个是火候。讲到药物，就要追溯到春秋战国的诸子百家。所谓百家包括了阴阳家以及方伎之学，方就是方术，一种方法；伎就是现在专家技术，也包括了医药。现在所谓的化学、物理这些科学方面的东西，在我们旧的文化都属于方伎之学。那时候北方的燕、齐、鲁一带，出了一帮方伎之士，倡言人的肉体生命可以长存。我常说世界上所有各民族的文化，对于生命的希望都寄托在死后，没有像我们祖先这、样，想办法使它永生，永远活下去。这是很难兑现的一张支票。我们常做一个有趣的比喻，每一个宗教好像只管死去的事，都在招揽生意，说不要怕死，死了就会得救，而且听我的话，到我开的那个豪华饭店，叫天堂，招待周到，样样俱全，而且免费永远可以住下去。佛教也开了一家，在西方极乐世界，比天堂还要漂亮。回教也开了一家，在月亮出来太阳落下去的地方，也是非常之好。

前两天看到一份报纸，有位航天员最近皈依了回教，因为他登陆过月球，在月球上听到一个声音“嗡……”，他在世界上到处找不到，最近到了回教的教堂去，看到回教徒在

那里做礼拜，“嗡嗡……”就是这个声音！找到了，因此他皈依了回教。我说他找对了，回教是以月亮、星星为标准。宇宙中有三个基本的声音，佛教的密宗知道，就是“嗡”、“啊”、“眸”这三个基本音，一切咒语都有这个基本音。至于这个音声的神秘、力量之大，那是说不完的。尤其是“嗡”跟“吽”两个音，几乎每一个宗教都有的。

譬如佛教用“嗡嘛呢叭咪晬”，你们读《济公传》，济癫和尚一边吃狗肉，一边喝酒，一边念“嗡嘛呢叭咪晬”，后脑一拍，神光就出来了。你们没有研究他为什么拍后脑？既1不拍前脑也不拍胸口。懂得修道的人，就晓得这个写小说的非常内行。基督教祷告完了说“阿门”，回教法师叫“阿訇”，都有“嗡”，很多声音都是“嗡”，乃至阿弥陀佛综合拢来，也是“嗡”！这是音声瑜珈。我们人体的内部，也有这三个神秘的声音。所以有人睡不着觉躺在枕头上，或者有时候打坐，就发现耳朵里有这个怪声音，不是外来的，是人体的内部有的声音。

道家的看法，我们这个生命，起码可以活十二万亿年。但是我们为什么变成那么短命呢？喜怒哀乐、七情六欲把它消耗了。我们大笑一

下，寿命去了十年，对人家恨一下，去了十年、二十年。七情六欲一动就减寿，这个账一算下来，活个三十年已经了不起了。另外再简单地算我们的寿命，假定活六十年，一半在睡觉，去了三十年。剩下三十年当中，前面十一二岁不懂事去掉了，后来老了有七八年迷迷糊糊的活着，再扣掉三餐饭大小便和生病，一个人活到六十年，真正过日子，不过几年而已。所以道家说我们把生命糟蹋得很厉害，因此这一帮方士专研究恢复生命的功能，永远活下去，而且永远是青春。

那要怎么做才办得到呢？有一本道家的经典，叫做《高上玉皇胎息经》，实际上是方士们的医书，中间有句名言，“上药三品，神与气精”，说世界上真正的药只有三样，就是精、气、神。道家修炼长生不老之术，第一要认清楚什么是“上药”，这个药是什么东西。精、气、神我们都知道，上次提到伍柳派认为修道这个精，是男女有形的精虫卵脏，所以伍柳派是绝对禁欲的。虽然印光法师非常呵斥伍柳派，我却是很赞叹他们的持戒。但是以道家真正的精神之说，把有形的精血认为是生命的这个精，也是错误的。

我们修道要认识什么是精，有形的精虫卵脏乃至细胞、红血球、白血球、荷尔蒙等等总汇起来都是精。而真精的作用是什么呢？只有释迦牟尼佛在《楞严经》说“心精遍圆，含裹十方”这句话，透露得最清楚。我们的心意识清明、精神充沛、思想健旺，只是有形的精。这一切是哪里来的？是、背后那个东西，那个才是精，包括了全部这些东西。宁静起来，就是“心精遍圆，含裹十方”，整个的虚空都包含在它之内。

修栽接法的老人

道家所讲精、气、神，拿现在的观念来比喻，就是物理上的光、热、力，神就是光，精就是热，气就是力、力量。古代圣人研究生命，很多地方都是相通的，只是地区不同，像印度、中国或者欧洲，表达就两样。生命存在，在佛教的唯识里头叫“暖寿识”，同光、热、力或者精、气、神没有两样。佛教的这个“识”，有时候中国佛学把两个字连起来叫“神识”。换一句话，不管你怎么表达，这个生命是一个东西，各家表达的方法不同。

这个地球的生命，地球的文化，一切靠太阳的光明“神光”所照。地球吸收太阳的光，变成地球的热能。地热由地球的中心再上升出来，回转来能够生长万物，所以“神光化气，气化精”，凝结起来。我们要把这个生命恢复，使青春常在，就要走相反的路。我们的肉体是有形的东西，先要把有形的精，有形的东西，修炼变成有形无形之间的那个气，然后再进一步，把有形无形之间的气，修炼回到那个形而上的神光。能修到这个地步，寿命是可以长存的。不过，人到了老年，身上的所谓“上药”的本钱没有了，因此道家方士派，又产生一种方法叫做栽接法。如果

老年人懂了这个方法修炼，也可以返老还童。

不过大家不要听了就抱很大的希望，所谓有人成了道成了仙，都是听说的而已，最后访问结果，都是“事出有因，查无实据”。你们去看古书《抱朴子》，那是道家正统的书，葛洪写的，神话特别多，所以说，不说神话不叫做道家。但是道家这个理论绝对是正确的，我可以说保证是真的，只是人不容易做到。原因是什么？修道家有一个条件，“善行为先”，要多行善事功德，只顾自私在那里打坐修道，不肯为他人做一点事情，那是世界上最自私的人，不会成就的。我常常说修道的人最自私，两腿一盘，眼睛一闭，说我要修道，不要吵我，什么事情我都不管，万缘放下。拿万缘放下这一句话逃避现实，实际上他什么都没有放下，他最大的欲望摆在前面，就是想长寿。道家的老祖宗老子讲的，“后其身而身先，外其身而身存”，你把自己摆下，先为人，不怕你不活着；如果先自私为自己，最后你先走路。

老年人最希求栽接法，这是很难的。我向诸位声明，我不懂道，也没有工夫。据我从书本学术的研究，这个栽接法有没有呢？有！道家、密宗都有一套。栽接法老年修不成，就要修一个法叫做夺舍法，是道家的名称，前面已经说过。在密宗藏文名称叫颇哇法。“颇哇”是藏文，翻译成中文就是往生，有时候叫迁识法。迁识就是神识迁移。我们这个身体坏了，把这个户口迁移到另外的地方。修好了这个法，死后灵魂一定有把握往生极乐世界。根据道家理论，栽接修不成，必须修夺舍。不过这个方法在道家不能乱用的，条件很严谨，若你自问功德不够而用它，是犯法的。当然不是犯我们人间什么法，是犯天条。修道人所谓“罪犯天条”，是天上的宪法，比我们人间宪法还要大。

桂湖宝光寺奇事

前面提到因为不懂药物，没有办法修成功，神识离开，回不到肉体庐舍才要夺舍。再告诉大家一个故事，当年我们学禅宗的时候，离四川成都三四十里，有个县叫新都，当地有个名胜桂湖，“荷花千朵桂千株”，尤其秋天，我觉得比杭州西湖，另有一番风味。还有个禅宗的丛林宝光寺，禅堂起码容纳五六百人打坐修道。这里的方丈老和尚告诉我，前好几年，庙里来了一个和尚，很有工夫，在禅堂打坐人定，坐了半个多月也没有下座，只有身体有一点歪了。庙上有个管事的知事，认为这挂褡的和尚不守规矩，应该下来行香，他也没有下来，摸摸气也没有了。那个丛林人很多，有时候几百和尚从十方八面来的，查到他是终南山来挂褡的。管事的就说，不行了，迁化吧！就是送涅槃堂火化。

迁化后第二天，他回来了，回来找不到这个佛家叫色壳子、道家叫庐舍的肉体了。这位老兄，拿道家的话来讲，起码阴神成就得很坚固了，他就在禅堂里叫，我呢？我呢？到处找“我”！道家讲“散而为气，聚

而成形”，他虽然“凝结”，但还没有“聚而成形”，也就是还有一部分工夫没有成功。他找自己这个我，是我见身见，没有解脱。白天叫没有关系，晚上一叫，大家坐不住了，禅堂里只剩下两三个老和尚敢打坐，其他的人都告假走了。后来，陕西一位老和尚来到这里挂褡，发现稀稀落落没有人。他是那位被火化和尚的同参道友，于是，就要知客师晚上烧一盆火，旁边放一缸水，自己就在堂上打坐。等到“我呢我呢……”叫起来了，他就叫他的法名某人，你在火里头呀！一盆火烧得很大，没有声音了，这个家伙跑进去找了。等一下，又“我呢‘我呢……”开始叫了，他说，某人，你在水里头。没有声音了。过一阵出来又“我呢我呢……”老和尚说，师兄呀！你怎么搞的？现在火里也去得，水里也去得，还要那个色壳子干什么呀？就这么几句话，和尚恍然大悟，哈哈一笑，从此没有了。

阴神同佛家讲中阴成就不同，这是讲到五行药物栽接法，中间插了这么个故事给诸位做参考。

## 第二十讲 〇五金八石的外丹〇未有神仙不读书〇守哪个窍〇上品丹法如何炼

五金八石的外丹

刚才报告这个故事，是我当年访道亲自经历的，给我的启发很多。我们要修长生不老之术，第一先要认识药物是什么，药物认识了，还要知道把握火候。这个火候是道家的专门名辞。为什么他用火候呢？因为道家学术的渊源从方士炼丹而来，这是世界上物理与化学两门科学最早的鼻祖。一般讲丹有天元丹、地元丹、人元丹三种。人元丹又分外丹、内丹。外丹就是靠化学的草木、五金、八石这些药物帮助身体。五金（黄金、白银、赤铜、青铅、黑铁）、八石（朱砂、雄黄、硫黄、雌黄、云母、空青、戎盐、硝石）必须要经锅炉来煅炼，等于烧柴煮饭一样。火太大把它烧焦了，火太细温度不够不会成功。所以修道的工夫，不管是佛家、道家，最难是火候。自古神仙传你丹诀，传你口诀，火候没有办法'传你，因为各人身体生理的禀赋、强弱不同，男女老幼不同，环境思想情绪各有不同，所以火候就很难。等于我们做菜，同样一个做法，每一个人烧出来的菜口味不一样，就是火候问题。

一般人以为佛家好像不谈这个，其实佛家非常注重火候。在修持的经典上，譬如《禅秘要法》，再三强调做工夫要知时知量，就是火候。你某一个方法，某一步工夫修炼到某一个程度，要“易观”““这是佛学名称，就是要变更方法。老是一个方法下去，就过分了，就像吃药一样，维他命吃多了要出毛病，不够也要出毛病，所以难处在这里。外丹的药是靠这个五金八石，我可以向诸位报告，五金八石我大部分有些常识和经验，譬如水银我吃过，硫黄也吃过，吃一点就会死的砒霜，我也吃过一个多月。那真有一点害怕，就发现自己的皮跟肉分开了。不过，一般的人可不能瞎吃。

我小时候，父亲在家里经常有修道的人一起谈论，我爱在旁边偷听，听到那些老道士们讲：“若要人不死，先要死个人。”这个话莫名其妙要想学到长生不死之法，先要把自己变成死人吗？我还听到：“未死先学死，有生即杀生。”实际上是修道方法，就是念头一起就要把它空掉。“未死先学死”，所以我每天晚上睡在床上先学死，修道嘛，自己装死人。死了以后，黑洞洞的，说有个生命的窍在哪里，我自己在想，“在这……这……”，东摸西摸，什么上丹田、下丹田，我都试过。你们十一二岁时有没有发现过，早晨睡醒起来，这一带，由心窝子以下到肚脐以上，哎哎！有无比的舒服，快感，乐感！我几十年来问了很多人，只有三个人答复我有，这三个人都是修过道的。后来我才晓得，这一带有条腺叫青春腺。这个青春腺真恢复了会得乐，真发快感。“中宫”，当时我就早摸到了，所以后来到青城山访道，写来两句什么“明也传来暗也

传”，我看了只好笑就下山了。原来这个样子是道法，我早晓得了，那还有什么稀奇。这是讲内药。

那么，外药部分呢？刚才说我胆子大，“未死先学死”。我们晓得，韩愈反对佛反对道，他吃丹药，王阳明吃砒霜。这些人表面反对佛家、道家，背后都偷偷干的，所以理学家我最看不起。哪像苏东坡，吃丹药是公开的，王阳明是吃丹药砒霜死的，死后身体整个发蓝，就是中毒了。

古人为什么吃五金八石？这些都是最燥烈的药，他的道理是，我们这个身体是个寄生虫的世界，道家叫做三尸虫，而且还取名字姓彭。有个女神仙曹文逸，是宋朝名将曹彬的孙女，修成道家的仙姑，皇帝封她文逸真人。她有部著作《灵源大道歌》，我劝你们学佛修道最好都要背来，真是性命双修的好东西。像我们都下过工夫背过，中间有两句话：“三彭走出阴尸宅，万国来朝赤帝宫”——赤帝代表心，三彭就是人体上的三尸虫。有人解释《金刚经》：“所有一切众生之类，若卵生、若胎生、若湿生、若化生、若有色、若无色、若有想、若无想、若非有想非无想，我皆令人无余涅槃而灭度之。”他说的就是度身上的众生，道家的解释，不能说没有道理。我们身体上，乃至细胞也是生命，它也各有国土。我有一位皈依的师父，是位活罗汉，他比济癫和尚还要脏，一年到头只穿同一件衣服，身上都是虱子，也不剃光'头，留个长头发。我们经常看到他身上那个虱子爬出来，有个师兄抓住，他就说：“不可以杀生！给我、给我……”，把虱子放回身上，说“这样它就不会不服水土”，这也是度身上的众生。

这个五金八石的药，都是杀菌杀寄生虫的，可是古人有两句话要注意：“服药求神仙，反被药食误。”一般人吃外丹药吃出毛病的太多了，从秦始皇开始，汉代唐代几个皇帝，乃至一般名士，明朝更多了，都服食外丹。这些外金丹的药有没有效果呢？我自己大部分试过，效果很大，对人体好。但是有一个条件，一般人做不到的。什么条件？要清心寡欲，饮食、男女一定要戒除。这些皇帝、文人，像王阳明、韩愈、白居易等等，有福报，又聪明，修道家神仙朋友也多，这药吃下去以后都是壮阳的，阳气来了以后，男女关系戒不掉，这一崩溃比普通人厉害万倍，一下就送命了。其次，饮食也大有关系，吃一些外丹的药要有服气的本事，可以不吃饭，光喝水、喝茶，但他们做不到，结果就送命了。

未有神仙不读书

譬如硫黄可以治很多病，是道家的五金八石之一。硫黄有毒，吃下去会死人，那么要什么方法令硫黄没有毒呢？就是猪油，加上猪油制炼了以后，硫黄的毒性没有了，吃下去阳气会旺。但如果不能戒除饮食，碰到一点动物的血，那个毒性照样发作。所以他们这些帝王名士们，饮

食不肯断去，男女之欲不肯戒掉，这个外丹药吃下去只有短命，哪里能够长生！这是第一点。第二点，古人说，“未有神仙不读书”，譬如我们读书的时候，老师们一定要你看看《洗冤录》，这一本书就是古代法医学。《洗冤录》说，假使验尸拿出来那个骨头抓到手上一捏，变成黄粉下来，那就是中了硫黄毒死的。硫黄吃多了骨头松了，一捏就成粉。

一看这个书，就懂了一件事，硫黄矿的旁边那个泥土都是松的，像粪土没有黏性了，因此你就会懂《论语》中的一句话，“粪土之墙，不可污也”。硫黄虽然能够杀菌，但它也有化掉地、水、火、风四大之中地大这个骨骼的作用，所以能够清心，但不能随便吃，必须中和。因此丹药的配制，都有互相中和制衡的作用，所以修道家的人，必须懂得医药。

现在我们主要还是讲这一段，五行同药物的关系。《参同契》这里提到这个五行，只讲内丹方面，没有提到外丹。“坎戊月精，离己日光”，这一段配合天干地支的作用，朱真人下面的注解很清楚，诸位自己可以研究，不要我来向大家报告浪费时间。前面报告过了有形的内部——10肝脾肺肾，配合颜色，配合五行金木火水土。我上次提到，你们诸位守中宫的还好，尤其现代人不要守上下窍。不止这两窍，守窍的种类多得很，也有的道家佛家守窍守背上、守腰，这个方法是从白骨观修法来的。白骨观里头有修腰窍，也有修夹脊这一窍。修夹脊这一窍，同密宗的颇哇往生法，同道家的出阳神、阴神等等修法都有密切的关系。从学术的观点来看，说明在东汉末期，魏晋南北朝的阶段，佛道两家修持的方法已经融会起来，彼此在掺和了。

守哪个势

道家守窍有各种各样的古怪之处，现在我们讲到《参同契》这一段，我贡献诸位最稳当的方法，我是不主张守窍的，当然偶尔也可以用。我不说滑头的话，你们自己去研究。偶尔可以用，知时知量，还是火候问题，最稳当的是守中宫，不会错。中宫准确的部位，就是心窝子之下，用八个指头横着叠起来，在肚脐以上，差不多四指的地方，不是在肚皮表面，在这个部位的中间。守中宫修久了的人，有一个效果很快会出来的，就是饮食可以减少，甚至可以一天吃一餐都没有关系。在《孔子家语》中孔子说“食气者寿”，吃气的人，不靠五谷饮食的会长寿；“不食者神明而不死”，乃至服气都不需要了。我们这位老师圣人他都知道，可见道家的方法是准确的。虽然一般学者不承认《孔子家语》是真的，我还是提出来给大家参考。所以这一段最后是“皆秉中宫，戊己之功”。

我们大家学中医修道的，就要了解这个道理。真正中医的治病方法不是头痛医头，腿痛医腿。譬如我们中国是黄种人，容易得肝病。照西医的治法，肝病就医肝补肝了，但不一定对，虽然也会治好病没有错。

真懂得中国医学，懂得《易经》，懂得道家这个方法，就知道肝是木。什么生木？克木的又是什么？我们晓得水生木，金克木。或者这个人肺呼吸系统有问题，或者感冒太久，支气管炎，慢慢影响肝脏功能变差，这就要先治疗肺。要培养肝功能健康，不是针对肝脏，而是针对肾脏，因为肝肾同源，把肾水的功能培养好了，水生木，肝的功能也好了。但是这个不是呆定的啊！要活用，也要懂得命理，就是水多则木漂——水固然生木，水太多，把木漂起来冲到太平洋去，这根木头就完了。

我现在告诉诸位的是学理上的五行生克之理，你搞清楚了以后，自己对于修道的功能，各部分的调整就容易了，这是讲有形的。但是，是不是《参同契》的原意？是不是所谓正统的道法？就不一定了。道家所谓正统道法有一个名称叫上品丹法，很不容易达到，很不容易求得。据说上品丹法求到了，七天可以成仙。当然，这个是传说，是靠不住的。只讲学理的说法，上品的丹法，是在有形无形之间，不在这个肉体内部，但是也不会离开肉体的。

上品丹法如何炼

根据道家的正统道法，上品丹法的观念，金木火水土是个代号，不一定指有形的东西。譬如这一段所提到的坎离两卦，坎离分别代表水火。在《易经》卦名当中，水火是既济，既济是好的；颠倒过来火水就未济，未济是不好。那么，什么是水火既济呢？我们看到做饭烧茶，水在上面，火在下面烧，就是好的。火在上面烧，水在下面毫无用处，这个是很简单的物理，要懂得。所以，诸位修道打坐，上面的头脑“嗡嗡”地发热，红光满面，心思不定，妄念不断，就是火在上面，水在下面，这是气虚。所以老子讲，“虚其心，实其腹”，这就是火下降了。因此禅宗祖师利用老子这两句话骂人，说有些人没有悟道，自己以为悟道，就是“空腹高心”，刚好与老子这个话相反。上面妄念不能停，就是心火不能下降；精气神不能归元，就是坎水不能归元。念多就是虚火，心不清净。佛经经常用清净圆明，就是代表取坎填离这个道理，要心境凝定，元气才充盈。

中宫是土，这个土究竟指的是什么呢？道家有一个名称，叫“真意”。提到真意这个名称，我们又有值得研究的地方。佛学讲唯识的第六意识我们大家都容易了解，第六意识的根是第七识，叫“末那识”，也叫做“意根”。末那识是梵文，很难翻译，包括了很多，佛学名称又叫“俱生我执”——-与生命同时来的那个我。这个我不用思想去想他，生命自然有我，是本能的活动。这个“末那识”有时在别的佛经上，就干脆用中文“真意”来代表。如果我们研究学术思想，就看到唐代以后佛道两家思想上有了交汇，修持的方法也融会了。真意在道家就是真土，这个是戊己土。所谓真意真土是什么呢？就是有念无念之间，也就是上次我们提到“一阳初动处，万物未生时”那个一念不生的境界。

禅宗佛家讲空，一念不生不是没有东西，是有个东西，这个东西就是真意。唐宋以后的禅宗灵知之性这一念，有形无形停留在中宫内外，没有妄想没有杂念，这个是内丹基本的一步。所以“皆秉中宫，戊己之功”。拿佛家来比喻，这个时候等于是无念，无念之念是为正念，永远定在这个境界。对于身体方面，就停留在中宫这一部位。保留久了而静极，用老子的话，就是“致虚极，守静笃”。“致虚极”就是空到极点，静极空极在这个中宫，五行就归元，就集中起作用了。正统道家，在这个时候，真正的精气神才搞得清楚，、它的消息才来，才能把握得住。但是不要过分，因为无念太过，虚灵太过，要出毛病的，这个就是火候问题。

那么要如何来调配呢？下一章会提到这个问题。在这个境界久了以后，把药物调整好才可以谈服食，吃这个丹药。为什么无念清净境界要吃丹药呢？在理论上没有办法懂，如果真做工夫，到那个境界就晓得，若有若无之间，并没有一个有形的东西，但是的确有这么一个作用。所以老子说，“恍兮惚兮，其中有物”，空空洞洞，若有若无之间是有东西。你说真有吗？没有，也就是佛家讲“非空非有，即空即有”。

《参同契》上篇前五章是讲“御政”，这个第二章，我们讲到“戊己之功”，先认识药物同服食的基本原理，然后再说如何用这些方法。这些方法就在下面第三章“日月含符”。

# 第二十一讲　〇真土真意与孟子〇日月含符章第三〇伟大的日月〇卦变及人事之变

《参同契》上卷主题是“御政”，包括了五章。第二章最后的结论是“戊己之功”。

戊己两个都是土，戊土是脾的功能，己土是胃。普通我们讲肠胃不好，脾胃是脾胃，肠子不好是排泄系统不好，不一定是胃的毛病，这个不能混为一谈的。西医的治疗同中医是两个路线，但一样有功效，只是基本的学理不同。

所以我经常分类，西医的哲学建立在唯物、建立在机械上，它也有高明的一面；中医建立的哲学基础是精神的，是唯心的，也有它高明的一面，而且治疗的方法往往不是头痛医头脚痛医脚。头脚为什么痛？必先找出根本原因才能加以治疗。

真土真意与孟子

戊己在道家有形的修法是守中宫，中宫就是真意，也叫做真土，所谓“住意”——意识住在中宫。上次我给大家贡献的意见，不管男女老幼，如果用有形有为的道家修法，守上丹田或者守下丹田，通通不及守中宫可靠稳当。但要说明，这些都是有为的修法，不是无上道法，无上的道法是无形的真意。

拿佛家来比较，佛家唯识的八识中，第七末那识就是“俱生我执”，那是没有思想意念以前，它天然若有若无的有这个我相的存在，这个是意根的作用。所以唐宋以后的道家讲无上道法，所谓真意，它采用的名称就是佛道两家的混合。真意真土的境界，在若有若无之间不守任何一处，心境都摆在中和的状态。

如果用儒家的道理来说明，所谓真意就是《中庸》里说的：“天命之谓性，率性之谓道，修道之谓教。”这个道，所谓“喜怒哀乐之未发谓之中，发而皆中节谓之和，致中和，天地位焉，万物育焉”。这其中，差不多十分之六是理论哲学的道理，十分之四是真工夫；庄子也一样，有许多话是真工夫，很难做别的解释。我们一般念《中庸》都读错了，我们要注意，孔子、孟子、曾子、子思都是山东人，念他们的文章最好要懂山东话。《中庸》的“中”要念成去声，我们跟山东朋友谈话，对了没有？中中中！山西人也有这个话，中了就是对了。开枪打靶，子弹打中了没有，这是中了。所以“喜怒哀乐之未发谓之中”，喜怒哀乐都没有动，等于佛家讲“一念未生处”。“发而皆中节”，该用的时候还是要用，并不是只要清净、虚无。发而能够中节“之谓和”，一动一静之间和起

来，“致中和，天地位焉，万物育焉”，这个是儒家修养的境界，也就是《参同契》第二章的所谓“皆秉中宫，戊己之功”的道理。

我们就拿炼气的工夫和养气的学问来讲，就是孟子在《尽心篇》里头所讲的，“可欲之谓善，有诸己之谓信，充实之谓美，充实而有光辉之谓大，大而化之之谓圣，圣而不可知之之谓神”。这完全讲的是工夫，没有办法讲理论啦！假使不从真正修养工夫来解释，孟子就是只讲空洞的理论，那孟子岂不是自欺欺人！真实做工夫才知道所谓亚圣并不是偶然得来的。他讲“我善养吾浩然之气”，什么是“浩然之气”？在《尽心篇》讲得很清楚，“可欲之谓善”，喜欢修道只能讲善行开始，不一定要有基础工夫；到了第二步“有诸己之谓信”，是工夫要到身心上来，自己知道。拿《参同契》这一章来比就是“戊己之功”到了。‘我不晓得你们诸位见过多少真正修道家的人，像我们当年所看到道家的老前辈们，有时候正在跟我们谈话，忽然不讲了，把眼睛一闭，什么都不理。我们也懂得就走开了。过了半天再去看他，拿佛家的话说，他慢慢地出定了。不是他去找工夫，是工夫找上门了！像这一种情形，到那个时候身心自然地非进人那个境界不可，就如孟子所讲“有诸己之谓信”。“信”有两个解释，一个自己确信不疑了，另一个解释就是“消息”，工夫来找你，不要你去找工夫。我们大家修道找工夫，找那个境界找不到；等它自然来找你时，自然清净了，自然要进入那个定境。

真正的戊己土，是真土是真意，不在有形的身体内、外、中间，但是与身体的中宫之气有关系。所以到了中宫之气充实了，就是道家所谓“气满不思食”，这个时候自然可以断除饮食；不是完全断去，是不吃饭的时间可以拉长。“精满不思淫，气满不思食，神满不思睡”，到了这三种境界我们也不要把他看得很高，在我看来基本上等于孟子所讲的“有诸己、在道家来讲道已经上身体了。我们普通修道不管你气脉通了也好，别的什么也好，道还没有上身呢！只能说“可欲之谓善”，只是喜欢做这件事而已。

曰月含符章第三

易者象也，悬象著明，莫大乎日月。日含五行精，月受六律紀。五六三十度，度竟复更始。穷神以知化，阳往则阴来。辐辏而轮转，出入更卷舒。

易有三百八十四爻，据爻摘符，符谓六十四卦。晦至朔旦，震来受符。当斯之际，天地媾其精，日月相撢持。雄阳播元施，雌阴化黄包。混沌相交接，权舆树根基。经营养鄞鄂，凝神以成躯。众夫蹈以出，蠉动莫不由。

伟大的日月

我们有了这个了解以后，再来了解《日月含符章第三》。先读一下朱云阳真人注解这章的一句话：

“此章，特著日月之功用，究药物之所从出也。”这一章特别显著地说明天地之间太阳月亮运行关系，了解了这个日月的功用，以及天体运行的法则，然后才可以了解身心性命大药的究竟。道家所称大药就是“精气神”，三位是一体的。我们上次也提过宇宙的法则，我给它一个代名词“光热力”。神是宇宙太阳的“光”能，化成一股“力”量，就是气，气产生而发“热”，这是精。神变成气，气变成精，我们后天的生命是顺着来的，由先天变成后天。修道是相反的，要返回先天，所以炼精返回去化成气，再炼气化神。精、气、神三种实际上是一种，都是神所化的。所以许多的宗教，处处都讲到光，大家修净土宗，讲到西方极乐世界处处光明；基督教也一样，《圣经·约翰》一章说，神就是光。

“易者象也，悬象著明，莫大乎日月。”《易经》讲宇宙的现象，天地之间这个现象挂在那里，“悬象”就是挂。所谓八卦就是挂出来的现象，宇宙最大的现象是天地日月风雷山泽，这八样东西很明显挂在那里，所以“悬象著明”。我们抬头看得最明白的现象，“莫大乎日月”，所以日月叫“大象”。

现在我们就进人了中国古代文化物理哲学，古代的科学是科学的一种，它同现代的科学是否相同是两回事。中国上古的物理逻辑讲“日含五行精”。太阳代表火，太阳不是只有火，而且具备了五行的精华。太阳是至阳，至阳里有至阴，所以太阳里头有一个黑点，那是至阴之气。我们儿童时读的古书神话，太阳里头有个鸟，像公鸡一样，叫“金乌”，就是太阳里那个黑点。太阳代表了光，一个光就代表了金木火水土五行。

“月受六律纪”，修道的首先注意月亮，最后注意太阳。月亮是小周天，太阳是大周天。月亮上半月由小变到大圆，下半月由大圆变成黑暗。这是小周天的行度。大周天行度是太阳在天体的行度，旧的天文学称为躔度。太阳在天体中走一度，在这个地球人世间算一天。所以一年三百六十五度有多，这就是大周天。大周天下面还会讨论，现在重点在小周天。

我们手边的十二辟卦代表了一年十二个月，也代表了一天十二个时辰，也可以说明一个月。“律”就是“律吕”，这是中国文化的专有名称，是同音乐有关系的。一提律吕又是麻烦的事，在中国文化里也是重心之一。我们的老师孔夫子整理中国文化，删“诗书”订“礼乐”，只可惜这一部《乐经》失传了。现在我们保留的只有五经，五经的《礼记》中有一篇《乐记》，勉勉强强还保留这个精神。中国古代讲的音乐与西洋的不同，中国音乐的学理是律吕。

“律吕”两个字在《二十五史》里头都有。现在讲中国文化难了，譬如一部《史记》，大家读了汉高祖刘邦传以为看了《史记》，再不然在中学背了《伯夷列传》，也以为懂了《史记》，其实连影子都没有！真正中国文化中心在《史记》的“八书”，譬如《天官书》就是中国上古天文学，后来每一代的历史天官都有所沿革，或者叫《天官志》或《天文志》。《汉书》里头还有《五行志》，就是中国物理科学。又譬如“八书”里还有一篇叫《平准书》，就是讲经济学、财政学。所以“八书”很重要。当然我们普通人不是专家，专门研究历史的人只讲历史，不一定懂得历史哲学和中国文化的传承。后来史书上有《律历志》，是专门研究律历的，也包括天文象数。我也看过一些现在的文章谈中国的律历，他们连影子都还没有摸到，那是与曲子调子都没有关系的。可是要真的懂得做曲子，非得懂律历不可。我在前面也提到过。

回到“月受六律纪”，我们前面讲过五天叫一候，三候叫一气，所以气是中气。六候，“五六三十度”为一个月，这是讲月亮的出没。讲到一年有二十四个气节，我告诉大家一个秘密，这里有好几位西医的权威，我们的脑神经有十二对，不多不少，学过解剖的都晓得。学道家就懂，十二对脑神经和二十四个气节关系密切。你把十二对脑神经真修通了，就跟宇宙连起来了，当然就有了神通。可是你不要去玩！我常说你们玩得不好就玩成第二号神经了，第一号才是神通。信宗教、修道、学佛的，多数都走上这个二号的路子，所以千万不要乱来。

“度竟复更始”，三十度走完了。每月阴历初三月亮在西、南角上出现。加上五天是初八，从正南出来半个月亮。初八加五是十三，一直到十六完全是东方出来西方下去。这个月亮的出没以前都讲过了，也就是“度竟复更始”。

“穷神以知化”是叫我们修道先要懂学理。到底谓之“穷”，到头了。“穷神”是把这个“神”的作用，研究透顶。这是我们自己生命的根本，在佛家叫“性”。所以要明心见性，或者是佛学翻译的“真如”、“菩提”、“涅槃”，这是根据梵文。中文来说这个就是神，神就是光，光就是神。“以知化”，这样你才知道每时每分每秒都在变化。这个宇宙的变化不是偶然的，懂了《易经》就晓得宇宙的变化都有法则有规律，一点没有办法逃过这个规律。因为我们文化不带宗教观念，所以把这个规律叫做造化。在西方文化中就是主宰、神的意思。这个造化的法则是不变动的，等于春夏秋冬一样，等于早晨晚上一样。所以修道的次序，工夫的进度，也是呆板的，不是说这个人根器好，一下就跳过去了，不可能的。

知道了这个变化，就懂得“阳往则阴来”，阳的光明去了，黑暗来了；黑暗去了，光明又来了。春去秋来，就是这个样子。“辐辏而轮转”，辐湊是车轮子的杠子，车轮子就是那么旋转。

“出入更卷舒”，月亮从初三开始一直到二十八，一出一入之间，“卷舒”，好像我们卷画一样，等于说初三开始，天地间慢慢一点一点拉开，到十五拉满了，然后十六以后开始卷，到了二十八统统卷好了。要注意的是，卷好虽然没有亮光，但它的“神”永远不会丧失，不过一出一人之间有这个“卷舒”的作用。

卦变及人事之变

《参同契》的内容包含了全套的中国文化，每段下面有清代朱云阳真人的注解。他的学问非常渊博，是真正的正统道家，可惜此人无法考据。以我的想法，这个人应该是真修,成仙了，因为考察不出数据，所以我更相信他成了神仙。他不要名，什么痕迹都不留，太高了！希望诸位自己研究他的注解，假定有不懂，有机会可以问我，我也许可以帮忙诸位了解。你真懂了这些法则，懂了关键地方，道书一看就懂，而且晓得哪本道书讲得对，哪一本不对。

“易有三百八十四爻”，这个要再说明一下了。《易经》的先天八卦，每一卦都由三爻组合而来，画卦要从下面一爻一爻画到上面。换句话说，卦是从内画到外。后天卦是由两个先天卦重叠组合而来，所以每卦六爻，一共八八六十四卦，就有三百八十四爻。

这个爻是什么呢？刚才讲天地间宇宙万物人事都有个规律，是爻变而来的。爻是交易、交变来的，内外相交，上下相交，互相变化。所以精神跟物理也无不相交变化，生理跟心理也互相交易变化，男女朋友之间感情也是互相变化，一切都是相对。但是变化是渐变！《易经》的道理说，宇宙间没有突变，都是渐变！我们有时说这是突变！但如果你追究突变的前因，就会发现仍是渐变来的，是一爻一爻变化来的，也是一阴一阳相对变化来的，这是宇宙间的法则。

“据爻摘符”，符，合也，就是配合，宇宙间一切变化的法则，都符合一个原理一拿现在的话讲，都符合它的逻辑道理。“据爻”是说《易经》每一卦都有卦辞、爻辞、彖辞。譬如说“乾为天，天行健”这个卦辞，乾是代表天，天怎么样呢？“天行健”，天体永远在动。

当年有一位大师讲中国文化害在一个“静”字，因为大家都主静。后来我讲了句难听话，我说放狗屁！根据什么说中国文化主张静？中国文化早就说宇宙间的万事万物都在动啊！尤其是《易经》，经典里头的经典，哲学里头的哲学，提出来“天行健”，这个天体永远在运动，太阳月亮永远转动。“天行健”卦辞下面~“君子以自强不息”。所以人要效法天体，不断地前进，只有前进没有后退。谁说中国文化是静态呀？所以《大学》上讲“苟日新，日日新，又日新”，人效法天地，只有明天，满足于今天的成功就是退步了。修道也好，做学问也好，人生的境界永远

看明天，只有明天，不断地前进，生生不已，这就是我们中国文化生生不已的道理。

所以“符谓六十四卦”，每一爻每一步都是对的，都符合天体道理，归纳起来叫做六十四卦。下面有一个《易经》的大发明是道家的秘诀——“晦至朔旦，震来受符”，每月阴历三十谓之“晦”，“朔”就是初一，“旦”就是天亮早晨。

## 第二十二讲　〇天地阴阳相交〇大周天小周天〇精从脚底生〇混沌与昏沉〇水源与采补

### 天地阴阳相交

刚才讲“晦至朔旦，震来受符”，震是卦名，先天震卦上面二爻是阴爻，从坤卦变来的。一阳从下面开始画的，也可以说是一阳从内向外慢慢成长。《易经》的卦象“震为雷”，雷就是雷电。后天卦非常注重震卦，这也是个秘诀。我们现在老啦，把这个秘诀都要告诉年轻人了，有许多人学看相算命，看阴阳风水，先天后天都搞不清楚。最重要的都是用后天，后天以震卦为主。所谓震又代表帝，皇帝的那个帝。这一句就是每月初三月亮刚刚出来，所以“震来受符”是讲月亮的现象。

“当斯之际，天地媾其精，日月相撢持”，中国古代的看法，天地也有阴阳相交，每月相交。每月二十八以后月亮不见了，凌晨才看到在东北方，天一亮就下去了。二十八起到初二这个五天当中，夜里真黑得一塌糊涂，这个时候是纯阴的境界，是天地在媾精，阴阳相交的时候。这时太阳和月亮两个结合在一起，古人认为这个现象是“日月相撢持”，两个的结合是阴气与阳气的结合。

“雄阳播元施，雌阴化黄包”，这个时候天地的阳气、阳精就放射出来。月亮同地球代表这个“雌阴”吸收。所以雄性的是放射，雌性的是吸收，一放射一吸收之间互相结晶，等于男女的交媾一样。“黄包”就是中土，黄色代表中土，包就是阴阳像一个鸡蛋一样。

“混沌相交接，权舆树根基”，这时阴阳像混沌交接的境界，是交接不是混合。混沌这个名称是庄子提出来的，等一下提到做工夫方面会给大家说明一下。权是权柄中心，讲把握，等于天体一样，星辰转动都是北斗星在指挥。孔子在《论语，为政篇》上也讲道：“为政以德，譬如北辰，居其所，而众星拱之。”好的领导人在中间不动，就像是北斗一样。北斗有七个星，是人为划分的，后面四个前面三个。所谓斗就是舀水的瓢，古代叫做斗。这个斗柄前面还有两颗星特别亮叫做“招”、“摇”，我们说这个家伙招摇撞骗，就是这两个星名。天体是以北斗星为主，正月斗柄正指东方。过去没有钟表没有日历，山中无甲子，晚上出来看天象，现在几月了？一看，哦！三月。天体像个平面，这个“权舆”像个车轮一样在平面上转。“树根基”，打坐修道就在这个时候扎根。

“经营养鄞鄂，凝神以成躯”，懂了这个道理要“经营”，像做生意一样慢慢一点一点赚起来。“养鄞鄂”，鄞鄂是堤防，自己要做一个堤防，像城墙一样。我们常讲达摩祖师的徒弟二祖神光问，禅宗要怎么用功？达摩祖师讲：“外息诸缘，内心无喘，心如墙壁，可以入道。”其实佛道

两家都一样，《参同契》成书的时候达摩祖师还没有到中国来，是二百年之后才来的。达摩祖师所讲的这句话，和“经营养鄞鄂，凝神以成躯”是同一道理，表达不同而已。达摩祖师说的“外息诸缘”，我们容易懂，修道人外面什么都不管了，

眼睛闭着打坐，死了人都不管，真正自私自利了。修道学佛是绝对自私的，自私自利到了极点才能大公无私呀，先把自己度好才能度人嘛！像游泳一样，你不会游泳怎么跳到海里去救人啊！这个“无喘”是心不动念了，到这个时候呼吸已停住了，念头也跟着清净了。“心如墙壁”，内外隔绝了，墙外跟墙内隔开了，这样还不是道哦！达摩祖师说“可以入道”了。所以要注意后面这一句，有些人说“外息诸缘，内心无喘”就是道了，不对！这只是说做工夫要能内外隔绝，才有资格来人道进门，这也就是“经营养鄞鄂”，一阳来复的时候。

“凝神以成躯”，这时在学佛的人来说叫修定，得定；道家是讲功用，不跟你讲原理。“凝神”最厉害了，好像冻结不动，凝结拢来，“凝神以成躯”，把这个功能凝结拢来，慢慢构成一个身外之身，在生命之内或之外成就新的生命。

“众夫蹈以出”，一般男女交媾生人，就叫“蹈”，所以；人一代一代生下去。“蝡动莫不由”，欲界的生命，这个天地，都是阴阳交媾而来，所以佛学叫做欲界。修道没有这个东西还不行，就靠这个地方回转才行。

我们再把原文这一段做个研究，希望大家还是自己研究朱云阳的注解。“易有三百八十四爻，据爻摘符，符谓六十四卦”，这句话就是讲天地运行的法则，《易经》把这个原则都讲完了。所以要留意它一步有一步的工夫，一步有一步的象征，象征就是“符”。你的工夫到达哪一步，外形就现出来了。“据爻摘符”，一点都没有差的，符合于那个原则。六交为一卦，八八六十四，合起来一共是六十四卦。

大周天小周天

“晦至朔旦”，每一个月来讲，六爻第一爻开始动，由上个月尾到这个月初三“震来受符”。震卦是一阳出现，在《易经》六十四卦中，就是地雷复卦。复者恢复了，上个月的黑暗去了，光明又恢复了，所以叫做一阳来复。我们晓得《易经》上复卦的爻辞讲“七日来复”，讲到数字，东方文化妙得很，同西方、印度都一样。西方的基督教第七天是安息日，现在叫星期日、休息日。

那么这个七天同五天的关系呢？七天是讲太阳的系统大周天，五天是讲小周天。现在把这个秘密告诉大家，你们读书就不会搞错了，不然

你疑问重重。我现在告诉大家的好像简单几句话，可是当年我脑子转了十几年，不知道这个问题错在哪里，解决不了。问那些修道的老师，会修道的不懂学问；问那些学问高懂《易经》的，他又不会修道。痛苦啊！最后自己总算悟到了，再一翻古书完全贯通了！所以说读书修道有如此困难。这是我花了几十年工夫才弄通的，成本很大。

佛家修行上有一句话："不破本参不入山，不到重关不闭关。"不初步悟道，住山的资格都没有。你说要到山上修道，你道都没有悟，到山上修个什么道啊？"经营养鄞鄂"还不过是破初关，还没有资格住山呢！"凝神"以后还要到重关，所谓身外有身这个境界，才可以真正地闭关。现在人反正门一锁就叫做闭关，在关里读书也可以，写字也可以。那不叫做修道，修道做工夫闭关，连书本都不要的，什么都没有，或者只有一个床铺，甚至只有一个蒲团，一天到晚在入定，这才叫闭关，也是"先王以至日闭关"的意思。

精从脚底生

讲到"震来受符"，每月到这个时候一阳来复，老实讲，"震来受符"就是一阳初动处。上一次跟你们提过邵康节讲："冬至子之半，天心无改移，一阳初动处，万物未生时。"佛学从心理入手，到达了万缘放下，一念不生，真正清净到极点，那不过是"震来受符"的一阳初动。拿生理来说，什么是震卦境界呢？我们上次讲伍柳派认为男性阳举的时候，女性胸部乳房坚挺，所谓春情发动，认为这是一阳来复。对不对呢？不是不对，但不是完全对。究竟什么是震卦境界？就是当我们睡眠刚醒的时候。人为什么睡够了会醒？睡眠是阴境界，就是在充电，电充够了，就发亮了清醒起来。就在那个将醒未醒之间，这个生理上是有作用的。

我们大家都有睡觉的经验，我常常问人两个问题：修道的朋友怎么睡着的？怎么醒来的？睡了一辈子觉，不晓得怎么样睡着怎么样醒来。这个真懂了，可以修道了。这不是说笑话，因为很难懂的，但是有一个现象我告诉你们，你们回去体会。人哪里先睡着呢？你们总以为头脑先睡，错了！脚指头先睡着，由下面一节一节睡着，蔓延到上面就睡着了。越是睡不着的时候，越是感觉下面脚和腿很重。早上一个人看着好像还没有醒，但脚指头动起来，就知道他已经醒了！一阳来复，从下面动上来。

精从脚底生，所以我常常讲，你看老年人，如果两个脚底心冬天都发烫发暖，走路两腿非常灵活有力的，一定是长寿之相。老化是从下部先开始老。你看婴儿爱玩脚，躺在那里两个脚蹬来蹬去。大了就爱跑，所以小孩子六岁七岁狗都嫌，他闲不住的，非跑不可，在成长中他精力旺盛。到了二十几岁，就要坐咖啡馆不大动了。到了四十多岁，坐在那

里两条腿跷起来。六十岁的时候脚跷得更高，才叫做舒服，因为两条腿硬棒子一样弯不动了。所以打坐也坐不住，当然会腿发麻，下半身早已经报销到阎罗王那里去了。两个腿的气走通以后，打坐时两个腿是无比舒服！坐在那里不肯下座，的，那个就叫真正地得乐了。

那什么是“震来受符”呢？这是身心两方面的，刚刚“一阳初动处，万物未生时”，平静的，阳气发动，可以说从脚指头开始发动。所以你看释迦牟尼佛高明啊！白骨观叫你由脚指头开始修，修白骨观到中间第十四、十五观，佛就明白地告诉你这个阳气都从下面来。一般人看经看不懂，也不去研究，自己想修道又偷懒，好像闭着眼睛打坐就算是修道了，这就是蛮干！道是有个道理的，道理不通，怎么去修？

混处与昏沉

“当斯之际”，当这个时候，天地在媾精，如果你们做工夫时，自己觉得昏沉大家打坐都有这个境界，普通人也有的——像中饭吃过后，坐在那里昏昏沉沉的，自己觉得没有睡，但你真睡着了，只要这样一刻钟，精神就来了，天地媾精就是本身的阴阳二气在交，换句话说是在充电了。你说心里是不是清楚？不清楚。不清楚吗？好像有人进来也知道，讲话也听到，讲些什么？不知道。你说没有睡着吗？睡着了。真睡着了吗？没有睡着，这个境界并不一定是昏沉。有许多同学搞不清楚，他说我又昏沉了，怎么修呢？老师可以告诉你方法，没有办法帮你修呀！这个要用你自己的智慧了。不过我会说书，会讲书本上的道理给你听，这个千万搞清楚。

“天地媾其精”，这个时候是“日月相撢持”。人的日月，在道家讲是两个眼睛，神在这两个眼睛里。中国阴阳学家乃至面相讲法，左眼为日，右眼为月。所以看相的说左是日谷，右是月谷，要搞清楚。还有男左女右，女人要倒转来数的，这边是太阳，那边又变成太阴了。这里女同学很多，你们不要学了一半把我的招牌打破了啊！所以你们要搞清楚，这个时候“日月相撢持”，要眼神内敛。

“混沌相交接”，有时候你工夫昏沉不是混沌。这里要先介绍一下佛家名称，佛学讲人的生命一天只在两个境界中，不是散乱就是昏沉。思想不能停叫做散乱，我们平常清醒时脑筋都在散乱中，借用现在科学的名称就是放射，放射就是消耗，一天到晚都是在放射在消耗。有时候我们似睡非睡，并没有去思想，但是，还是有点知道，轻微的思想或者像做梦一样，这个叫做掉举，比散乱轻一点点，是轻的散乱。一个人不散乱不乱想时干什么呢？就昏昏沉沉。有时候不是真睡着了，有一点迷迷糊糊，譬如中午吃饱饭疲倦迷糊一下，那是细昏沉。人生的境界不散乱就昏沉，睡醒没有下床脑子就开始思想，就散乱了。不散乱不想时就睡，所以学佛的人不能得定就是这两个原因。不散乱也不昏沉叫“定”！

这就很难，定是绝对清明的，清明当然没有昏沉。但是清明过头就开始思想了，就是散乱。

有时碰到混沌的境界也把它当昏沉就错了！所以通了佛家不通道家又不行。道家所讲的混沌可不是昏沉哦！但是同昏沉差不多，当身体上阴阳相交接，就是刚才提到孟子所讲的“有诸己之谓信”，这个时候信息来了。老辈子修道人讲，工夫来找你的时候，一身都发软。发软到什么程度？我告诉各位，有时候连拿一张纸都拿不住，到这个境界一定认为自己是出了毛病，这我当年都经验过。有时候走在路上觉得头在下面腿在上面，倒过来了，我根本不理，拿不住就让它拿不住，我就不拿，充其量这个时候死了！过了这个时间，照样地钢条都可以抓！这也是一个经过的阶段。

老母鸡抱蛋你们看到过没有？这个老母鸡要抱蛋的时候脸都发红，蹲在那里迷迷糊糊，也不吃也不睡，昼夜就伏在上面一身发烫，它这个热力把蛋孵出小鸡来。这时候你碰它都不动的，在混沌状态，眼睛也不睁开。所以禅宗祖师也说“如鸡抱卵”，“如猫捕鼠”。修道的工夫到了这个混沌境界好像是昏沉，但又不是，昏沉跟混沌分别得清楚。“混沌”这个名称谁提出来的？是庄子。庄子原文不是那么详细，我把它编一编，意思完全一样的。

庄子说“中央之帝为浑沌”，有个中央的皇帝就是“中宫”，名字就叫浑沌。南北二帝在中宫相遇，中帝对他们很好，二人就想要如何来报答中帝的恩惠。想来想去，想到中央之帝什么都好，就是混沌不通窍。这两个人讲，我们给他开窍。所以一天给他打一个窍，七天七窍开，等于我们两个眼睛，两个耳朵，两个鼻孔，一个嘴巴。可是，“七窍开而浑沌死”，他的生命完了！所以后天的聪明一打开，先天生命的真体就完了。什么叫真正的混沌呢？拿佛家一句话来解释，“六根大定”，就是眼耳鼻舌身意六根都对内，就是刚才提到达摩祖师的话“外息诸缘，内心无喘，心如墙壁，可以入道”，这就是混沌境界。

水源与采补

现在我们站到伍柳派的立场来讲一阳来复，认为在男性那是阳举的时候，在女性是乳房发胀。这是阳气发动，所以要把阳采回来叫采补，但是不准动男女淫欲之念，然后把这个精炼化为气了。这对不对？也有它一部分道理，不是完全错，也不是完全对。这里头又讲水源有清浊，如果阳举过分，已经配上男女的欲念，就不能采回来了，因为水源已经浊了，采回来也不能用！

据我所知，今天社会上很多人学的都是采补的工夫，忍精不漏，认为是修道。这些人一看就知道，一脸乌黑，一看那个眼神就是邪门鬼道

的样子。我告诉大家要注意哦！这样下来非得心脏病肝病不可，不是吓唬你的啊！这样的人，一天到晚胸口这里是闷的，一块板一样，那不得了的。再告诉你忍精不泄，有时候把膀胱的尿气拉回来，尿中毒，或者是大便中毒，到脑神经就不得了。所以有许多人修道，就是这样修出病来的。伍柳派这个说法，就是认为浊气不能采，不能化。那么水源什么时候清呢？是阳举未举之前，将举未举欲念根本没有，这个时候才叫做清的水源。这是伍柳派的立场哦！讲到这里，我要给伍柳派打两个圈圈，因为这一点很有道理。

但是要认清水源的清浊，还是着相的，还不是上品丹法。上品丹法的一阳来复，刚才讲过，在将醒未醒之际，身心阳气精从足底生。你们多去体会足底，足底有很多的穴道，年纪大了脚趾甲变成灰趾甲了，左边或右边的脚指头不动了，脚指头不动是肾气亏损，心脏也不对啰！所以先要把阳气认清楚了，配上意念平静，再就是“经营养鄞鄂，凝神以成躯”。这个神是指六根都收回不向外走了，拿佛家来讲就是“一念不生全体现”。这个时候“凝神”凝转来，老母鸡抱蛋一样“凝神以成躯”。为什么我多年来提倡修白骨观？白骨观修炼得好就是“凝神以成躯”，身体一定健康的，祛病延年健康长寿不成问题。因为白骨观一观成，那就是真正的“凝神以成躯”。其实不是真的白骨，是“凝神”凝拢来的。

# 第二十三讲　〇人老有药医〇真正的栽接法〇天符进退章第四〇金丹火候〇天地开始只有阴阳

人老有药医

上一次我们大概提到伍柳派的“一阳来复”、“水源”、“清浊”的说法。有人提出有关《无根树》的问题。《无根树》是道家张三丰所作的，他是元朝到明朝的道士，是太极拳的祖师。另有一个张三丰，也是一个修道家的人，是南宗的，讲男女双修，这两个人不能混淆。《无根树》词里提到栽接法：

梅寄柳，桑接梨，传与修真作样儿。

自古神仙栽接法，人老原来有药医。

他以物理的道理说明，人老可以修到返老还童。梅树如果不用别的树来栽接，是不会结成梅子的，所以“梅寄柳”，这是中国古代农业的科学，我们用了几千年。梨树要结成梨子是用桑树来接，才能够结果，不然光开花不结果。这个作用传给我们修道人，当生命衰老快要死亡时，可以使他返老还童，可以使他不死，这个是栽接法，所以说“人老原来有药医”。

这个返老还童是什么药呢？当然主要不是外药。道家的外药，什么长生不老丹药，什么小还丹、大还丹等等，好多方子，千万不要乱服啊！在药理上、医理上讲，绝对有道理，可是有时候吃下去精神特别好，反而把人吃死了。不是药把你害死了，是因为精神太好，自己以为了不起，做了许多的坏事促成你快死。至于金石之药，矿物配的外丹，那效果更快。如果自己戒律不清净，死亡得也更快。修道基本的原则是清心寡欲，乃至于绝欲，这是最高的守则。如不能做到绝欲，甚至基本的清心寡欲也做不到，想返老还童是不可能的。

宋朝笔记小说中写一位老先生，七十几岁，等于现在部长之流，功成名就告老还乡，家里很有钱’地位也很高，妻妾也很多。他觉得年纪大了，怕死。听说有一位修道的人已经八九十岁，看起来只有四十许，所以就把他请来，要向他求道。这位道人说你不要修道了，你官做得很大，又富贵高寿，你应该满足了，修道是很苦的事，不简单。如果一定要求道，第一个条件要离开你这些太太们，声色犬马、吃喝玩乐的一概都不能要，然后才能跟我修道。这位先生一听，就、送了道人很多礼物把他送走了。

人家说你不是要求长生不老’把这个神仙请来了吗？为什么又不学呢？他说人活了一辈子，除了吃喝玩乐之外还有什么好玩的？叫我这些

都放弃去修道’那又何必长寿呢！这也是一种哲学，没有错！可是从这一个故事，我们就了解，世界上的人样样都要，功名富贵要，钱也要，名也要，无所不要，最后还要成仙成佛！哪有这样便宜的事！我常说有那么便宜的事，他们出家又干什么呢？不是白出家了吗丨有这一点好处就不会有那一点，很公平的如果饮食男女不能远离不能绝欲，那丹药吃下去就会早死。

“人老原来有药医”是靠内药，内药是炼精气神。像张三丰的词，道家称这些书为丹经，《参同契》就是道家丹经之鼻祖。修长生不老之道是中国道家开创的，但是密宗的讲法又不同。很多人怀疑密宗许多的修法是中国道家传过去的，也有人怀疑道家的许多修法是印度当年传过来的，这个考据起来都很困难，反正是东方文化。讲密宗这些修法是道家传过去不无理由，也可以有很多的证明。在历史上，最重要的是唐太宗将文成公主远嫁西藏王。这个时候西藏还没有文化，开始引进了佛教。文成公主远嫁西藏的时候，带过去有好几位儒生一就是读孔孟之学的读书人，其中也有道士。所以在西藏可以看到太极图、八卦图。严格研究起来，这是很有趣的一个问题。我们也可以综合而论，人类文化研究生命永恒存在的，几乎是同一条路线来的。

真正的栽接法

我们回转来讲，密宗同道家一样也有栽接法，可是一般人把栽接法误解了，所谓长生不老之药，是本身内丹真气发动，这才是真药。老子也提到如婴儿一样，真气发动，毫无欲念，这个清的水源，才可以采回来，这也是伍柳派的运转河车理论。运转河车成为九转还丹，这两句话包含了工夫方法，每一步有一步的效验，一步一步有不同的方法配合。我们借用佛家的话，每一步都有助道品（法）帮助他化炼。

究竟真元阳气这个药物的开始在哪里呢？丹经鼻祖的《参同契》另有说法。但是伍柳派的旁门左道很多，譬如说古代的《素女经》、《玉女经》、《洞房秘诀》等等，其实都是医书，这些医书可以说是自我治疗的方法。可是其中提到了许多男女关系，现在在国外很流行，法文、英文翻译得一塌糊涂！密宗更不得了，在欧洲、在美国都是公开还加一塌糊涂！这是真的！都变成男女双修，所谓“采阴补阳，采阳补阴”。假定世界上真有这一种办法叫做栽接法，我是第一个坚决地反对！一个修道人怎么能损人利己呢？如果损人利己也可以成仙成佛的话，那世界上的人尽管做恶人好了！

至于说正统的栽接法有没有？有！譬如西藏密宗所谓颇哇法，就是往生法，也就是道家的夺舍。这个在前面都讲过，要修到一念专精才能往生，佛家讲念佛要念到一心不乱。在道家来讲，要升天人地必须修到一念专精而不散，也就是要阴神坚固，才能有把握往生。阴神不坚固没

有用的，这还谈不到阳神。所以密宗颇哇法跟弥陀法连在一起修，但是修弥陀法的人，必须同时修长寿法。长寿法的佛是药师佛，往生法的佛是阿弥陀佛，这两个是连着的。换句话说，阿弥陀佛也是药师佛，也是长寿佛！这中间有一个秘密，那就是栽接法的作用。不过在佛教密宗的修法里，他配合了佛教的形态，配合佛教的学理，是走另一个路线。

至于道家的栽接法，不管咒语，也不管观想，因为道家不谈这些，道家没有宗教东西。根据佛说，一切音声皆是陀罗尼(咒语），就是我们现在讲话也是在念咒。道家的栽接法同佛家的长寿法非常有关联，可是我们只能讲理论，道家要修炼到什么境界呢？借用庄子的话，就是“与天地精神相往来”才是最好的栽接法，那是真的！假使有人懂这个方法，可以说一刻之间，等于我们静坐半个钟头以内，就可以把生命转过来。

有一位同学研究密宗很深的，他修长寿法、不死法，他写日记寄给我看，要我批，他说不食不死。我说，你说得没有错，不过越修越死。人要不死太难！而且你修的这个不死法还不是密法真正的不死法。密法有这个法，太容易也太难！先要把本身的气脉通了，就是“与天地精神相往来”，到死的时候，自己晓得身上的气脉快要封闭了，你必须先有这个把握。就像一般人肚子痛，你问他哪里痛？他有时候指下面，有时候指上面，身体部位差一个指头就差很多，他连一个肚子痛就搞不清了，何况是气脉！普通人对内在的气脉不会了解，所以必须要做到“内照形躯”，可以照见自己内部才行。

譬如佛家修白骨观的，真修到了以后，他对内部经脉的流行看得很清楚，不用眼睛，只要一体会就很清楚，晓得哪一部分不对，哪个地方有阻碍了。密宗修不死法到那个程度时，把这个气脉流动认清楚，就要闭气，停止后天的呼吸一个时辰。我们平常呼吸不能够停掉，所以一定要有了这个工夫，才能修不死法。要死的时候就在这一个时辰，这个时辰给你一拖过去就可以不死。不过我还没有死过，我是说书的，没有经验也没有工夫。这在理论上绝对通，工夫上做起来就难了。这是不死法，同栽接法没有关系，栽接法是补法，等于吃补药。我叫了好几年，你们好好研究白骨观，这个里头就有补法在里头。可是叫归叫，没有人信，怎奈众生不上船，你不上船，有什么办法！

提到张三丰祖师的《无根树》，文学很高喔！“梅寄柳”，人是可以用自己的精神采补回来的。再说，我们平常的精神是向外放的，六根都是向外走，怎样把精神做到内敛，与天地的精神相往来，与虚空结在一起，这就是栽接法，并不一定靠外药，更不是靠男女关系才叫栽接法。我现在所看到的，几乎是万修万错！这些道法，一般人知道的都是渣子，不会真的知道，太难了。这是答复同学这个问题。

天符进退章第四

于是，仲尼赞鸿蒙，乾坤德洞虚。稽古当元皇，关雎建始初。冠婚炁相纽，元年乃芽滋。

圣人不虚生，上观显天符。天符有进退，屈伸以应时。故易统天心，复卦建始萌。长子继父体，因母立兆基。消息应钟律，升降据斗枢。

三日出为爽，震庚受西方。八日兑受丁，上弦平如绳。十五乾体就，盛满甲东方。蟾蜍与兔魄，口月炁双明。蟾蜍视卦节，免者吐生光。七八道已讫，屈折低下降。十六转受统，巽辛见平明。艮直于丙南，下弦二十三。坤乙三十日，阳路丧其朋。节尽相祥与，继体复生龙。

壬癸配甲乙，乾坤括始终。七八数十五，九六亦相当。四者合三十，阳炁索灭藏。八卦布列曜，运移不失中。

元精眇难睹，推度效符征。居则观其象，准拟其形容。立表以为范，占候定吉凶。发号顺节令，勿失爻动时。

上观河图文，下察地形流。中稽于人心，参合考三才。

动则循卦节，静则因彖辞。乾坤用施行，天下然后治。

金丹火候

现在我们继续《参同契》的本文，“天符进退章第四”，朱云阳真人注解：“此章，言天符进退，乃金丹火候之所取则也。”道家说的金丹是个代名词，就是自己生命的根本动力。把生命根本的动力抓住了，那个作用叫做金丹，并不是黄金炼成丹。不过古人有吃黄金做的丹，这个方法我知道，所谓吞金死人，不是黄金把你毒死的，是金子吞下去以后，下坠把胃穿了孔，肠胃就破裂了。

我们这里有一位同学，有一天夜里十二点给我打电话说，老师啊不得了！某一个同学把金牙齿吞到肚子里去，这怎么办？我说，快吃韭菜！叫他切长一点，锅里头拿一点油盐炒一炒吃！可以化金，第二天金牙齿还能找回来，当然明天自己要在那个地方（马桶〕找一找。结果这位同学很听话，去买了韭菜，也吃下去，仍然觉得还在肚子这里。我说叫他明天一早去照X光，不对就去开刀嘛！到了第二天，照了胃镜，没有，下面肠子照相，也没有牙齿。到了下午，电话来了，老师，某某人牙齿找到了。哪里找到？当然从那里出来了，水冲冲洗洗照样可以戴上去（众笑X

金属的东西吃下去，有些会中毒的，像金、银、铜、铁、锡，都是

容易中毒的，在道家可都是炼丹的药。黄金先要把它化成液体，黄金加现在的化学药品，化成水不能喝啊！一下去了以后连肠子、胃都要烧烂了。道家的发明，黄金万一中毒了怎么办呢？吃鹧鸪鸟的肉可以解。这个话本来不想讲，这一讲就要杀鹧鸪鸟了。我在试验这些丹药的时候，都要先把解药找来。我想这些古代神仙，为什么要喝黄金？有什么好处呢？我现在没有结论，我这个药没有试，别的药我试过了。譬如水银我试过，砒霜、硫黄我试过。你们同学们不要随便去试啊！不是好玩的。当我试吃这些药的时候，那就是等于自杀，准备就跟你们诸位不见面了。

我们晓得金丹是个代号，有些人误解，把这个金丹代号当成打坐。尤其是伍柳派，经常提到“圆陀陀，光烁烁”，金丹呈现。因此现在有些守上丹田、守眉间的，打坐久了，眼睛看到亮光，喔！这是道！在我看来那是鼻孔漏气的道。我们这里同学打坐的都会随时看到亮光，那有什么稀奇！那全是第六意识的幻影。道家有一派搞不清楚，打坐看到一点亮光，哎哟！这是金丹现前！要把它停留住。

修密宗的人把这个亮光叫光明定，有相的光明定是最下等的，要修到无相光明定还差不多，可是仍然还不究竟。有些人误解这个事情，认为是精神锻炼成的。也不是的，那是光影。所以禅宗祖师骂人——“落在光影门头”，自以为是悟道了，那是走了岔路，非常着相。

金丹这个代号，等于佛家讲颠扑不破金刚的意思，丹就是祛病延年不死之药，把这两个观念合拢来就是金丹。再说在中国的阴阳五行里头，金是代表西方，木是东方，阿弥陀佛是属于五行里头西方金的方法，药师佛是东方木的方法。所以东方是生生不已的，西方是不生也不灭的，而金丹这个道理，只是一个形容。

火候呢？不同了！这个道家名词我非常佩服，火候只有道家用，用得好极了。任何佛法或道家的修法，可以传你丹诀，没有办法传你火候，这个火候非常重要，只能由你自己体会。你说佛法修持里有没有火候？有啊！譬如修白骨观，佛经常提到要“易观”，到了某一个程度，你要换方法，这就是道家的火候。某一个方法，修到某一个程度不能继续修下去，再修下去就因药而成病了。

这个道理永嘉禅师在《永嘉集》修止修观上面讲得也很清楚。譬如昏沉是病，惺惺是药；散乱是病，寂寂是药。但是你寂静太过了就变昏沉，惺惺太过，也就是清醒太过了，变散乱，都是因药而得病。道家修法也是这样。所以我看许多修道的，万一说哪个工夫对，他因为做得太对了，就变成不对了，因为他不知道火候，该止的时候不知道止，该进的时候不知道进。所以孔子在《易经》上说：“知进退存亡而不失其正者，其唯圣人乎。”这就是火候。做人做事也一样，股票有该买的时候，

有该卖的时候；做官有该退休的时候，有该辞职的时候。火候虽然那么难，我们这位丹经鼻祖的作者魏伯阳，这位千古神仙的领袖火龙真人，他告诉我们，火候并不难，重要的是要懂学理也懂得学问。

天地开始只有阴阳

“于是，仲尼赞鸿蒙，乾坤德洞虚”，仲尼就是孔子的号，孔夫子赞鸿蒙，赞叹《周易》。《周易》是由乾坤两卦开始，鸿蒙是形容宇宙的开始，也就是庄子所说的浑沌，“乾坤德洞虚”是赞乾坤两卦的重要。“稽古当元皇，关雎建始初”，我们的文化是实证的文化，所以讲道家的学术，一般人容易误会是男女双修的问题，这个地方误会就来了。“稽古当元皇”，我们上古文化的《诗经》，第一篇由讲男女爱情开始“关关雎鸠，在河之洲。窈窕淑女，君子好逑。”我们小时候念到就摇头了，然后同学你看我做个鬼脸，我看你做个鬼脸。现在把色情叫黄色，我是反对！黄色是我们中国人好的本色，何必自己打自己的耳光。我们本来把这个东西叫做桃色，多好听呢！偏要把它弄成黄色，颠倒众生毫无办法。《参同契》说“关雎建始初”，天地开始只有阴阳，人伦开始只有男女，动物生物开始有雌雄，都是两性。其实这个两性不要想错了，这是正反两个力量，一正一反，阴阳两个是代表的名词。

“冠婚炁相纽，元年乃芽滋”。中国文化古礼，男子“二十而冠”，不叫童子，准备成年了，头发就编起来，戴个帽子叫做“弱冠”。我们中国古礼是“女子二十而嫁，男子三十而娶”，中间年龄距离十年非常正常，现在拿医学来说，才晓得我们老祖宗大有研究。“冠婚”就是讲年轻男女结婚，“炁相纽”是电感的作用。这个“炁”你要注意啊！中国古文是炁火之谓“炁”，上面是个“无”，没有，空的，下面四点代表火。拿现在话讲是生命那个“能”。“相纽”是阴阳二气，互相结合。“元年乃芽滋”，我们这些书上印的“元”都是唐朝以后改的，原来是“玄”。古书的“玄”、“元”都混合起来用，因为唐明皇叫唐玄宗，皇帝的年号不可以乱用，所以唐明皇的后代把那个“玄”字都换成这个“元”了，是避讳来的。“元年乃芽滋”，他说男女两情相爱而结合同电感一样，阳电同阴电一接触，“乃芽滋”，才发芽。我们想想看，物理世界阳电阴电接触是什么？轰！打雷了！雷不是坏事，这个时候阳能才发动。修道的人有时候是会打雷的，有些人打坐，自己肚子里头“砰”爆炸一声，把自己吓成神经了。小说上叫做走火入魔，其实火也没有魔也没有。有些人脑神经气脉走通以后，闭眼坐在那里，听到天空中一声炸雷，比夏天雷还要大声，张开眼睛什么都没有。这个都是“元炁”发动最初的现象，最初的作用。

## 第二十四讲　〇如何对应天符〇长子和海底〇再说太阳月亮

### 如何对应天符

“圣人不虚生，上观显天符。”这句话就像《易经》作者的形容，“仰以观于天文，俯以察于地理”；又像仓颉造字“见鸟兽蹄远之迹”，将天文、地理、人类、动物、植物，一切生物各种的变化综合拢来，构成法则。所以圣人仰观天文，“显天符”。这个天体的运动，一年十二个月，一月三十天，一天十二个时辰，一个时辰三刻，一刻有多少分有多少秒。整个宇宙的运动和所有生物的生命息息相关，逃不出这个法则。你血液的流行，脉搏的跳动，呼吸的次数都是固定的法则，不能随便，你没有办法改变，此谓“天符”。

“天符有进退”，进退就是一消一息。“屈伸以应时”，“屈”就是内收，内敛；“伸”就是向外伸长，都有一定的时间。所谓一定的时间，是天体自然的法则。我们的生命也有一定的时间，人身是个小天地，大致上同宇宙的法则配合，可是有时候法则虽一样，并不一定配合宇宙的时间，这个要活用了。前面说过《易经》所讲“周流六虚，变动不居”，就是这个道理。“屈伸以应时”，怎么“应时”法？这个要注意！

普通我们修道家的，有一个问题，现在要讨论一下，像修伍柳派讲的打坐，要在子午卯酉四个时间打坐，前面已经提到过。为什么在这四个时辰打坐呢？因为子午是地面正应对天体的磁场，也就是物理上的磁场正好对应，这个时候打起坐来容易得定，心境容易凝静。但是半夜子时是“一阳初动处”，正午午时是“一阴初生处”，所以阴阳不同。卯酉是阴阳正平的时候，所以卯酉沐浴，就是孔子在《易经》里讲的“洗心退藏于密”。拿佛家来讲，是把念头空掉，连空也空掉，空到彻底，就是沐浴。

前面讲过“子午抽添，卯酉沐浴”，“抽添”是用有，不是走空的路。但是这个有，不是故意的有，是妙有。子时是添火，生命功能天然有阳气上升，是修道要配合的，但是心理不要帮忙，凡事要宁静下来，让它自然发展。一般不懂的人，身上阳气发动，就要帮帮它，喔！过关了，经过那里经过这里，在那里做鬼相！人还没有先修好，鬼却先修成了。所以这个时候是“应时”，应阳能发动时，你不要妨碍它。佛在《心经》上说“不增不减”，孟子讲不可揠苗助长。但是许多人修道做工夫都在揠苗助长，所以吃亏了。“冬至一阳生”是指阳生起时，念头不去做主，只是看着它。《心经》说“照见五蕴皆空”，只是照着，这个是“抽添”的“抽”，阳长时你心反而宁静。到了中午时分阴生了，容易昏沉，你倒要“添”，提高警觉了，也就是永嘉大师所讲的“惺惺”，不能昏沉。所以“屈伸以应时”的道理是如此，工夫自己去应用就是火候。

“故易统天心，复卦建始萌”，你们懂了这一句，也就懂了《易经》。日月之谓“易”，“易”包括“天心”，“天心，，就很难解释。《易经》的乾坤两卦代表阴阳，阴阳是道的用，不是道的体。阴阳、动静、善恶、是非，都是道的用，道的相。这都是相对的，有阴就有阳，有是就有非，有动就有静，有善就有恶，有光明就有黑暗，这都是相，不是道。道的体，那个能阴能阳者，不在阴阳上面，那个是道，要把这个搞清楚才能修道。那个道，在佛家是明心见性，佛说“万法唯心”；道家叫做“天心”，永远居中而不动。“易统天心”是讲阴阳法则的用，这就要懂得修道了，你要“天心正运”。换一句话说，你念头越空，把身体越忘掉，那个生命力发动得越快。

这个时候“复卦建始萌”，地雷复卦，上面五爻都是阴爻，下面一爻是阳爻，“一阳初动处，万物未生时”。这个卦上卦是坤，代表地；下卦是震，代表雷，这个电能从下面发上来。地雷是什么时候打？春天惊势时候打，那个地雷打起来声音都不同，这就是所谓“惊蛰一声雷”。依中国的农业科学，这个时候才可以开始耕地种稻插秧了。不到惊蛰你那个稻子插下去都不会成长，所以“惊蛰一声雷”，开始农忙了。这个雷配八个卦，天雷无妄，水雷是屯，山雷是颐……共有八种雷。现在只讲复卦的震，震为雷是雷电，第一个发动，震者震动也。在十二辟卦图表上，震卦在阴历的十一月，是地雷复卦“冬至一阳生”。我们每天的震卦呢？就是我们这个生命的“活子时”，也就是你休息睡眠到极点，阳能发动的时候。真的阳能发动不止生理方面，所以我常常问诸位同学，人怎么样醒的？怎么样睡的？为什么睡够了会醒？这些现象要先把握住，这就是“复卦建始萌”，刚刚萌芽的意思。

长子和海底

“长子继父体”，《易经》八个基苯卦，乾坤叫做父母卦,乾卦是阳，代表父亲，坤卦是阴，代表母亲。震卦是坤卦的第一爻变成阳，所以谓之长子。中国的家庭制度，大儿子代表家长，父母生了一个大儿子，表示继承“父体”。在修道上，父母给我们这个生命，女性超过十三四岁，只要第一次经期来了就进人后天生命；男性十五六岁后情窦一开，生命后天破损开始。要想恢复到父母所给先天无漏之体的生命，就要把握长子这“一阳初动处”。

“因母立兆基”，坤卦代表母亲，代表阴性。阳能怎么发动呢？就要静极则阳生。静极就是坤卦母体，是阴极；动极就是父体。中国过去的家庭制度，男主外，女主内。现在无所谓了，因时代不同了。“因母立兆基”，这个震卦是由坤卦来的，代表了阴极了就阳生。你打坐为什么要求静呢？因为静到了极点，阳能才发动。

“消息应钟律，升降据斗枢”，阳能发动是一步一步、一点一点来

的。譬如我们人身背脊骨的二十四节，代表一年二十四节气，也等于十二个月。所以当“冬至一阳生”时，尾闾发胀，一路上来，二十四对神经等于一个天梯接起来。这个阳气发动在身上，一消一息“应钟律”，意思是对应十二律历的十二个月，或者十二个时辰，像过气节一样，一节有一节的作用。我们身体这个小天地，血脉等于长江、黄河、溪流样样都有。宇宙间所有的一切，身体内部都有，当然也有很多众生，有细胞也有寄生虫。

譬如天体有北斗七星，我们身上有没有北斗七星呢？有！但是你不要着相，真的北斗七星是什么？就在人的内心、念头、七情六欲。讲有形的人体北斗七星，你看脸上有七个。而且人体很妙的，都是三角形的，密宗有时候画坛城是三角形的，现在我把密宗也给你们公开了。密宗所谓生法宫，是生命来源的地方，普通叫做海底。海底在哪里？男女都一样，在前阴后阴的中间，就是前面生殖器和后面肛门的中间的三角形地带，不过这么一点点大。这个地方是生命来源的根本，瑜珈把这个地方叫做灵蛇的窟穴，像龙蛇潜伏在那里。没有修道的人，死后它就跟地、火、水、风四大一起化掉了。如果经过修道把握得住，生法宫升起的生命能，可以修成不死不漏之果。所谓不漏之果，是绝对无欲念，由欲界天升华到色界天去了。

我们人体上，外表两个眼睛到鼻孔，两个乳房到肚脐，都是三角形，对不对？这是人体的奥秘，还有七角形、八角形的。懂了人体这个奥秘，气脉的转动就会很清楚了。所以密宗不告诉你，只画图案三角形。那么密宗这个图案怎么来的呢？《易经》和《河图洛书》怎么来的呢？归根结底，应该说是来自上一个冰河时期的人类。以佛教来说，上一个佛，迦叶佛的末法时代，人类文化已经达到了最高峰，生命的科学也到了最高峰，可是天地毁坏，留下这些图案给下一个时代的人，慢慢再去研究恢复。所以在人类文化达到最高峰的时候，这个地球又崩掉了，这也就是成、住、坏、空的法则。所以佛道两家要我们赶快修，跳出来这个循环。

再说太阳月亮

“升降据斗枢”，这个一升一降就靠北斗中枢做主。真正的中枢是什么？在人心，我们这个心脏。佛家密宗讲“脉解心开”，显教讲“意解心开”，都一样。'这个心脏的外形看起来就像八瓣莲花一样，所以禅宗真到开悟，密宗修成功的时候，心脉轮一定打开了。但这并不是心脏张开了，不要当成有形的开。人的心脏外面有八瓣，里面有七窍，像是个小漏斗一样在动，七窍就像是“斗枢”，念在心（广义的心念之心）因此我可以告诉你们，修观心法门都在心的（广义的心）部分，不要在脑子里幻想。脑子是与第六意识分别有关，不要多用，你还是观心，先观有形的心，你慢慢就可以得凝得定了。这个道理也就是“升降据斗枢”，因

为“斗枢”还是在心。

“三日出为爽，震庚受西方。”我常常说古人的诗“人生几见月当头”是真的！一个人活了一辈子，一年有十二次月圆，可是我们一年当中见过几次月圆啊？很多次月亮升起的时候，你去睡觉睡掉了。我常说，曾在雪山顶上看过明月，那个时候披着一个红色的斗篷，里头是皮的，站在峨眉山顶上，冬天十二月，月亮一出，万山冰雪，这个琉璃世界看了真不想睡觉。世界上几人享受过这个味道？那真好！那才叫做清福！所以我晓得福报享完了，就该死了，但是现在还没有死。

我有一个老乡在南洋大学教书，退休以后研究中国天文，每天夜里不睡觉，跑到房子顶上去看天文。他说研究《易经》同天文有关系，蛮有道理，可惜缺乏师承，没有好老师教很痛苦，摸了很久，还是没有摸到关键。所以师承很重要，但很难。

现在讲天文现象讲到月亮，“三日”是每月的初三。“出为爽”，爽是“晦爽”，一个文学名词，指天快要亮时。“震庚受西方”，初三的月亮，下半夜在西南方看见。震是东方，庚是西方，是《易经》的卦象。震跟庚，就是东跟西配拢来。震代表一阳来复，代表东方的生气，代表太阳的光。月亮本身不发光，它同地球一样，吸收太阳的光反射出来。所以震，太阳的光明照到初三月亮，那时月亮刚刚在西方出来，就是在庚方，“受西方”，在西方接受。

如果拿道家的学理来讲佛学，修阿弥陀佛净土法门，是生法，不是死法，所以生西方极乐世界是长生不死之法。慧远法师在庐山创白莲社修净土法门，但我们应该知道他原来是修道家的。你把这个学术源流一查清楚，就知道净土宗了不起了，那是长生之法，不是叫你死后往生，那只是方便之说而已。所以修弥陀大法，一定跟药师法、长寿法配在一起，这样密宗的秘密你就懂了！

五天叫一候，初三再加五天是初八，“八日兑受丁”，后天卦兑卦（□）是在西方，初八的月亮，上半夜大约十二点钟，看到月亮在正南方，像半截烧饼一样，文学上叫上弦月。怎么叫上弦呢？古人拉弓拉平了叫上弦，“上弦平如绳”。初八的月亮，阳气会慢慢增加，增加到一半，“十五乾体就”，到了十五，完全是乾卦，纯阳之体的圆满月亮从东方出来。

“盛满甲东方”，我们以前讲过：“日出没，比精神之衰旺。月盈亏，比气血之盛衰。”有时候同学问我，老师，这两天睡不着觉啊！这个时候是“盛满甲东方”。但是你必须知道，睡不着以后会怎么样？一下反过来就要想大睡了！好几天都是想睡觉。所以不懂道理，天天问老师也无用，老师不会帮你成道啊！火候要自己去体会。

“蟾蜍与兔魄，日月炁双明。”中国人比喻，月亮里头有个蟾蜍，是有毒的癞蛤蟆，但是它可以治大病的，可以做起死回生的药。你们看那个画的神仙叫刘海蟾，他是五代后梁人，是燕王的宰相，后来修道出家了，民间叫他刘海仙。刘海仙用铜钱来钓蟾蜍，你们看到画的一个神仙站在海边，钓竿上套了三个古代的钱，钓上来海里一个三角蟾蜍，这是比喻海底的丹，是道家的修法。那么你懂了以后，道家的画也会看了，这三个钱分别代表了精、气、神。

# 第二十五讲 〇圆月眉月钩月〇朋友与光明〇封禅禅让禅与〇更年之后如何〇配卦与阴阳

## 圆月眉月钩月

前面我们说到，月亮的出没与生命是同一个法则，月亮的出没影响到人的情绪，影响到生理的变化。在美国有很多科学的调查，这里朱先生有一篇文章就是这个统计调查，现在国外的司法单位也在研究犯罪与这个月亮圆缺的关系。月圆的时候人的情绪较为高涨，月亮暗淡的时候人的情绪低落，乃至地表的潮水气候都受到影响。

讲到“蟾蜍视卦节，兔者吐生光”这两句话，我们中国人讲月亮里头有一个三角的蟾蜍，那是个影像啦。究竟月亮那个圆球里头什么情形，我们不要贸然地下结论。现在人已、经登陆月球的表面，月球的内容还搞不清楚呢！当然不会像我们古代那么讲，月里头有个仙子啊，有一棵桂树啊，这是神话。有个蟾蜍，有个兔子，也是神话，代表了古代科学的符号说明。这里也借用这些神话，但是这里讲的是科学，就是月亮里头的黑点。

“七八道已讫，屈折低下降”，“七八”是七天加八天，就是每月阴历的十五，月亮圆满，阳气已经到了顶。阳极则阴生，所以月亮开始在变了，就是光芒在减了。

从阴历十六开始计算，“十六转受统”，转了。十五以前是阳气统受，十六以后是阴气统受了。“巽辛见平明”，“巽”是巽卦，巽下断，下面一爻断为阴，是一阴初生，上面两爻还是阳。“辛”是天干，代表西方，“见平明”，早晨看得见。那么到了“艮直于丙南”，“艮为山”是卦名，艮卦跟震卦相反，艮下面都是阴，上面留一爻还是阳的。“艮直于丙南”，就是说到了阴历二十三以后就成艮卦的现象，南方看见“下弦二十三”，叫下弦的月亮。那么再加五天就是二十八到三十，就是坤卦纯阴了，看不见月亮。“坤乙三十日”，“坤乙”，甲乙是东方。“三十日”，每月的月尾。“阳路丧其朋”，月亮完全没有了。这是讲艮、震的道理。

“丧其朋”出自《易经》坤卦卦辞：“西南得朋，东北丧朋。”假使要出门，卜到坤卦，向西南方走最好，那是大吉大利，“得朋”是有贵人相助。如果向东北走呢？就不好了，“丧朋”，跟朋友闹翻了或者打官司，或者有朋友过世了，这是照字面的解释。

## 朋友与光明

但是我们研究《易经》的学问，想知道古人何以断定西南会“得朋”，东北会“丧朋”，所以就要研究古代什么叫“朋”，为什么这样写。

我们先讲“宝贝”，因为上古民族在西北在河南一带，贝壳很不容易得到，物以稀为贵，所以老祖宗用贝壳代表钱。什么是“朋”呢？就是两串的贝壳，挂在身上出门，这是“朋”字的象，就是钱很多，后来朋友就用这个“朋”了。我们研究中国字，想想有道理！交朋友就要钱，没有钱就没有朋友，“有酒有肉皆朋友，患难何曾见一人。”这个“朋”字就是两串钱挂上去，所以宝贝，是贝亦是朋。

如果卜到坤卦，“西南得朋，东北丧朋”，古人《易经》的注解多得很，西南方，刚才讲过是生方，加上卦的方位及干支，再加上种种理由，各家的说法不大相同。我有一个老朋友是有名的学者，原本同意要把《易经》翻成白话，还没交卷就过世了。当时台湾商务印书馆负责人王云五先生托人来跟我讲，无论如何勉为其难，把它完成！我没有办法就答应来做。开始觉得无所谓，但是把《易经》翻成白话，一开头就麻烦啦！譬如碰到“西南得朋，东北丧朋”，平常我们不写成文字，解释很容易，告诉你们就好了，变成学术一解释，完了！我本来想六十四卦，一天一卦就解决了，结果三年也动不了几卦。后来实在没有办法，其他事情也越来越多，只好交给学生帮忙交卷写好，不算数啦！他成书后我也发现有些错误的地方，不过那个学生能担起来实在已经了不起了。

在那一本书上也提到，这个“朋”字可能自古就错了，应该是光明的“明”。原版《易经》古人是刻在竹板上的，用久了，翻过来调过去，变了一点点就不同，“明”字就变“朋”字了。所以不是“西南得朋，东北丧朋”，我想应该是“西南得明，东北丧明”。道理是什么？坤卦代表是月亮，每月初三先见于西南方，所以“西南得明”，到每月月尾二十三，天亮在东北方看见眉毛之月，这个时候是“东北丧明”。因为《易经》流传下来的版本是写“朋”字，这个“易更三圣”，中国圣人的文字谁敢碰它！“朋”就“朋”到底吧。所以后人只好加上许多理由来解释，而我也不敢讲我的说法一定对，你们自己判断吧。

封禅禅让禅与

“节尽相禅与，继体复生龙”，一节过完，刚好一个月。“禅与”就是禅位的意思。后来佛法用到“禅”字，古代这个“禅”字也代表宗教，就是所谓禅让。中国古代统一天下的帝王，最严重的一件大事就是封禅。秦始皇封禅，汉武帝封禅，但历史学家认为这些皇帝都不够格，除了我们老祖宗黄帝，只有尧与舜才有资格去封禅。封禅是干什么？封禅是代表全国的人民，代表全民族，到山东登到泰山绝顶，举行仪式，烧起大火来，表示这个皇帝成功了，有大功德，可以向上天报告，我做了几十年，对得起国家，对得起老百姓，所以可以告慰向上天交卷，可以封禅。

司马迁写《史记》的时候，特别写了一篇封禅书。这一篇文章，他

列举了我们中国历代的皇帝有资格封禅的；然后讲到秦始皇统一天下，也来到泰山封禅。他到了泰山，一方面封禅一方面求神仙，想求得长生不死之药。秦始皇的封禅有这一个企图，所以到了泰山碰到大雨，在五棵松树下面躲雨，后来就封这五棵松树做五大夫，松树都封了官。据说他虽然没有碰到神仙，也碰到一个人，教了秦始皇鞭地之法，就是缩地法，可以把地缩拢来。如果我们有这个方法的话，到美国去不要买飞机票了，画一个符，念一个咒子把地球缩拢来，踏一步就到了。这缩地法也叫鞭地法，拿鞭子打地就可以缩拢来，是神通啊！他描写这些讽刺秦始皇，也讽刺了他自己当时的皇上汉武帝，封禅也是不够格的。这几个皇帝封禅一次，那个文武百官的队伍，由河南起到山东，一路的部队连结不断好几个月，那个威风之大，消耗之大！所以司马迁写封禅书是讽刺的文章。

外国人讲“你们中国人没有宗教的精神”，其实只要你把封禅书一读就懂了，在我们文化里，对于宗教迷信思想，认为是很丢脸的，很没有面子的。司马迁就有这样的看法。但是他并不是反对宗教，他认为真正的上天，真正的道，或者后世讲真正的佛菩萨，并不需要你去封禅，去拜祭的。你真做好人，真做好事，那个神菩萨会来找你，这是真正的天人，真正的佛菩萨。如果你去拜去求，他才来保佑你，这个菩萨已经变成萨菩了，不够资格！佛菩萨、神、天人，无所不照应，善人要照应，使你更好；坏人他也在照应，督促你改过，这是天地之心。司马迁写的是这么一个道理，这个书要如此去读。

讲到这个“禅”字，牵涉了封禅，我们文化上还有一个很重要的禅让，也是这个“禅”字。尧、舜、禹三代公天下，皇帝当到功成名就身退，选出来继承人，禅让给他，自己自动退位。所以上古的历史，说到这几位了不起的皇帝，壳、舜、禹都成仙了。这个“禅”字很妙，是“示”旁，是向天道告示，旁边是个“单”字～中国姓氏里头有“单”姓，不要念成“简单”的“单”，而是与“禅”的古音同音。这个“禅”字，它的道理包括了很多，与天道有关，也代表了形象。

《参同契》这里“节尽相禅与”，这个“禅”字，是禅位的意思。每月二十八是月尾，月亮的光明没有了。光明代表阳气，阳气没有了，是不是说断了呢？这个里头有个问题，道家跟佛家的哲学就来啦！我们做工夫修道的也要注意。一般说女性“二七天癸至”，这是出于《黄帝内经》，十四岁第一次月经开始，父母生下先天的生命，变成后天了。假使讲修道，这个时候已经破了身，所谓破瓜，一个完整的西瓜切开了。男性十六岁，拿现在讲，性知识开发了，不过现在都市青年都提早了。由先天变成后天，就是禅与的意思，表示改变了。

灵年之后如何

《法华经》上讲龙女八岁成佛，她没有到达二七十四“天癸至”，这个叫做童真入道，不分男女相。女人能不能成佛？绝对能！小乘批评女人不能成佛，大乘没有这一套了，成佛不分男女老幼。所以女性四十九岁以后开始修道，如果拿伍柳派的看法，那要加两倍的功，先要做到月经再来，来了以后再把它修断，这个断了月经的修法叫“斩赤龙”。这等于男性修到“马阴藏相”，返回到男性是八岁、女性是七岁前的童体。这种“斩赤龙”的论调，一般修道的很流行讲。

这个理论准不准确呢？不一定准确，也可以说很准确。为什么？拿有形气血的生命来讲，不是没有理由，有道理。你说阳气完啦，经期完啦，难道四十九岁的女性都活不下去了吗？还有活到九十几一百多的呢！她另外自己那个真的生命功能起来，就是接近《参同契》这里所说的“继体复生龙”，她生生不已的那个生命的功能在发动。“龙”不是说女性“斩赤龙”，而是指乾卦，代表阳气。乾卦在《易经》上都用龙来做代表，坤卦代表阴体，在动物是以马来做代表。《易经》的坤卦不是普通的马，是以母马来代表，“牝牡之精”还不是公马。所以研究《易经》要很小心，以动物代表的说法，是要把物理研究清楚才懂得它的道理。

我们要知道，女性的阳气，在停经之后继续的生命，我们可以给它一个名称～第三重宇宙的生命，这个名称是我临时创造的。我们由人胎到出生，女性到七岁，男性到八岁，这是第一重宇宙的生命。男性十六岁，女性十四岁，这个是先天与后天的分界，可以说是第二重宇宙的生命。到经期断了，男性五十六，女性四十九，先天的阳气用完了，父母给我们充的电用完了，此时再产生的电能是我们自己充来的，就是“继体复生龙”，所以叫它第三重宇宙的生命，并不是说阳气绝了就不能修道了。

这里有个问题了，像女性的月经，它这个生灾变化不绝，新陈代谢不已，去了以后又有新的生命生长。但是真的生命功能不在这个新陈代谢。新陈代谢是现在的科学名称，佛学叫生灭，道家是阴阳变化，阳极阴生，阴极阳生。能生灭、能变化的这个生命功能，并不在生灭上。所以伍柳派认为把后天有形的精收回来炼，是炼精化气，全错了。在座很多懂得医学的，还有大医生坐在后面，知道人的生命细胞、血液，随时新陈代谢，由毛孔等排泄出来。

所以说，不要认为化气是把有形的精虫卵脏化成气，气再化神，那是伍柳派的看法，至少在科学哲学上站不住脚。中国神仙道家的“炼精化气”，不是指这个精，道家炼精化气包括了荷尔蒙全体的作用，以及气血一切的生长等等全套的作用谓之“精”，要整个转化才能脱胎换骨，其中取之不尽，用之不竭。

所以人这个生命，不管男女，最后一口气未断之前，得了真正的正

法、道法，专心一念之间可以把生命拉回来。可是就是难！真正的道法在哪里？“继体复生龙”，这一条生命的阳气像龙一样，它还不一定在你身体上，但是当然又离不开身体。所以密宗讲什么中脉呀！讲了半天，老实讲同伍柳派的道家一样，都在有形那一面讲。所以要了解真正正统的道家，对中国文化真正通达，这一本书就要好好研究了。

这本书很难读，也难怪朱熹朱夫子啃了几十年，啃不进去。其实他并没有那么差，这些都懂，什么道理啃不进去？就因为他一方面反对佛法，反对道家，又想做神仙，又不肯拜师，哪个人肯传给他？所以只好自己研究，又研究不通！

配卦与阴阳

“壬癸配甲乙，乾坤括始终”，壬癸两个是天干代号，属水，属北方黑色；甲乙属木，属东方青色；丙丁火是属南方赤色；庚辛金属西方白色；中央是戊己土属黄色。那么“壬癸配甲乙”怎么讲呢？北方怎么配起东方呢？水怎么配木呢？壬癸属水，这要懂得《河图洛书》了，“天一生水，地六成之，地二生火，天七成之。”现在顺便讲一点《河图洛书》，应用就不讲了，因为掐指一算那就多了。

先讲哲学“天一生水”，这个天不是代表有形的，是指中国文化形而上的宇宙原始本体。这个地球，这个世界形成，第一个是水，水代表液体，同希腊有一派哲学一样，认为这个世界是水开始的。等于我们冰冻的水果冻拢来，这个地球是冰冻而成的。“天一生水，地六成之”，冻拢来形成地球，六合就是四方加上下。壬癸代表水，“配甲乙”，所以《易经》叫配卦，就把这个法则引用到这个作用上，配拢来用。甲乙东方木，代表生生不已。这就是说明月亮一个月当中六次的变化，所以五天叫一候，六候叫一节，六五是三十天。第七天是休息日，星期天，阳气重生的日子。“乾坤括始终”，是阴阳二气变化的道理。

# 第二十六讲　〇袁枚的八索〇中的道理〇了解进度和易观〇拿得起放得下〇把握动静之间

继续讲“乾坤括始终”，乾代表天体太阳，阳气；坤代表月亮，阴气。这个“括”字也要注意，古文之所以受人尊重，是因为每一个字都不虚用。“括”字从《易经》坤卦来，说到“括囊”，像口袋一样收拢来。我们说囊橐，上面开口的袋子是囊；两头开口的是橐。“括始终”，到了阴历月底的五天，月亮的光没有了一实际上不是没有，是另一个阳在培养，含藏在阴之中，阴到极点新的生命阳生了。所以我们打坐、静坐、修道，有时候不一定是昏沉哦！

有时候感觉提不起来，或者做工夫的，有一段时间只想睡觉。常常有同学问我这个问题，我说你们这些人还修什么道！那么没有气魄，道法自然，该睡就让它睡个够嘛！有些同学不满意，说老师不肯正经答复我。其实我讲的都是老实话，他听不懂有什么办法！好几位禅宗祖师一睡就好几年，动都不动！你能够真的这样睡，也是成功的睡法。那当然不是普通的睡，也不是得了睡病。一般能够睡并不一定是坏事，那是阴极，下一步就是阳生。

修道里头有一派，号称华山派。何以称华山派呢？是因宋代的道家神仙陈抟老祖高卧华山用睡功而得名。实际上他并不是真睡，打坐是用功的方法，睡觉也是用功的方法。譬如我们中国人画的阿弥陀佛都是站着的，站立也是用功的方法，歪着也是用功的方法，各人不同。哪一种方法适合哪一个人，也是各个不同。

“七八数十五，九六亦相当”，七加八是十五，九加六也是十五。七是阳，八是阴，阴阳交，产生另一个生命。九是阳数极点是老阳，六是老阴，老阳老阴相配，就表示另一个生命要产生，阴极阳生，阳极阴生。总而言之，拿数运来讲，每月“七八数十五”是上半月，“九六亦相当”是下半个月，也是十五天。

袁枚的八索

“四者合三十”，这四个数字合拢来是一个月的三十天。“阳炁索灭藏”，索是一条绳子，什么样的绳子？我们画八卦的一爻，就是这一条绳子。讲到这里，想起清代文人名士袁枚（子才）的趣事。他做了两任县长以后，年纪轻轻，就退休辞官不干了。这个学问好又聪明又有钱的人，把位于南京《红楼梦》小说背景的大观园买下来，当时叫做“随园”，他的文集有《小仓山房尺牍》、《随园诗话》。

袁枚的钱不是贪污来的，因为满清入关后，看到明朝官吏的贪污，

所以就公开给官员高薪，自然就不贪污了。“一任清知府，十万马蹄银”，考取功名，清心寡欲的人，一任之后不想再做官了。袁枚在小仓山房，四十多岁退休，一辈子诗文满天下。他专门收女弟子，所以很多人诬蔑他。他本来没有儿子，七十几岁才生一个儿子。一般人讲男人八八六十四岁阳气已经完了，不会生了。他老兄反对道反对佛，七

十几岁还生儿子。他儿子的名字叫阿迟，太迟了，不过他自己还活到八九十岁呢！我们现在看看小仓山房，在乾隆年代，那个窗子已经用外国进口的彩色玻璃，你看他多会享受！

在他的住处，挂了一副对子在大门口：“此地有丛山峻岭茂林修竹”，形容他那个小仓山房风景之好，有山有水；下联是：“是能读三坟五典八索九丘”。八索九丘这个书难读喔！八索就是八卦，九丘就是阴阳家所用《书经，洪范篇》的九畴。袁子才挂了这一副对子，同时代另一个名人赵翼，是历史学家，也是大文豪，传说曾故意来挑他。袁枚听到他来，心里就发毛，不敢出来，叫佣人问他，赵先生有何指教？“今天来没有别的事，只向你的主人借书！”佣人向袁子才报告他来借“八索九丘”，害得袁子才赶快叫佣人把门口对子拿下不挂了。我们插进来这么一个故事，是讲“阳炁索灭藏”的“索”字。这个“索”字就是卦气，卦气是不绝的，等于后世的文字“不绝如缕、一条丝还吊着，一口气还没有断绝以前，好像是没有气了，其实生命能还在。

中的道理

“八卦布列曜，运移不失中”，八卦的分布像一个月亮，一个月五天一候，每五六天的变化不同，配合八个卦的现象，分布列曜，同天体上每个星座有关系。这一种关系运移旋转，与天体的旋转一样，第二个月又是这样变化。变化是现象，有一个不变的东西，那个是道！“运移不失中”，就是不失中央的戊己土。所以道家、佛家、儒家没有两样的，真理只有一个，表达的方法不同而已。我经常说佛教没有反对其他任何的宗教，更没有看不起任何一个教主。《金刚经》上一句话说得最透彻“一切贤圣皆以无为法而有差别”，这个意思是说，一切贤圣多少都得了道，只不过深入的程度不同而已！佛说的是无为法，中国文化表达就是“运移不失中”，不离中央戊己土的道理。

那么如何是“中”呢？这是个问题。我们懂了这些道理，不要在生理气脉的变化上、身体的感受上做工夫，不要认为这就是道。刚刚我们在休息时，一位朋友来说，老师啊，你不要笑我老是搞气脉。我说，你又错了！我平常骂人搞气脉，是因为你们执著气脉就是道，所以我才骂你们不对。可是有些人根本不懂气脉，却骂气脉不是道，那我就会强调气脉是道。我这个人讲话乱七八糟靠不住的，东说西说，有时候你说不要钱，我就拼命讲钱怎么好。袁子才的话，“不谈未必是清流”，天天表示

清高，口口声声不要钱，不谈未必是清高。倒是玩钱玩惯了的人，他不要钱是真的，因为他玩惯了，花也花惯了，不在乎。一辈子清苦的人，清不一定高，他没有看过钱，钱一压就把他压死了。

什么道理都是一样，气脉不可以执著，那不是道。气脉同道有没有关系呢？同道有绝对的关系，气脉的变化就像月亮的运行，只是现象，所以“日出没比气血之盛衰”，你的道在哪里？道看不见，现象看得见；现象固然不是道，但没有元气，这个现象也出不来。这个要搞清楚！

下面一段这个“中”，他又叫“玄精”。这个要把它改过来，不要写“元精”，原本是这个“玄”，但是“元”也可以通啦！

“元（玄）精眇难睹，推度效符征。”魏伯阳真人也告诉—一；我们，道在身上，但是炼精化气那个元精，不是有形的精虫卵脏。譬如说这个元气不发动，这个精还有没有呢？有的男性精虫不足，不会生孩子，就拼命培养精虫，这绝对是错的。只要培养元气根本，火力旺了，无形的精就会变成有形的精，就会有活力了。元精是一个气，精虫是现象，不是根本。所以学医要懂这个道理，否则头痛医头，脚痛医脚，那只能说是一个技师、医技，不是懂医理的医师。

这元精就难了，它非精神非物质，而精神物质都是它变的。所以他告诉我们“元精眇难睹”，看不见摸不着，无形无相。释迦牟尼佛在《楞严经》中说：“心精遍圆，含裹十方。”“心精遍圆”，那就是元精的道理，这个东西就在我们后天生命上。最严重的是下面这句“含裹十方”，“含”把它包含了，“裹”把它裹拢来了。那么你说督脉、任脉，打起、坐来这里气动，过那个关，对不对呢？答案是：只要不执著就对了。

“推度效符征”，这同月亮在天体上的出没一样，一步有一步的工夫，一步有一步的效验，一步有一步的符。符者符合那个现象，征就是那个征候。那个现象那个征候一定出来的。譬如我们看某人工夫修到什么程度，内行一看这个人的印堂像月亮一样亮，他到某一步，某个现象就出来了。看女性很简单，她经期前后，一望而知。学医要学到这个程度，修道也要修到这个程度。然后你一看这个人年龄大概多少，脸上病气在哪里，也一望而知了。本来的元精、元气、元神，是摸不着、看不见的东西；既有此理，当然很难无此事，但是要像自然科学一样拿出东西来看，是拿不出来的。你说拿不出来嘛，它表现在生命上，在肉体的表现上，一步有一步的“符征”，做了工夫就有效，真能祛病延年。

了解进度和易观

“居则观其象，准拟其形容”，平常要观察天体，太阳、月亮、地

球，各种的物理现象。所以要懂得《易经》，懂得象数。“准拟其形容”，我们这个身体是个小天地，自己知道准确的征候，看别人更清楚。“其形容”，有它的形象，有它的外形可以表达。

“立表以为范，占候定吉凶”，所以阴阳家把它变成一个科学，就是科学“立表”，立了一个度数。表就是一个统计的规格，到那一步就一定出现那样的境界。修道也是一样，所以真正修道，先把理论搞通了，做起工夫来并不困难。“占候定吉凶”，是说火候最难！修道的口诀容易，掌握火候难。真正的工夫，只有一个规范，没有两个，所以叫做不二法门。在一个规范之下，一个真证道的人，对于旁门左道的象征，眼睛一看就知道。

南宋大禅师大慧杲语录上讲，你们在这禅堂里冒充，骗饭吃啊！你们有没有道，在我前面走三步路，你的命根已经在我手里。因为他一望而知你的工夫到什么程度。为什么他会吹这样的大牛？就是这个“立表以为范，占候定吉凶”的道理。这个听起来容易，但是困难得很呢！不要说大慧杲，就算释迹牟尼佛、吕纯阳、火龙真人亲自收我们做徒弟，把丹法传给我们，我们修不修得成，还是疑问。

最难是掌握火候，任何方法都是活的，到什么时候就不能用，就要换，到某一步工夫就要变，或者抓紧，或者放松，或者提起，或者放下，不一定。释迦牟尼佛在《禅秘要法》露了一句修道重要的话，他说工夫修到此时，“慎自易观”，自己谨慎小心，要易观，就是换方法。重要道理就在这里，所以要“占候”，五天一候，三候一气，中气就来了。“发号顺节令，勿失爻动时。”我们打坐做工夫，这个做主的是什么？刚才讲“运移不失中”，‘无论道家、佛家，这都是重点，做主的就是这个中。中在哪里？在一念之间，就是心性这个“心”。工夫到了这个时候，经验晓得应该变一种方法。譬如说上丹田，现在一贯道、同善社的，点窍都指这里，密宗叫眉间轮。中丹田在两个乳房中间，下丹田在肚脐下一寸三分。我开始就告诉大家不要乱守，尤其年纪大血压高的人，学那些乱七八糟的都得毛病了。女性更不要守下丹田，会得血崩，很严重！至少欲念会加重。

这个要自己晓得调配，万一气机到了上庭，到了头顶怎么办？譬如有些人说，哎呀，头顶像裂开一样，尤其修密宗的人，修颇哇法的，一天到晚头顶发胀，要裂开似的，下一步怎么办他就不知道了，因为“占候定吉凶”不知道。你光在上庭守，守久了血压会高，所以最后都是脑溢血而死。修道、修密的我见得多了，不是死在脑溢血，就是死在心脏病。因为气脉的变化到了某一步时，问题都出在这个火候。不知道火候，你自然会跟着气脉的象征，跟那个感觉跑的。佛法就高明，说色受想行识是五受阴，受阴离不开感受，都是依他起。你的气脉在那里动，你的感觉自己都晓得，可是你那一点感觉空不掉，而被受阴牵着走，就是依他

起。所以要了解受即是空，空即是受，受不异空，空不异受。但是你做不到啊！能空掉才可以，所以这个时候要知道“占候定吉凶”。

当你知道征候已到，阳极上了头顶，赶快要入阴境。阳极阴生，现在需要阴了，纯阳境界，这一阴是多需要啊！所以修道要懂这个道理，这个时候就不要再用功了，你赶快睡觉去吧，赶快想办法走入阴境。所以说“发号顺节令，勿失爻动时”，爻动就是卦变，一个卦一个现象，六爻就有六个步骤，每一个步骤都有变化，卦就变了。譬如乾卦六爻，阳到了极点，阳极阴生，下面一爻由阳变阴，乾卦变成天风姤卦。也就是说你气机真到顶的时候，一身精气充沛，顶门都在跳动，你赶快需要进人天风妮（□）,就是“一阴来复”，不是“一阳来复”！

第二次再一变，卦又变了。第二次变有两种变法：第二爻阳变阴，这个叫天山遯（□），这个时候人就昏昏迷迷要睡觉去了，这个“遯”不是睡觉，是进入混沌状态了，这是一种变法。还有一种变法，第一爻还是阳爻，第二爻变阴，上卦还是乾，下卦“离中虚”变成离卦了，离属火，六爻卦变成为天火同人（□）。假使我们打坐做工夫，上面脑子一念不生乾卦，下面整个身体在佛学叫做得暖，道家叫做阳火，就是离卦，表示工夫到了。

拿得起放得下

你们看过《七真传》的都知道，那个刘长生在妓女馆做工夫，达摩祖师来看他，他也晓得达摩是来度他的，也不说穿，只像平常一样，叫了一个妓女来，茶壶盛冷水放肚子上，一边跟达摩祖师谈话。不久水开了，冲茶给他喝。达摩祖师喝了这个茶说：“好！你可以在这里修道。”他虽然在这里“火里生莲”，并没有败道，没有漏气，没有漏丹，阳气还是那么充足，这个是天火同人卦，在佛学就是得暖。所以要晓得这样变，叫做“勿失爻动时”。工夫境界到哪一步,你就晓得该用哪一个法门，所以八万四千法门都要懂啊！修道那么简单吗？佛法说菩萨要通五明：内明、医方明、工巧明、因明、声明都要通。修神仙丹道也是一样，要天文、地理、人事、阴阳术数、兵、农什么都要懂。所以说，“未有神仙不读书”。但是一般学佛修道的人，嘿！都是八个字——“得少为足，闭屋称王”，这怎么行啊！所以“勿失爻动时”，这一句话很重要。

“上观河图文，下察地形流。中稽于人心，参合考三才。”你看这个道家的祖师魏伯阳，火龙真人，他这部千古丹经要多少学问才能写成？“上观河图文”，要懂得《易经》的《河图洛书》；“下察地形流”，下知于地理，因为修道是科学，同地球物理、天文物理都是一样；“中稽于人心”，中间还要通人事；“参合考三才”，天、地、人谓之三才，一切学问法则都要了解。

“动则循卦节，静则因彖辞”，每进一步的变化，拿《易经》来讲叫卦气，卦气一动，“循”是追查，“卦节”，每一节、每一步怎么走，每个境界来自己知道是什么现象。所以“动则循卦节”，是一定的步骤，它是个科学。“静则因彖辞”这句话，他说你要看《周易》的“彖辞”，因为这时佛学还没有传人中国。彖是野兽的名字，《易经》都用兽来代表，譬如龙、马、象、彖等。古代说彖这个兽，铁被它牙一咬，就断了！所以孔子注《易经》作“彖辞”，就是作决断语的意思，告诉我们这个卦讲什么。但是孔子作的“彖辞”，并不是光讲物理或哲学，中间还有修道的道理在内，所以孔子懂，不是不懂。“静则因彖辞”的“静”，就是要像彖辞一样有决断，能断就断；念头说不起就不起，像彖一样切断。古人翻译《金刚经》，有的加两个字《能断金刚般若波罗蜜经》，像金刚一样切断，提得起放得下；能断也就是“静则因彖辞”。

把握动静之间

“乾坤用施行，天下然后治”，这是讲政治哲学的应用。乾坤两卦的一阴一阳，就是生灭的现象。懂了以后，你把这个应用的法则把握住才懂得修道，然后治天下大事，则天下太平。尽管你到了八九十岁，懂了这个理，下手修持用功，一样可以祛病延年，返老还童，长生不老。真的！不过今天我听到个消息，有个朋友跟我讲，医药已经研究出来啦，绝对可以抗拒老死，试验了几十个老头子。他说，半年以后再检查身体，一切都健康了，而且退回到四十岁的状况，这个方子快要出来了。我说这个是外药、外丹，也是中国的古方，加上新的科学研究试验，但是要懂得“乾坤”两卦的应用。

关于“火候”这一篇，有个重要的道理我们要知道，释迦牟尼佛告诉我们，一切法是生灭法。佛法的偈语：“诸行无常，是生灭法，生灭灭已，寂灭为乐。”这是小乘所追求的，可以成罗汉。要一念不生全体现，在心理上讲是生灭的念头切断。但是在生理上也有生灭法。所以有几天你念头清净，觉得戒律清净，然后看别人就像着魔似的！你看我多好呀，境心不动啊。嘿！过不了几天，你动得比别人还厉害。这是什么道理呢？是心理生灭法。身体也有生灭法，这是一阴一阳。能阴能阳者，那个是不生灭的。生灭法并不妨碍呀，你要懂得才行，所以后来在大乘佛法上，佛就不那么严厉批驳生灭法了。道家现在告诉你，一阴一阳之谓道，这个法则是呆定的，生灭与不生灭是不二。这个消息在《维摩诘经》、《法华经》、《圆觉经》都透露了。

所以要明白修法的道理，修炼气脉是生灭法，一步有一步的现象，一步有一步的征候，能把握住那个不生不灭的话，最后修证到不生不灭才成道，这个问题诸位去研究。你们在座的很多深通儒、释、道三教，但是掉到儒、释、道三教的缸里爬不出来的还蛮多。怎么爬出来？这是很重要的题目。火候之道是讲生灭法，在生灭法中有现象，要把握住的

是一动一静之间。把握不住的话，在道家讲是败道法门，成功了还是会失败的；把握得住才真懂得中国正统的道家，才不冤枉研究《参同契》了。

# 第二十七讲　〇君臣御政章第五〇打坐的好处〇修道的关键重点〇不受感动〇天心为主的金丹

君臣御政章第五

可不慎乎！御政之首，管括微密。开舒布宝，要道魁柄，统化纲纽。爻象内动，吉凶外起。五纬错顺，应时感动。四七乖庚，誃离俯仰。文昌统录，诘责台辅。百官有司，各典所部。

原始要终，存亡之绪。或君骄佚，亢满违道。或臣邪佞，行不顺轨。弦望盈缩，乖变凶咎。执法刺讥，诘过贻主。辰极处正，优游任下。明堂布政，国无害道。

现在有些同学提一个意见，认为朱云阳祖师注解的《参同契》，非常宝贵，但是文字上有些地方还不太了解，希望能够连注解一起讲。不过我觉得时间会拖太长，我们只可以适当地提一下。开始的总题目是“御政”，“御政”就是做主的意思，也就是认识正道如何修持。要认识清楚我们修道是修什么。《参同契》本身是用中国古代的帝王政治制度来解说，所以这一篇的大标题是“御政”，这一章标题是“君臣御政章第五”。朱云阳注解，“此章以君臣御政之得失，喻金丹火候之得失也。”就是用政治的得失，来比喻修道炼丹火候的老嫩、轻重。

第一句“可不慎乎”，一般的《参同契》版本，都在这

里分割内文，实际上这一句可以归到上文去，将上文的最末一句连接为“天下然后治，可不慎乎”。现在这里把它分割，就是叫我们特别注意。

## 打坐的好处

“御政之首，管括微密”，我们修道，在开始的时候，第一要认识什么是正道，道家丹经始终没有提出正道是什么，只有佛家提出一个东西就是“心”，心性的道理。道家只提一个比喻，像是管理天下政治，“御政之首，管括微密”，管理要包括得非常微妙幽秘不是神秘。这八个字就是讲理论，实际上说，大家修道一定想到打坐，其实修道不一定打坐，而是管理自心。但现在我们以打坐来讲，打坐有个什么好处呢？过去有许多医生反对打坐，现在又不同了，因为在美国有很多医生研究打坐，而且把这个拿来治病，叫做“冬眠治疗”，效法动物的冬眠，很有效果。因为洋人高鼻子蓝眼睛说的，我们也跟着说对啦。

过去西医非常批评打坐，认为打坐两腿交叠，把血管压住血液不大流通，所以发麻了。说到血管压住，你看那些劳力挑担子的，两条腿上

青筋一坨一坨地鼓起来，那是因为用力过度，所以血管神曲张受伤纠结了。打坐不会坐出腿上的筋纠结，西医不了解中国医学乃至道家气脉的道理，发麻不是血液流通受阻碍的关系，是因为气血不清，浊气没有下降。气脉慢慢走通了以后，不但腿不麻，而且两腿舒服得很。舒服到发快感，因此就不愿意下座了。所谓发乐，就包括快感的意思，快感还是粗的。

打坐为什么对人体有那么多好处？先不管修道问题，只要腿一盘，手收拢来结手印，心脏的工作就减轻了。我们这个心脏是一个帮辅，随时收缩舒张，当两腿一盘两手一收，人体四肢向外消耗放射的功能就减少了，因此心脏工作可以缓慢，所以后世修道多半采用了打坐。打坐有九十多种姿势，以盘腿坐比较好，但是也要把姿势弄清楚。

现在一般道家打坐，用得特别多的只有一个叫做手诀，道家原来叫做结太极图，一阴一阳抱着。一般同善社、一贯道都用这个，这是太极图的手印，实际上也是密宗的手印。密宗的手印很多，手印的道理就是手语，是与佛菩萨、有成就的人沟通的手语，这也是个大奥秘。所以说打坐时手的姿势、身体的姿势、腿的姿势，虽然是一个模式，但严格地研究，每人都不同，这个与自己身体的气脉、禀赋有关，所以要懂这个原理。

现在只讲“御政之首，管括微密”的道理。我们打坐时，外形收拢起来就是管理，内心不向外面消耗了，这是打坐姿势身体“微密”的作用。打坐的姿势包括那么多的学问，所以是“微密”。这还是外形，至于内心“管括微密”的管理，就更难了，虽说有很多方法，道家只列出来上品道法与普通道法的一个总纲。道家的上品丹法，这个名称没有具体的东西，据说得了上品丹法，七天以内就可以成仙证果。普通的修法，如后世伍柳派讲得很清楚，要十二三年。但是谁能做到？这是伍柳派所说的大法。所以这个“管括微密”，就是根据后世所谓百日筑基，炼己——锻炼自己；外加十月怀胎，三年哺乳，九年面壁，都需要“管括微密”。

这个“管括微密”有什么要点呢？下面有，是真正“御政”开始的要点。身心收拢来到达“微密”，这个“微密”不是密宗这个“密”，这个时候印度的佛教佛法还没有来，这个“密”是我们本来文化里就有的。上古的圣人，尤其是孔子在《易经·系传》中说“退藏于密”，已经说清楚了。如果以《易经》中国文化道理来讲，不管佛家、儒家、道家，一切修身养性法门走的都是一个路子，就是“退藏于密”。密在什么地方？不是身上哪一个点、哪一个穴道，而是密到不可知处，无始无终一念不生，这个谓之密，没有处所也没有形象。所以“密”字要研究也很多，唐宋以后佛学密宗进来，真正的大密也就是这个意思，并不是什么另外一个秘密。这里讲修道的道理，所谓“管括微密”，也就是这个道理。“微”字是老庄的观念，“密”字是取用《易经》的观念，所以《参同契》把《易经》、

老庄、丹道的修法合一，三样相通。

修道的关键重点

能够做到“管括微密”，修炼久了“开舒布宝，要道魁柄，统化纲纽”。这个“开舒”就是开展、舒畅，就是密宗、道家所谓气脉通了。“布宝”，不止气脉通了，我们生命的内部更显现自己生命之宝。这个生命之宝也是本有的，就是长生不死的丹药。不过平常不知道，当生命结束时，就默默无闻地跟着结束了。

“开舒布宝”的道理，我上次提过，最好的说明是孟子，他对这个养生养气之道说得清清楚楚，就是《尽心篇》里“可欲之谓善……”这一段。孟老夫子到处提到这个修道的修养，譬如“善养吾浩然之气”，孟子以前孔子没有提过这个话。所以战国时期，我们中国修道家的人物都出笼了，也正是孟子这个时期。他工夫做得很细密，而且程序讲得最清楚。第一句话“可欲之谓善”，一般人都喜欢修道，这是好事，有时候做做工夫，做了几个月工夫不干了；想想不对，又回来搞了；过几天事情忙又耽误了，这些都是可欲阶段，是走上一个善的阶段。

真要到“开舒布宝”，是要到“有诸己”工夫上身了。过去听到老前辈讲，道要上身，这个是有效验有征候的。工夫有没有到，自己才知道，这个是正信，不是迷信。这是个科学，不是乱讲，道不是空洞的。“有诸己”，自己的确有个东西来才有些消息。到唐朝神仙吕纯阳，跟孟子相距有一千多年了，他讲的“丹田有宝休寻道，对境无心莫问禅”，就是“开舒布宝”这个境界，也就是孟子讲的“有诸己之谓信”。后面一步一步工夫越来越高了，六个秩序清清楚楚。孟老夫子这几句话，无法做别的解释，而是实际的工夫境界。

修道达到这个基本的境界是御政，等于帝王就职，他的政策对了，也就是政治领导管理的准则，我们修道也是这样。“要道魁柄”，这又是形容词，以天体来讲，魁就是北斗七星，指挥是斗柄。在我们人心来说，“魁抦”就是上一次提到过的“天心不动”，也就是这个心不动。心念不动最重要，孟子也提到不动心，这里告诉我们修道最重要的是炼心，重点在于魁柄。北斗七星这个魁柄一转动的话，统率了整个天上的星座，所以是“统化纲纽”，这个是它的纲要。

我们修道也就是心念，我们常说“天心泰然”，这是我们的纲要，天心要怎么样泰然呢？这又要引用《易经》上孔子很简单的两句话，将哲学、宗教、修道都讲完了。他讲道这个东西“寂然不动，感而遂通”。真正要做硬工夫修炼气脉，我很公平地讲，密宗不及正统道家。当然旁门左道的道家，炼气脉就不及密宗，这个里头各家各有一个层次的差别。正统的道家不炼气脉，而走上品丹法，同佛法的上品禅法是一样的。只

要心君泰然，涵养久了——这个涵养就是静极静久了，气机自然“开舒布宝”，自然打通了。所以要心君泰然，寂然不动。

“爻象内动”，这又是《易经》了。为什么讲交呢？后天用卦只有六爻，我们的老祖宗真了不起！科学进步到现在不管哪一门科学，应用方面没有到第七位的，都是讲到六位，声学、光学、电学、化学、物理等等，也是一样。佛也一样只讲到六根，动的就是六根，我们人体眼耳鼻舌身意，对色声香味触法这个外境，养成心君泰然，寂然不动。这一步是“御政”的要点，是人手的工夫，自己可以生生不已孕育新生命。这一步做不好，想气脉通，修成身外有身的神仙是做不到的。“爻象内动”就是我们听到声音看到光，或是打起坐来，看到前面亮光，引动色阴境界，自己心动了以为得道。“吉凶外起”，是好是坏关键很大，必须要自知，必须要有智慧。所以在修道来讲，你本来寂然不动，很进步，但是心里一动念，身上气脉也动了，然后就跟着气脉在转，这样就完了！

不受感动

跟着“吉凶外起”就“五纬错顺”了。“五讳”就是金木水火土，内脏心肝脾肺肾也跟着变化综错了，“错”就是综错，复杂得很。所谓“错顺”，不是对错的意思，是相错，互相插进来为之错。这个五行就插进来捣乱了，内外的境象都变了。“应时感动”，念一动气就动了，身心都变了。所以先要做到寂然不动，等于《大学》说要“知止而后有定，定而后能静”。寂然不动，无为之道很难啦！只要你一动就“应时感动”。

“应时感动”以后呢？“四七乖庚，誃离俯仰”。“四七”二十八，我们中国的天文同西方不同，把天上无数星座变成一个政治的组织体系。换一句话说，我们中国的政治哲学思想和政治体制，是根据天文来的。所以我们把满天的星斗划成三垣二十八宿，中央皇帝住的“紫微垣、太微垣、天市垣”，外面有二十八宿的诸侯之象都分类好。西洋天文也是划成二十几个星座，狮子星座、天女星座、白羊星座、宝瓶星座等等，两样观念完全不同。所以我们中国文化讲天人合一，是另有一番道理。这个中间就麻烦了，要了解中国文化，先要从天文开始，勉强说先要从司马迁的《天官书》读起，要把星座的划分搞清楚。这种天文的学问同我们人体、医药、修道、政治都相关的。我们老祖宗的天文科学本来世界第一，现在是最落后的。

讲到“爻象内动”，念头动了以后，身体的气脉变化也动了。“四七乖庚”，四七二十八宿也就动了，整个的气脉就乱了。所以有些人走旁门左道的，乃至于修采补之术，所谓“倒转河车”，是在出精的时候忍精不放，把它硬从督脉转上来。小心啊！大小便中毒不得了啊！这个时候就很危险，小说上写的走火人魔，就是“誃离俯仰”。

所以他说，我们打坐走正统的道，身上气脉动了，或者一个境界来，我们心念偶然错了，就跟着这个境界跑了。那怎么办呢？“文昌统录，诘责台辅”。这是中国政治哲学、天文哲学与人文哲学合起来，万一走错了，这个心君，这个皇帝变成昏君，我们的心迷惑了，这个时候最重要的是文昌帝君。这不是后世讲的文昌帝君，真正的文昌帝君是什么呢？就是南极星！管智慧也管长生禄位的。

北斗七星是管死的，因此你看小说就知道，诸葛亮晓得自己要死了，只好拜北斗。嘿！这个方法是道家来的，密宗也有这个方法，不是藏密，是东密，唐代开始的。其实诸葛亮那个时候有没有拜北斗，不知道，因为《三国演义》是元末明初写的。

我们小的时候都晓得，北斗七星出来要赶快拜，因为我们的生死簿掌握在他手里。南极仙翁管长生，如果他老人家肯在生死簿上勾一笔，你的名字没有了，就通知北斗那一边，你就不死了。南极仙翁也管智慧，他的画像是有道理的，智慧越好，脑就越高。脑为什么高呢？还精补脑，长生不老，所以修道到后来，脑越修越充沛。那么佛呢？头上一块红红的，这是修成功，精气神所化的！所以这些画像都有道理。

你看中国有些神仙画像，一个神仙站在海上，脚上踏一个鳌，一个法螺，一只眼睛那么看，那就是道家修法的工夫，叫做“只眼看乾坤”。打起坐来眯一只眼睛，把宇宙的光都吸到自己身上，是长寿法的另外一种修法。那很厉害，懂了这个法的话，身体的亏损可以补回来。传说道教人物刘海蟾，用三个铜钱钓海里的蟾蜍，也就是代表一种修法。这里讲到“文昌统录”，心君昏迷就要靠智慧，靠南极星君的文昌来“诘责台辅”，重新把它修回来。

“百官有司，各典所部”，他拿天文政治的道理说“御政”之道。我们人手的第一步先要正心诚意。心怎么正？意怎么诚？《参同契》只提原则没有讲方法，所以要研究禅、道、老庄、儒家，综合起来才是个完整的东西。

现在为了应年轻同学们的要求，我们把下面注解文字要点提一下。

天心为主的金丹

“此节以御政喻火候”，以御政的观念比喻火候，“戒当慎其初基也”，修道的时候，下手就要小心这个正心诚意之学。“火候之要，彻首彻尾”，从开始到最后就是四个字“防危虑险”。我们做人也要记住这四个字，现在讲忧患意识就是“防危虑险”，所以“无一刻不宜慎”，随时要谨慎。“若人君御政然”，像当皇帝管理政治一样的心理。“而尤当致谨其初基”，下手做工夫要注意开始这一步。“盖金丹大道以天心为主”，这个天

心是什么？心里没有杂念，清静心谓之天心。

道家有一本经典写得非常好，将近四百个字，叫做《清静经》，你们不管学佛修道的找来念念看。《清静经》可以同一、：佛家的《心经》媲美，但是如果讲学术，对不起，那是仿照骑佛家《心经》来的。《清静经》上说“人能常清静，天地悉皆归”，一个人能够常清静，天地的力量会回到你生命上来。所以一念清静有如此之重要，比佛家讲的功利一点。佛家讲了半天空啊，好像我们做生意一样，谁愿意抓空的！道家很会诱惑人，他不做蚀本的生意，“天地悉皆归”，一投资就一本万利，这还不干吗？！

注意哦，这个注解很重要，“以天心为主”，修心养性为主；“精气为用”，什么修气修脉，那不是道，只是助道品；“正犹人主之统御其臣下也，故曰御政”。所以这一篇题目叫“御政”。

“学人入室之始”，当你开始修道，道家叫“入室”，就是闭关专修。道家、禅宗闭关时房间里头没有书本的，什么都没有，也不拜佛念经也不敲木鱼，就只在那里修道打坐。如果闭关还拜佛念经读书，那就不叫闭关了。“一阳初动谓之首经”，一阳初动处，万物未生时，一念不生这一步，是修炼的第一步。“首经”是第一个道理。“譬若人君即位之初，更改正朔谓之元年上章，元年乃芽滋，即其义也，故仙翁喟然发端曰”，这个作者火龙真人魏伯阳，喟然感叹说：“可不慎乎！”

“御政之首，管括微密者，即静而内守，环匝关闭之意”，六根跟外界断了，等于禅宗达摩祖师所传的心法，内外隔开了，无论外境界如何，都不动念，就是“环匝关闭之意”。

“开舒布宝，即动而应机”，气脉发动了。“发号顺应之意”，这个时候心里知道，如同佛家《心经》说“照见五蕴皆空”。只照到它，不要动，不增不减，你要是帮助一下，那气脉就完了；也不要减少它，就是“发号顺应之意”。“魁柄即是斗杓，斗为天之喉舌，斟酌元化”，北斗七星那个斗柄，它是发号施令的。“统摄周天，若网之有纲，衣之有纽，是为要道，喻吾身天心，实为万化之纲领。”这是比喻，修道就是修能够起心动念的这个心，那是道的根本、纲要，先要把心清静下来。

“丹道作用全仗天心斡运，斗柄推迁，故曰要道魁柄。统化纲纽，天心既为万化纲纽，动而正则罔不吉，动而邪则罔不凶。”起心动念如果是正的，则“罔不吉”，就是无不吉，反之就是无不凶。因此他也引用孔子在《系辞》说的“爻象动乎内，吉凶见乎外，即其义也”。在《易经》叫做爻象，“在易为爻象”，在中国天文就是星象，“在天即为星象”。“天有三垣”，中国天文分成三垣。“紫微垣为北极之所居，最处乎内，太微垣次之，天市垣又次之”，这叫三垣。“由是金木水火土之五纬，并二十八

宿之经星，环布于垣外”。

他为什么把这些引述得那么清楚呢？这有个道理了，因为我们中国的医学讲针灸、点穴、按摩，与气脉都有关系。正统的十二经脉以外，还有奇经八脉同天上的星座对应。所以点穴就是由这个学问来的。人体上的气血，子丑寅卯，每一天什么时辰，在哪个经脉哪个穴道，只要一碰这个穴道人就完了。真的，要你死就死，要你病就病，这一套学理就是根据这个来的。现在点穴失传了，古代学点穴的人先学咒语，可以把人点坏转不回来。我们在座也有人看见过，这个人无声无息在人身上那么一摸，那人就站在那里不会讲话，永远站住了。我常说中国有许多老祖宗的学问没留下来，太可惜了。

点穴的道理翻过来用就可以救人，那样治病就不要针灸，指头一摸就行了。因为人体气血流行，同这个天文完全一样，所以中医要先从天文学起。现在听到中医随便看看书就考取了，会医了，哎呀！我真不知道该怎么说，只有希望文昌帝君的智慧帮忙你们了！

# 第二十八讲　〇炼丹的初步〇六根大定结丹〇气脉真通与变化〇修道谁做主〇你懂得火候吗

炼丹的初步

天文讲起来太啰唆了，道家比喻，北斗七星在身体上来讲，前面三星是斗杓是心；还有一个比喻从上面下来的，从眼睛这里一直下来；还有一个比喻两眼是斗杓。所以道家许多书上头顶画出一个小儿，结果有人读了就拼命观想自己头顶上出来一个小儿。我说那个小儿要吃奶，要拉大便，拉在你头顶上怎么办？这不过是个比喻，不是真有形象。《性命圭旨》上画一个人在打坐，前面两把剑插在地下。听说有一派人就弄两把剑插在那里练。那也是比喻，是要把两个眼睛回转来，守到内丹田，是方法之一。这些也都是比喻，拿天文来做比喻。

“此喻人之天君妄动，则五官错谬，百脉沸驰，所谓毫发差殊不作丹者也。”这一句话“毫发差殊不作丹者也”，是道家丹经的秘诀，特别注意，很多的丹经都引用。修长生不老之道炼丹，这个丹是个代名词，这个念头差了一点，错了一点，这个丹就不成功了，就散乱了。

“天象乖变失常，不可责之众星。人君御政失宜，亦不可责之百官。有司各有主者。孰为主者，在天则文昌台辅。文昌，即紫微垣中戴筐六星，号南极统星，录入长生之籍。”南极统星就是南极仙翁，管人家寿命的，因此我们祝寿都送寿星，寿星就是南极仙翁。

“台辅，即垣中，三台四辅尊星。三台，以应三才，四辅，以应四象。”三才就是天地人，四象就是太阳、太阴、少阳、少阴四象。“各居其方，环拱北极。天之有文昌，犹人君之有六部也。天之有台辅，犹人君之有相臣也。相臣夹辅帝主，爕理阴阳，六部从而奉行之，则百官有司，不待诘责，自然各典所部矣。”

“譬若作丹之时”，现在讲到炼丹，什么叫结丹？“心君处中”，念头不动了，“以制外”，就是气住脉停了，清静了，呼吸之气也停掉了。清静再深入一点，血液的流动也宁静下来，心电图测量也都是平的了，只偶然动一下。“魁罡坐镇，斗杓斡旋，一水一火，调爕得宜”，我们打坐坐得好，身心清净，身体健康，从头脑中心下来，有口水自然而来，甜而带有清香的味道。咽这个津液，可以长生，也可以祛病。尤其妇女专修这个法门，口水越多，越漂亮，脸上发光了，这叫“玉液还丹”。吃这个“玉液还丹”要把舌头立起来，这么一送，一气到丹田，停在那里，会散布全身，不能够像吃东西那么咽。“金液还丹”更深了，道理又不同。

六根大定结丹

“调燮得宜，自然六根大定，百脉冲和”，这是佛家的话，这就是初步结丹。参禅到达六根大定，眼耳鼻舌身意，色声香味触都不动了，“百脉冲和”，冲不是动，是百脉和平了，所以“而无奔蹶放驰之失矣”。到达这个程度也只是初步结丹就是练基之功，道家叫“百日筑基”。所以修道不容易啊！佛家的四禅八定，想达到“六根大定，百脉冲和”的境界也不容易啊！“六根大定”就是眼睛见而不见，但都知道，而不动；耳根一切声音也知道，所以佛家的观音法门说“动静二相了然不生”。《心经》观自在法门，由“观”而到“照”，寂然不动，身体的气脉周流运转，完全宁静下来。所以任督二脉奇经八脉完全通了，六根大定是百脉冲和，平衡，这才初步结丹，这是“御政”。

修道的第一步，由这里开始入手筑基。做不到的话，只打打坐，那不算数啊！所以伍柳派的修法，就是拼命守住身根，身根也叫做命根。以为不漏丹、不遗精、不手淫是筑基，那还只是在有形有相上，不过是筑基的筑基的筑基，最初步最初步而已。这里给你讲得很清楚，“六根大定，百脉冲和”，那才是“御政”，才是修丹道、修神仙之道。现在我们再回到《参同契》本文。“原始要终，存亡之绪”，由开始到结果，一切都在于心，成功与失败都在这个关键。所以道家也算是信佛法的。这样看来，学佛的人把正统道家看成外道，也不对呀，因为都一样是菩提大道。

“或君骄佚，亢满违道”，“骄”是骄慢，“佚”是放松了，就是心君动念，自己认为工夫到家了，嗯！行啦！得道啦！这个念一起就完了。所以自古真正的仙佛，依我看来只有修谦和、谦虚，不会说自己得道了。“亢满违道”就是《易经》乾卦“亢龙有悔”，太高反而不好。这一篇是讲火候，要注意啊！纵然你得到“六根大定，百脉冲和”，这个时候中间变化还是很大！哪个时候该动，哪个时候该静，自古仙佛都没有办法传你，就看你的智慧了。所以我说释迦牟尼佛只传了四个字，“知时知量”。就算是达到了“六根大定，百脉冲和”，依佛家的菩萨戒，耽着在禅定这个境界也是犯戒的，其理由也在此。所以千千万万人修道，哪一个成功？太难了！就是要靠智慧之学。

“或君骄佚，亢满违道”是百脉冲和得太过，那也是阳极就阴生了。所以这个中间的应用之妙，在佛学叫做对治法门，要懂得许多许多，什么都要懂。我们看中国的神仙传，每个神仙都是上知天文，下通地理、医药、武功，没有哪样不会。学那么多干什么？就为了一个目的，修道！这些都变成调配的药，等于厨房里酱油呀、辣椒呀，缺一样不可。

气脉真通与变化

“或臣邪佞，行不顺轨”，这个形容是比喻气脉，你想心君定，心想宁静，可是办不到。我常叫大家问一问自己，你为什么想下座？是身体

坐不住？还是心坐不住？大家就茫然了。其实是心不想坐的居多。身不想坐就是气脉不对，就是“臣邪佞”。这个“臣”是气脉，身体“佞”是坐不住了，定不住了。“行不顺轨”是气脉不入轨道，气脉不顺了。大家修道做工夫，有时觉得背上或前面在转动，认为是河车转动。有些人很有意思，来说，老师啊！我是任督二脉打通了的！实际上一听人这么说，我就知道他没有通。真正任督二脉打通了不是这个样子，哪有这里动那里动！这是不是气脉动呢？是！是不是通了？我叫它“凡气通”，只是普通感受的境界罢了。如果气脉真通时，就没有气脉的感觉了，也没有身体的感觉了，那就是天人合一，那才真正叫气脉通，也就是“百脉冲和”的境界。

所以这里告诉你“弦望盈缩，乖变凶咎”。“弦望盈缩”我们讲过的，上半月的月亮谓之上弦，下半月的月亮谓之下弦。月亮有盈亏，苏东坡的词，“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全”，这是一个天地间现象的境界。修道到了“六根大定，百脉冲和”，我们可以再加一句话形容，这个时候身心的境界如“朗月中天”，永远像满月一样，心君寂然清静。如果配合佛家的话，现在年轻人都喜欢禅宗，寒‘山禅师有一首诗可以说是在这个境界：

君心似秋月，碧潭清皎洁。

无物堪比伦，教我如何说。

古代有个禅师大彻大悟了，看人家都崇拜寒山这一首诗，他说，那有什么了不起，半吊子！别人听他这样说，当然不服气，那你也作首偈子看看，他就作了：

吾心似灯笼，点火内外红。

有物堪比伦，来朝日出东。

寒山说没有东西可以比拟，这个人说我有个东西可比，明天早上太阳从东方出来。他是比寒山讲的进了一步，但这并不是说寒山不懂，或寒山只修到这一步。

“弦望盈缩”，修道到了这个境界，“六根大定，百脉冲和”，这个根基打好了，还要注意的就是“观心”了。这个心要管理得住，管理不住，或者气脉走出了轨道，或者有时1候身心配合不好，有时候变成暗的下半月，昏沉了，走人阴境界。不只昏沉，有时候到此就败道，就失败了，你又要重来第二次。所以修道屡成屡败的例子很多，“六根大定，百脉冲和”变成瞎猫撞到死老鼠了，没有用，这就是“乖变凶咎”。

因此我们修道第一步就是心君、天君的照顾，“执法刺讥，诘过贻

主”，要随时反省。佛家注重观心、观照，表面不谈工夫，因为怕人着相。但是有没有这些工夫呢？绝对有！临济用“宾主”二字，参禅的方法有“四料简”，“料简”就是做菜的材料一样，有时主中主，有时主中宾，有时宾中主，有时宾中宾。这是干什么呢？因为气脉色身的转变，到了某一步工夫的时候，要完全靠智慧了。当“心君”—-—思想观念不做主时就让宾做主；有时候不行啊，老是让宾做主，专搞气脉去了，这时就要主做主，心念把它拉回来，空掉就要空掉。所以这个调配很难。禅宗的曹洞宗在唐末五代兴起，讲五位君臣。严格地讲，曹洞宗的曹山、洞山两位祖师，他们参禅修道的工夫，受《参同契》的影响太大了，甚至曹洞宗有时候干脆用离卦来表达。中国文化三家修道，以真工夫来讲，唐、宋以后已经汇合为一了。现在什么一贯道两贯道，三贯道五贯道，都是空话。

“辰极处正，优游任下”，这个“辰”就是北斗星，就是讲自己心君心念，正念不动，这就是佛家的观照，“照见五蕴皆空”。这个时候“优游任下”，你听任气脉的变化，可是你不跟着它乱跑。就像那个皇帝在上面，下面办些什么事都知道，都看住，跑不过他的眼，不对就不准你办，这个气脉就不能再动了。

“明堂布政，国无害道”，他拿政治哲学来说明修道的道理。换一句话说，研究中国文化政治哲学的，倒要拿道家的这些东西来说明政治哲学的法则。领导的法则如此，法治的道理也如此。下面的批注又有好东西，“此节，言火候之要存乎君主，当慎终如始也。”《参同契》这一节告诉我们，火候最难，千古神仙没有办法传你。

修道谁傲主

所以道家的祖师张紫阳真人说：“山中前后尽非铅。”铅汞的道理我们以后会讲到，先说人山的道理。禅宗讲“不破本参不人山，不到重关不闭关”，没有达到一念不生处，没有资格入山，也不是随便可以闭关的。因为到了某个时候，工夫应该怎么变换，你一概不知，你去问谁呢？除非你的老师也在关中。以前，我们有位前辈的朋友在闭关，他的老师晓得这个徒弟工夫到某一步不行了，正在没有办法的时候，老师已经站在面前，告诉他怎样怎样，讲完走了。除非你有这个福气，有这样的老师，但这种老师很难找啊！

“火候之一动一静”，这个一动一静之间之难，就看到佛家观音法门的“动静二相了然不生”是一步真实工夫！不是讲理论。所以一动一静要极为谨慎。“彻始彻终，宜乎无所不慎。亦犹人君御政，一动一静，自始至终，宜无所不慎。慎则转亡为存”，谨慎的话，就是快要亡了，又可以复活。“不慎则转存为亡。存亡之绪，从此分矣。”如不小心，则转安为危，就是在一念之间。“此一大事，君臣各有其责”，换一句话说，身体

上气脉的关系，同你心念的关系互相影响，心物是一元一体，所以“君臣各有其责”。

“而主之者惟君”，做主的君就是念，在一念之间。“盖臣之听命于君，犹气之听命于志也。”这一段是用孔孟的话，孟子曰：“志者，气之帅也。”孔子曰：“三军可夺者，帅也；匹夫不可夺者，志也。”就是正心诚意这个道理，要气听命于你的意志走。说气脉动了，哎哟，我做不了主啊，哪有这些鬼话！那是你太糊涂，你不必修道了，因为你让气脉做了主。有些人一打坐，摇呀摇的打神拳，说是花五千块学的。我说你拿五块钱给我，我教你。你只要手合掌一站，念个咒子，其实咒子都不需要念，只要这样站久了，手就会动起来，你要怎么动就怎么动，叫做打神拳，其实是生理自然的现象。或者你两手伸直一站，站二十分钟不垂下来，他就动了，你不做主，跟他动，以宾为主，就打神拳了。这也要花五千块去学吗？有些人打坐，我反而要他动，因为他身体太坏了，平常不运动，让他这个时候摇摇蛮好。动了一阵，老师，怎么办？啊，可以了，不准动了！其实这个都是多余的，气是听你指挥，所谓“气之听命于志也”的道理。

“心君翼翼，能持其志，则奸声邪色自不得而干之。”所以你心正清明，就算打坐当中看到什么光，什么境界，也都不理，等于你这个皇帝很精明，不论臣下如何，上面都不动。如果你觉得看到菩萨了，那你差不多走到第二号神经去了，所以不要走错了！真修道对一切现象变化都不动。

“若心君骄亢自用，违其常道，则耳目之官，亦以邪佞、-、应之，行事不循轨则矣。”这个高了，我们这个心念，同宇宙本体同根，庄子所谓“天地与我并生，而万物与我为一”，‘-‘这个心念有如此重要。所以老庄都告诉我们，修道修到心君泰然，自然与天地精神相往来，那就是长生不老之道。若加上宗教，就是修药师佛的补法，补身体的方法，那个方法将来再讨论。

“天心之与人心，同出一原。天心稍或不顺，则天行立匇反常，不特五纬错谬，经星乖戾，已也。即如太阴之晦朔弦望，本有常度，今者当盈反缩，当缩反盈。”太阴就是月亮，月亮升起来了，这个时候的光明，令人不想睡觉。有些人修道到了这个境界，偏要吃安眠药，那又何必去修道！我常常告诉大家，佛家道家做工夫为了要除睡眠，结果却害怕自己失眠！他不知道那个境界并不是失眠。有时候精神旺得几天几夜都不要睡，有时候又想要睡，你赶紧让身体自己(匣）做主，算不定大睡两三天都不动。到了后来，身轻如叶，像一片树叶在空中飘，昼夜长明，当然不需要睡眠了。拜佛的人喜欢点一个长明灯，拼命出钱买油，或者用电点长明灯；挡自己的艮明灯亮了又害怕起来，偏要吃安眠药。修道本来要修到昼夜长明嘛，人真是奇怪呀！

身心像月亮一样有光明在，如果一念不对，气脉也不对了，该要亮却弄得一点亮光都没有了，所以修道要懂。有时候有些人不是在昏沉，而是在混沌境界，你不要当成昏沉去纠正他，他自己当然不知道，你也不知道。混沌跟昏沉外表差不多，但差别很大。当混沌来的时候，是不要做主的，让它混沌个够！或者是歪在那里打坐，你都不要管，那就是《易经·系辞》所讲“天地氤氲，万物化醇，男女媾精，万物化生”，那不是昏沉。所以说这个就叫做“火候”，你没有智慧，不但看不懂别人，自己到了哪一个境界都搞不清楚，你怎么修呀！？

你懂得火候吗

这个时候“薄蚀掩冒，凶咎不可胜言矣”。这一节讲火候，修道像月亮盈亏那样，该是朗月当空的时候，你当然睡不着，自己偏要弄得睡着；当你在混沌的时候，你又当成昏沉，然后拿凉水洗脸，拼命把它搞坏。所以修不成啊！这个是“凶咎不可胜言矣”。

“天有执法之星，主刺讥过失，即太微垣中，左执法右执法也。朝廷象之，故立为左右执法之臣，亦主刺过失。然违道之过，不在百官有司，而在台辅。并不在台辅，而在’君主自身。”这就是中国政治哲学思想，政治制度是效法天象的运行轨则。如果领导错误，不是一般地方官的事，是宰相错了；也不是宰相错了，是领导人皇帝错了。等于说自己这个心念错了，心念一错则整个错了。

“此万化从心，反本穷源之论也。”道家有句话，“万化由心，天地在手。”是讲性命双修之道，命就是身上的气脉。所以，修道第一还是在自心。

“故曰，执法刺讥，诘过贻主。主心得失，只在一反复间。”一念之间就转了。“盖惟皇建极，惟民归极。心君能寂然不动，无为以守至正，百体自然从令。”所以你坐在那里，不要用工夫去求一个法，只要自己有股傻劲，禅宗的旁门有一句话：“久坐必有禅。”这一句话也对。不管你有没有禅，我常说，你们要想到外国去弘扬佛法很简单，先练腿，不管有没有道，把两个腿练到坐在那里三天都不起来，嘿！人家就当你有道了。久坐自然有禅，你心中也无别的事啦！真地坐在那里，你纵然打妄想也不敢起来，要表演嘛，没有道也差不多嘛！无为之道，做到“泰然无为”，“守至正，百体自然从令”，气脉自然通了。

“有如北辰居所，而众星自然拱之。故曰，辰极处正,'优游任下。心君既端拱神室，百节万神，莫不肃然。”这个“神室”，后世道家指在心窝这里，或者叫中宫，这是有形的。就是要念头沉下来一点，差不多同心窝子相平这个地方，叫神室，不是心脏，心脏是偏的啊。心君在神室，一念不生，清静，鬼神都听命，是真的！内在的鬼神听命自己内心，外

面鬼神也不敢动了。只要两腿一盘，心君凝神，什么鬼呀魔呀你都不要理，都把你莫奈何，碰都不敢碰你。

“犹王者坐明堂，以朝诸侯。四海九州，莫不率服。宁复有出，而梗化害道者。故曰，明堂布政，国无害道。辰极，在天象为紫微垣，即北极所居。在人君，为深宫内寝，晏息之所也。”注意啊彳这是天文上的明堂。我们看相把印堂这里叫明堂，常说明堂亮不亮等等。有些人明堂很宽，有三个指头那么宽，一定度量宽宏；那个明堂窄的，不要问，脾气又急度量又小。再加上眉毛打结的，一定犯法。有几个同学两眉之间很窄，我说你把它夹宽一点吧！我们骂人常说，你搞什么明堂呀？那个明堂就代表你心里头想些什么，大概这些话还流行的。

“明堂，在天象为天市垣，乃帝星所临”，明堂像是皇帝所住，心念定了，明堂就光明了。“在人君，为朝会之所，通道于九夷八蛮者也。心君所处，内有洞房，外有明堂。”道家有本书叫《黄庭经》，我们凡夫心脏有七个孔，七窍。外在叫明堂，心脏的中心就是洞房，所以真正定力够的时候，心脉洞房宁静了，心脏脉不跳动了。

“此章，即治道以明丹道，最为了然”，以政治道理讲修道。“丹道彻始彻终”这六个字要圈起来，“不出天心运用。故君喻天心，臣喻药物”，药就是精、气、神。“文昌台辅，喻三田四象。执法之臣，喻耳目之官。百官有司，喻周身精气。吉者，受烝吉也。”这是《易经》的话。“凶者，防烝凶也。”一动念气就散。“存喻片时得药，亡喻顷刻丧失。所贵乎御政者，必须外却群邪，内辅真主，心君端拱于辰极，万化归命于明堂，岂非还真之要道乎。”这一段就是修道的根本，下面的附注诸位回去自己看看。

我们今天先说到这里，下一次开始就是练己，筑基，讲修道如何打基础，怎么样叫“百日筑基”。

## 第二十九讲　〇炼己立基章第六〇养生与修道〇先管嘴再管心〇找不到的东西〇铅汞代表什么〇先天一炁来了

炼己立基章第六

内以养己，安静虚无。原本隐明，内照形躯。闭塞其兑，筑固灵林。三光陆沉，温养子珠。视之不见，近而易求。

黄中渐通理，润泽达肌肤。初正则终修，干立未可持，一者以掩蔽，世人莫知之。

《参同契》上篇的前五章，都是讲“御政”，是解说认识正道的大原则，已经大致向诸位报告了。现在开始这章篇名是《炼己立基章第六》，就是道家平常所标榜的“百日筑基”的基础，也就是修道炼丹做工夫的基础。“御政”以后，连续这三章都是讲“养性”。道家分类法，是把性和命分开，等于儒家的《礼记》，把性和情分为两部分，实际上是一体的。“御政、养性、伏食”是合一的。

养生与修道

这一段文字非常明白，所谓养性炼己，拿佛家来讲是所谓“明心见性”，求生命的根本。像唐宋以后的参禅，参“生从哪里来，死向哪里去”等等。道家不来这一套，认为我们的性命、生死都是合一的，要先从现实着手，就是从现在这个身心转化开始。理论上非常简单，所以修道打坐，开始-一句话一“内以养己”，重要在这个“养”字。中国文化有一个名称叫“养生之道”，这个“道”叫养生，也叫摄生。“摄”就是归纳，收摄，同西方文化的卫生不同。道家认为，现有的这个生命就是永恒，并不要另外求一个永恒的生命，只要把现有的生命保养住就可以了。

所有的工夫、做法、修持，就是一个“养”字，“养”字之难就在这里。本文告诉我们“内以养己”，“养己”的境界有四个字——“安静虚无”。这个谁都会，一看文字都懂！真讲“安静虚无”的实际工夫就难了，就是《大学》“知止而后有定，定而后能静，静而后能安”的求安求静的步骤，一直到达明道为止。所以严格地讲静和安，它有工夫上的层次，修养到达最高的境界——虚无，就是佛学所讲的空。讲到“养己”，现有的生命是本来生命的投影，从现有的生命上，找回本来的生命，就是“安静虚无”。

“原本隐明”，就是刚才讲的“摄生之道”，在佛学的方法叫做“都摄六根”，就是把我们眼耳鼻舌身意等隔离开，返求诸己，内省自己，这个就是“原本”，也就是不向外放射。譬如我们学打坐，眼睛闭起来，耳朵不向外听，在佛学叫“观音法门”，返观自性等等；拿《参同契》来说就

是“原本隐明”，不向外放射，回到自己本来的那个安静的状态。

“内照形躯”就难了，这是道家修养工夫的境界，在我们原始的文化里头，“内照形躯”是“内视之道”；在佛学就是“观照”、“返观”，表达不同而已。“内视”并不一定是指身体以内，而是无内外中间之“内”。不过我们没有到达这个境界以前，姑且拿这个身体来做一个标准，先把外用的精神收回，转向“内照形躯”，就是这个身体。这就产生了后世道家的守丹田、转河车、修气脉、打通任督二脉等等的方法，原理就来自“内照形躯”。据我个人所了解的，各家的修法，最厉害也最有效果的是佛家的“白骨观”和“不净观”，实际上这就是“内照形躯”。当然普通观不起来，如果观起来也同道家一样，眼睛一闭静下来，身体内部气脉的位置，气血的流行，五脏六腑的情况，一目了然，都看得非常清楚。道家《黄庭经》就讲到这部分，但是，“内照形躯”不是用这个肉眼看，而是属于自性的功能。

以上这四句话，就是“炼己”工夫最重要的基本原则。从明朝以后，道家讲“百日筑基”，其实有些人不到一否天就可以建立这个基础，甚至六七天就可以达到。但有人修道一辈子都做不到，只会闭着眼睛打坐，像禅宗祖师骂人黑漆桶一团，闭着眼睛黑黑的，什么都不知道，茫茫然一片无明。不管佛家道家，或者显教密宗，随便哪一种修炼的方法做到了，“炼己”的四句话也一定做到了。尤其最重要的是“内照形躯”，假定一个人修养的工夫够，能够安静下来，一闭眼，内部的情形能看得见的话，就可以祛病延年。至少用自己的精神意志治疗自己的身体，就非常容易了。虽不能说长生不死，但是慢一点衰老，多活一段时间，是绝对可以做到的。

先管嘴再管心

下面他就这四句话的原则，再说明一些方法。“闭塞其兑，筑固灵株。三光陆沉，温养子珠”，兑上缺（☐），兑卦所代表的东西很多，在人体上兑代表口，“闭塞其兑”就是要闭嘴。不过以道家来讲，人身上的口很多，凡是开窍有洞的都是口，最大的是吃饭的这个口。人身有九窍，头部七个洞，身体下部两个洞，都是口。为什么闭嘴巴重要？修道人都知道的一句话：“开口神气散，意动火工寒。”一个人爱说话，经常用嘴巴，一定会短命。所以我上课太多，有时候一连七八个钟头都在讲话，这就是在求早死。事实上并不是因为口开了，而是精气神漏了，因为讲话时精神、意志、脑力、血液都在放射，都在消耗。一句话讲出来，生命全体的机能都要动，所以消耗得很厉害，也就是开口神气散的道理。所以修道第一要“闭塞其兑”，所有开口的地方都要封锁，不向外漏。

“意动火工寒”是讲意志凝定的境界。佛家要做到无念专一，意一动

叫做散乱，意散乱就不会结丹。我常说佛家所讲的“定”，就是道家所讲的“凝神”。定是讲法则，凝是讲境象；道家这个凝结、的“凝”，比佛家讲的“定”还确实一点。

“闭塞其兑”以后，就是下面四个字“筑固灵株”。“灵”就是后世所讲的性灵，也叫做灵性，自己精神的本源。“株”是形容词。内养灵性，像培养种子一样，慢慢使它发芽长成一株植物，就是新的生命开始。“灵株”是魏真人创

造的名词，“筑固灵株”则包含了元神、元气、元精的凝结。

“三光陆沉，温养子珠”是方法。在自然界三光是日、月、星；在人体上的三光是眼睛、耳朵、心。“陆沉”本来是个形容词，“陆”代表大地，有一句话“虚空粉碎，大地平沉”，就是说一个人达到安静虚无的境界，也就是真达到空的境界。怎么样是个空？道家形容得很确实，所谓空，没有一个空的境界。虚空粉碎，连虚空都没有。大地平沉，大地就包括我们这个身体四大，平沉是没有身体的感觉，这个才是真达到虚无的境界。“三光陆沉”就是六根都安静下去，这个是方法。不管佛家道家、显教密宗，大家学静坐的谁能够真做到“三光陆沉”？都是瞎吹，自己骗自己，瞎子摸象，好像是个修道的样子，坐给别人看看而已。真讲工夫，一样都没有做到。

真正做到“三光陆沉”，一念不生，这时要“温养子珠”。“温养”就是保养。我们先天生命的根本，现在不谈，因为生命的本来你还不知道。我们现在这个生命，是先天本来生命的分化，由现在的生命，自己可以养回来，见到原来的生命。在这两个过程当中，由“三光陆沉”，到达“安静虚无”，接着“温养子珠”。温养就是老母鸡抱蛋一样，要温暖保养它，不能有一点寒冷。怎么样才是温暖呢？刚才也讲过道家的名言，“意动火工寒”，这个意不能动，这就是温养。

现在世界上都流行讲中国的禅宗，现在叫禅学，多数是口头禅、野狐禅，嘴里吹的。真正的禅宗也讲实际工夫的，譬如黄龙晦堂禅师，他形容真正的参禅，“如灵猫捕鼠，四足踞地，目睛不瞬”。猫捉老鼠，那真是动都不动，像人定一样，全部精神盯住。

舒州投子大同禅师还有一种形容，“如鸡抱卵”，就像老母鸡抱蛋温养，也就是黄龙晦堂禅师形容灵猫捕鼠这个境界。规规矩矩说，我们大多数人学佛修道做工夫，都没有达到这个境界，都是在那里玩耍，自己玩弄自己。真正到达这样专一的境界，才是温养。然后自己生命里头那个功能又产生了一个新的生命。实际上并不是新的，还是原来的。不过因为我们平常不知道，没有修养，这个功能到死也出不来，4所以感觉新奇，而形容它是“子珠”，由母体养出来的。事实上是母子相连的一

个。这一节在逻辑上有两个特别的名称，一个是“灵株”，一个是“子珠”，实际上是一个东西，不同的名词罢了。

扰不到的东西

我们大家学道，搞了半天，就是想修出来这个东西，但它永远出不来。下面八个字，“视之不见，近而易求”，一般修道的人，都在找这么一个东西。讲了一句明心见性，又去找明心，又去找见性，讲一个道就去找道。如果你去寻找它，那离道已经很远了，所以你看不见听不见。“近而易求”，道就在你那里，不是外面，不是佛菩萨给我们，也不是神仙、上帝给我们。老实讲，上帝、菩萨、神仙，还是靠我们捧出来的，我们本身每一个人都是仙佛，每一个人都能够成为天帝，只是自己把这个生命的本来忘记了，所以说“视之不见，近而易求”。

我们小时候背的《三字经》，“性相近，习相远”，这两句话是从孔子《论语》上“性相近也，习相远也”来的。哲学家研究了半天，从唯物的哲学去找，从唯心的哲学去找，从宗教上去找，想找出来人性和宇宙万有本性是什么东西，究竟在哪里？在我们中国，原来儒道不分家时的原始文化，不考虑这个，因为心物是一元的，“物”也是它变出来的，“心”也用不着在枝节上找。

那么“性”在哪里？“性相近也”，这个本性就在这里，非常近，近到在眼睛前面，因为太近就看不见了。“习相远也”，你拿后天的习性、习气来找自己的本性，越找越远。本性是本来清净安详的，可是人忘记了清净安详的本来，偏要向外去找。人的习气发展越久，距离就越远了。孔子这两句话，实际只有四个字，其他都是陪衬的，因为古文要朗诵，念出来必须要拉长声，实际上“性近习远”四个字就够了。

自性在哪里？就在你这里，不要另外去找，它很浅近的。我们一般人总是把这个道当成高远的，那是错误的。禅宗祖师经常骂人“高推圣境”，学佛修道，把圣人的境界估计得太高了；自己的修养，已经到达那个边缘，不敢承认，信心不够。自己想，哪有那么容易呀！释迦牟尼佛还修了十二年，吕纯阳也搞了一辈子呢！所以高推圣境也是毛病。实际上，道是非常平凡的东西，所以我常说世界上最高深的学问，就在最平凡的道理里头；最平凡的地方，就是最高深的地方。一般人知识越高，学问越好，越爱向不平凡处去找平凡的道。所以说“视之不见，近而易求”。

这一段朱云阳祖师的批注也非常好，希望诸位回去能够研究，不研究太可惜了。我们现在不妨帮忙大家，带着诸位看一遍。“此节，言炼己之初基也。首卷御政诸章，但敷陈乾坤坎离，造化法象”，他前面只讲宇宙生命的大法则，“到此，方直指炼己工夫”，到了这一章直接告诉你，

我们怎么样修道，“示人以人手处”，告诉我们怎么样人门。“吕祖云，七返还丹在人，先须炼己待时”，他引证唐朝神仙吕纯阳祖师讲的“七返”，修道是“七返九还”。这个七返与《楞严经》的“七处征心，八还辨见”是同一道理。吕纯阳说，这‘个道不向外走，炼丹修道的七返九还工夫，就在我们自己。“先须炼己待时”，这个基础打好了，“待时”，还要等一段时间才成。

再引述宋朝这位张神仙，“张紫阳云，若要修成九转，先须炼己持心。炼己，即养己也。”在汉代的时候，道家学术叫“养己”，唐宋以后更现实一点变成“炼己”。什么是我的自“己”呢？“己即离中己土，为性根之所寄”，离是卦名，己土是天干，这是本性。“离中己土”在人体就是中宫，中宫我们也讲过的，等于胃的这一部分。

铅汞代表什么

“只因先天的乾性，转作后天之离，元神翻作识神，心中阴气，刻刻流转”，我们的本性，变成我们现在可以讲话的意识了。现在有个问题来了，他说父母未生以前，本来个个都是得道的圣人，有了这个生命以后，这个思想心停不了。一般讲中国文化修养的人，都晓得只要把这个妄想的思想心清净下来，就有希望了。可是为什么清净不下来？道家有一个道理，因为先天的本性，变成我们现在肉体的生命之后，先天的“元神”已经变成后天的“识神”了。佛家唯识学的八识，就是这个识神。转成识神就受后天阴气的影响，阴气是有形有现象，先天的元气是无形无现象的。先天是形而上，后天是形而下。变成后天的生命后，受心中的阴气时时流转的影响，一刻不能停留，因此我们的思想停不下来。打坐是如何使心性凝定不动。佛学称现在的思想作用叫做五阴，把阴修炼消除完了，成了纯阳之体，就是道了。

“易失而难持，不得坎中先天至阳之炁，无以制之”，这个修炼难做到，所以说“易失而难持”。那么要怎么办呢？道家有个比方，把我们思想比方成物质的汞，就是水银。水银的流动性最大，把一点水银洒在地下，一下子就都散开了。可是水银碰到铅就不动了。所以道家把铅、汞两个看得很重要，说我们的心就像水银，思想乱跑，流动性太大，你放一点铅进去，水银就不流动了。所以道家修炼“铅、汞”是个代号，你不懂这个道理，看道书，看丹经，看死了都没有用，书还是书，我们也成不了神仙。所以古人说“得诀归来好看书”，就是这个道理。

这两个代号不止代表这个，不过我现在先讲这个心念流动。我们的“坎”中有至阳之气，先要把这个气控制住，呼吸之气不动了，思想也就凝定了。所以人睡不着时，呼吸更厉害，越生气越睡不着！睡不着，气更大。当气真凝定了，不呼也不吸，思想就控制住了。禅宗祖师骂人“空腹高心”，说你元气不能归元，肚子里空空的，都在脑子里思想，

这还能够得定吗？这一句话是根据老子说的“虚其心，实其腹”而来，如果头脑空灵，元气充实，思想自然就宁定了。

这里他拿两个卦来代表，离中虚（☐），就是说思想周流六虚，乱跑；坎中满（☐），坎卦是中间充实，等到我们生命中元阳之炁发动的时候，思想就不起了。如果一个念头都没有，那不是变成死人了吗？不会，那只是平常的思想没有了，先天的灵感反而超越了现在的思想，反而什么都知道，普通叫做神通，神而通之。所以要得坎中先天至阳之气才可以，他说这个气不来，“无以制之”，制伏不住这个思想、妄想。我们要注意哦！有些人打坐修道气机也发动了，肚子也鼓得很大，身体上的气也很充满了，以为这个是“先天至阳之炁”，不是的。“先天至阳之炁”是无形无相的，那又是另一种境界，不是这个呼吸之气。

先天一炁来了

换一句话说，当这个肉体上“先天至阳之炁”来了，女的不管你多大年纪，又变回十二岁以前的样子，男的变回童子之体。到这个时候，身心的感受没有了，这个肉体上不呼吸了，用灯草或一根鸡毛放在鼻孔下也不动；可是他皮肤还在呼吸，不过感觉不出来。这个时候用脑电波、心电图做检查，心电图不会起伏，完全平静了。这个时候是“先天至阳之炁”，所以无形无相。

念头自然清净之后，道家说了下面一句话，“然先天一炁，从虚无中来”，思想感受空到了极点，“先天一炁”就来了。可是这一句话又害了人，后来看道书的人，想修“先天一炁”，打坐时幻想空中一股气，咚！灌下来。所以呀，都修成神经了。明明告诉你，“先天一炁从虚无中来”，你却在虚空里头抓，已经不虚无了嘛！那是有嘛！所以用观想，观想就是有嘛，那也就不对了。

“若非致虚守静之功，安得穷原反本哉。”不证到空，不但不能明心见性，这个“先天一炁”也不会来的。“故曰，内以养己，安静虚无”，他说，我们这个人的生命，“生身受炁之初”，当母亲怀胎那一刹那，现在讲是受胎时候，变成这个生命。“本来一点灵明，人人具足”，一点灵光好比电磁波，一吸引进去就构成了胎儿。一旦进去，你怎么都跑不掉了，就被绑住了。这两股力量在旋转，精虫卵脏一结合，一点灵明一钻进去它就转动了，就是轮回的道理。你这个灵魂要跑也跑不出去了，慢慢就像豆浆一样，就把你融化在里头了。所以我们现在都融化在这个身上，你要如何把它扭转回来，自己跑出来，跳出三界外，那靠你的本事了。“只因后天用事，根寄于尘”，变成后天以后，就把这个身体生命拘束住了。

# 第三十讲　〇修道百字铭〇肌肤润泽了〇一是什么〇如何能得一〇一产生一切

刚才我为诸位念了一下这一节的注解，这一段很重要。不过不想再念下去，否则耽误时间太多了，希望诸位自己去仔细研究。如果不说修道的工夫，要讲中国文化哲学方面的根据，以及生命科学的研究，这些都是最好的资料，希望大家留意。如能用现在的观念，配合现在的科学与医学的常识，这个内容就更多了，希望青年同学们，不要轻易抛弃了这个文化的宝库。现在顺便再贡献大家一个资料，刚才提到吕纯阳，他有个《百字铭》，只有一百个字，同这一段内养、内照形躯有密切关系。今天正好讲到这里给大家作个参考，这就是讲“内以养己”，是炼己筑基最好的东西。能背得来，随便讲哪一种学问应用都有用处的。

修道百字铭

百字铭

养气忘言守，降心为不为，动静知宗主，无事更寻谁。

真常须应物，应物要不迷，不迷性自住，性住气自回。

气回丹自结，壶中配坎离，阴阳生反复，普化一声雷。

白云朝顶上，甘露洒须弥，自饮长生酒，逍遥谁得知。

坐听无弦曲，明通造化机，都来二十句，端的上天梯。

这是很正统的道家修养方法，“养气忘言守”，第一句话就很难。如何养气？不是练气哦！不是做什么密宗的九节佛风、宝瓶气。各种气功，讲练气是靠鼻子嘴巴的，据我个人统计，有两百六十多种方法。所以人类真会玩花样，就是两个鼻孔跟一个嘴巴漏气的地方，产生两百多种的花样，各家有各家的方法。可是养气不是练气，上次我们提到过养气同养心的工夫，最好是孟子在《尽心篇》上的说法。现在真讲养气，就是要“忘言守”，“忘言”并不是不讲话而已。言语是表达于外的思想，思想是没有表达出来的语言，两者是同一个东西。所以“忘言”并不只是不说话，它包括无思无虑，思想都清净了。“守”就是定的境界。

“降心为不为”，“降心”这两字，吕纯阳大师是取用

《金刚经》中须菩提问佛切人修行如何降伏其心～

也就是问妄想心怎么样宁静下来。把妄想心宁静下来就是降心，好

像是用力做有为的工夫。其实这个有为就是无为，有意把妄想心宁静，反而宁静不了；如果是无心，此心自然宁静下来，所以为而不为。

“动静知宗主，无事更寻谁”，这一段吕纯阳所讲是最高的禅啦！不动心并不是道。禅宗也说“莫谓无心便是道，无心犹隔一重关”。真正修道的人，不但能出世，更要能人世，动静之中都是道。在静中不乱，在动中也不乱；静中也无事，动中也无事；出世是无事，入世也无事。日应万机，此心无事，在这个时候更寻谁？不要像禅宗参念佛是谁，不要找谁了，因为“动静知宗主”，不迷，不失根本。

“真常须应物，应物要不迷”，一个修道的人，不是跑到深山茅棚里头，躲开了一切叫清净，而是要在入世做人处事之间，保持那个真如不动、恒常不变的那个道心，能够应物处世，自己不迷失本来清净的本性。“不迷性自住，性住气自回”，自然回来的，气自然定了。“气回丹自结”，气住脉停，久而久之就定，佛家讲得定，道家讲结丹了。“壶中配坎离”，人的身体，道家比方像葫芦，密宗拿两重宝盖代表这个肉体。坎离是卦名，“配坎离”其实就是水火既济。这样定久了，身体上起变化，就会脱胎换骨。

“阴阳生反复，普化一声雷”，整个气脉自然震开了，一阳来复，地雷复卦（□）。雷是震卦有震动的现象，佛经常说大地有六种震动，并不一定是讲这个地球物理的地震，有时候是形容身体上六种震动，没有说八种震动，这也是六根转化。一般密宗、道家修气脉的，这个时候，气脉一下子自然都开了。所以一脉通百脉通，就是讲中脉一通，百脉自然都通了。

当时的境界，“白云朝顶上”，这是道家的形容，就是从头顶开始身心内外一片白光，是有相的光明。“甘露洒须弥”，头顶上自然有一种甘露流下来。这里头还带有道家天元丹的意思。在佛家《禅秘要法》，白骨观第十六、第十七观里头都提到过天元丹。佛也说，修持到这个境界加上虔诚的恭敬心，有成就的天人，自然会给你灌顶。连释迪牟尼佛都吩咐，到这个时候特别要注重营养，要吃好的饮食，而且避开一切人的困扰。到了这一步，要人密室，在不通风的地方，甚至到没有鸟雀声音的地方，一切声音都沉寂了。这个阶段才是道家所讲的，得到天元丹的境界。

到这个时候，“自饮长生酒，逍遥谁得知”，佛家讲是解脱了。“坐听无弦曲”，就是观音圆通的境界，没有弦哪里有音乐呢？这个音乐是天乐，庄子所谓的天籁之音，不是地籁，也不是人籁。“明通造化机”，这个宇宙生命的根源，万有的根源都知道了。“都来二十句”，最后这两句凑成二十句。“端的上天梯”，这是唐末宋代的土话，现在用白话来说，就是讲真的上天梯了。也就是说，这个人可以升华，超越这个现有的生

命。

肌肤润泽了

现在继续《参同契》的正文。“黄中渐通理，润泽达肌肤。”前面讲到养气的工夫，“内照形躯”，所以我常告诉学佛的同学，好好修白骨观啊！那就是一个“内照形躯”的工夫。为什么观想不起来？因为你三光没有陆沉。“三光陆沉，温养子珠”久了以后，必然到达黄中通理。什么叫“黄中”呢？出自《易经》的坤卦六爻，坤卦代表阴，五行之中“黄”是中间的颜色。我们民族自称是中国，不是吹牛的，这个民族是黄种人，任何肤色的民族一跟黄种人结婚，三代之后一定变黄种。第一代眼睛变黑了，第二代头发变黑，第三代连皮肤也变黄了。它是个中和的东西，这叫做“黄中”。在我们人体，脾胃是“黄中”；在精神方面，就是万缘清净、一念不生的境界。到这个黄中通理的时候，在修密宗的人是中脉打通了，气养到充足了，中脉不要求通而自然通了。“通理”的“理”不是道理，中医书上叫“腠理”，皮肤的毛细孔叫“腠理”，通理是通这个，不但里面通了，外面十万八千个毛孔都打通了，都能够与天地精神相往来，与天地通气了。

“黄中渐通理”，这个气养到最后得定了，“润泽达肌肤”，皮肤变了，整个人都变得细嫩有光彩，由里面发亮光。大致说来，肌肤外表发亮，归功于上文的养气，但还是外表的。下面告诉我们，“初正则终修”，所以修道最困难就是人手，要认识清楚，开始走的是对的正路，则“终修”，到了最后还是对的。因此我常常告诉大家，最初的就是最高的，所谓最高的就是最基本的，最基本的不对的话，什么都错了。所以学佛修道要讲道德行为，就是诸恶莫作，众善奉行。非常简单的两句老古话，个个都会讲，人人做不到。如果第一步不对，以后修了半天还是不对，你这个中心基本不打好，想求到最高深的成就是不可能的。

像你们又修道又学佛又学密宗，其实我当年也一样，反正有道我就拜。密宗也好，显教也好，我都搞了很久，最后我一道都不道，才晓得道原来还在我自己，我何必外求呢！可是不先经过那些冤枉路，死不了心。所以现在这些在家出家的同学，想要到外面学，我说赶快去！赶快去！因为我有过经验的，引用憨山大师一句话，是“以绝他日妄想”。你现在趁年轻学完了，将来年纪大放下来去做工夫，外面再怎么闹热，说死了你都不听，因为你都会都懂了。可是啊，话虽如此，以我的经验，就在外面迷糊，永远转不回来的也很多。所以“干立未可持”啊，乱七八糟地学那些枝节，心性基本修养没有搞好，光是学了一大堆工夫，最后什么都不是。

一是什么

总而言之，什么是道？老子讲过一句话：“天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，万物得一以生，侯王得一以为天下贞。”什么是一？道家有句话所谓“得其一，万事毕”。你真正得到一，一切都成功。什么是得一？其中问题还很多，禅宗后世又来一个话头：“万法归一，一归何处？”

《易经》又说了一个道理，又有一堆问题，“天一生水”，这个天是指道，不是天文的“天”，是形而上的天。在中国道家看来，这个宇宙地球的形成，同希腊哲学讲的一样，是一股气流在这个空间“嗡……”转起来。不晓得什么原因转起来的，科学家不清楚。转了若干时候，直至液体出来。这个液体慢慢冻拢来，冻起来高的就是高山，低洼的就是海洋，是地质的形成。所以“天一生水，地六成之”，一加六是七，这是《易经》的数理。假使我们不加以解释，学死了也搞不清楚。“天一生水，地六成之”，实际上是一个科学的理由，讲地球物理的形成，第一个是水。这个水并不是今天所谓的“水”，而是指流动性的液体。

譬如我们修道，静定久了以后，津液来了，就像打坐坐得好，口水来了，实际上是脑下垂体荷尔蒙的分泌，我们一身都有荷尔蒙。医学上现在晓得一两百种荷尔蒙，一点点荷尔蒙注射下去，人的个性都可以变了，也可以男变女，女变男。道家所讲的“金液还丹”，是可以长生不老的，也就是脑下垂体的荷尔蒙。我们借用今天的科学讲穿了，就是这么一回事。但是我的话靠不住，现在的科学也靠不住，我只是拿现代科学所知道的范围，做一个说明而已，科学将来还会再进步的。

在脑里头大脑小脑之间，有一块间脑，医学科学家还没有答案，还在研究，那又是荷尔蒙问题了。所以“金液还丹”、“玉液还丹”是讲荷尔蒙。为什么打坐咽口水有好处呢？口水多胃病就没有了，现在医学都晓得，治疗胃病最好的是自己的口液咽下去。我们小时候，手破了流血，乡下人舌头一舔就行了。现代知识分子看到会笑的，尤其是外国留学回来的，说中国人老土啊！现在看来一点都不土。乡下人在田里割草流血了，把那个烂泥巴抓来一敷一擦，嘿！就好了。后来才晓得烂泥巴里有盘尼西林，又杀菌又消炎。

我在边疆也有过经验。有一次，我带的兵很多传染到一种性病，医官都没有办法治。有人告诉我，偏僻山里有个修道的会治。我的妈呀！看他那个样子，我还真可以当他的老师。但是据说他能够治这个病，我只好跪下叩头，还送了很大的礼。他告诉我用“曲蟮”就行了，就是蚯蚓。把蚯蚓挖来放在碗里，白糖一把放下去，然后喝那个水就好。我将信将疑，回来就叫勤务兵挖蚯蚓放在碗里，白糖一放，蚯蚓化掉了，都变成泥巴，过半钟头泥巴沉淀了，上边变清了，什么性病都治好了，原来蚯蚓里头都是盘尼西林。你说老祖宗这个科学哪里来的？你能说不科学吗？绝对科学。

有人问，端午节为什么擦雄黄？消毒呀！因为端午节湿度最高，是培养细菌的温床，艾草呀、放鞭炮呀、擦雄黄呀、喝酒吃大蒜呀，全是杀菌的。细菌是鬼嘛！古人不告诉你这个理由，他说赶鬼，这些鬼赶跑了就没有事啦。这个道理是“民可使由之，不可使知之”，你告诉他那么多理由，他仍然没完没了问你，没有时间给他讲，照着这样做就对了。

如何能得一

所以讲到“一”，“天一生水”，一是什么？“得其一，万事毕”，修道学佛讲打坐得定，定是专一，从专一开始。佛也说过“制心一处，无事不办”，你要成道很简单，能够得一，无事不办，可惜大家做不到。

“一者以掩蔽，世人莫知之”，就是一言以蔽之，只有一句话，他说，世上的人都不知道。他这句话说了等于没有说！你看看这个文字，魏真人不是开玩笑吗？就是说，你们不懂，不懂什么是一。因为一的境界是专一的工夫，如果我们要讲理论，这个一字的哲学，可以写一部专书。

现在参考朱云阳真人的批注，他的确有独到之处，非常好。他的批注说：“此节，言炼己之功，在乎得一也。”所以百日炼己筑基要得一。“《度人经》云”——这是道家的经典，“中理五炁，混合百神，可见中黄丹扃，为万化统会之地。譬若北辰居所，众星自拱。学道之士，从此温养子珠，勿忘勿助。”孟子云：“心勿忘，勿助长也。”孟子传你的口诀最重要的就是勿忘勿助。我们打坐修道，勿忘勿助就是不增不减。但是我们做工夫不是在那里增，就是在那里减，所以做不好。

这个“一”向哪里找？你不要去找！打坐两腿一盘，这个时候很定就是一。到后来，你只要加一点点，手也摆好腿也盘好，心想这个时候我要打坐了，完了！已经是二了，不是一了，接着就三、四、五、六、七、八、九、十都来了。所以大家要静，什么时候是静呢？你不需要求静，只像是想要休息一下。休息还不简单吗！说休息就休息，如果说，格老子我要休息啊！那已经不休息了，已经多此一举了，就不能得一。

“久之神明自生，渐渐四通八达，身中九窍百脉，三百六十骨节，八万四千毛孔，一齐穿透，自然光润和泽，感而毕通。即易所云，美在其中，而畅于四肢也。故曰，黄中渐通理，润泽达肌肤。丹道有初有终，有本有末。初者炼己，下手之功。终者入室，了手之事。”最后要闭关“入室”，到了房间密不通风，内外隔绝。所以道家真到了闭关，就是要“了手”了，在要成功之前，只差最后一点，必须要隔离人事跳出去。

“初如木之有干，本也。终如木之有标，末也。然须知最初下手一步，便是末后了手一步。”一点没有错，最初的就是最后的。所谓“但得

本莫愁末”，这句是禅宗永嘉大师说的。“初基一步，便踏着正路，从此循序渐进，修持之功，自然节节相应。原始可以要终，即本可以该末矣。故曰，初正则终修，干立末可持。然则孰为初？孰为本？要在一者而已。”什么是一？“未生以前，惟得一则成人”，就是一念动了，来结胎了，结了胎有生命了，“有生以后，能抱一即成丹”。

道家这个哲学，据我的知识范围，全世界人类的学问，罾只有中国讲这个。这一句话我可以绝对肯定地讲，其他国家没有这个文化。道家认为自己这个生命里头，可以再产生一个生命，人自己本身可以生出一个东西，因为人本来是有这个功能的。

—产生一切

人自己的精神如何另外产生一个生命？这个道理我们再参考一个数据，这很妙。佛经讲三界：欲界、色界、无色界。我们都在欲界的下层，是太阳系统下的，太阳系统以上的还有好几层，都属于欲界。欲界的生命，是靠两性结合，有性的行为才能够诞生生命，两性的结合叫精交，欲界下层是精交。欲界上层还有男女两眼相视一笑就怀孕了！有的是男人怀孕，所以呀男女平等，女性赶快到那边去！那是真平等。那么男人生孩子怎么生呢？头顶裂开生出来的，差一点从肩膀这里出来。全世界人类文化，讲天人之间，没有第二家像佛讲得那么详细。

色界没有欲，有爱！那靠什么交呢？气交。还有，无色界是神交，连两个相视一笑都没有了，自己意念一动就有化身，也不从男的生，也不从女的生。所以我叫你们研究“三界天人表”，你把佛学的生命道理研究清楚，你就懂得修道了。

道家这个原理也是这样。我们的生命很可怜，任由它衰老、死亡，真可惜。道家说，懂了方法修持，生命本身可以放下，另外产生一个新的生命，永远不死。即使再死一个，又可以生出来一个，生生不已，都做得到！这个叫做“能抱一即成丹”，就是把精、气、神凝合。

“盖一生二，二生三，三生万物。顺去生人生物者，此一也。”顺着自然是欲界的道理，像我们生人是顺着来的。“而三返二，二返一，一返虚无，逆来成圣成仙者，亦此一也。”道家告诉我们，路子倒转来走就成仙。其实佛家虽不讲，也是一样的道理。

所以道家说还精补脑，长生不老。据我的研究，人衰老，第一是头脑老化，脑下垂体不老的话，眼睛不会老，脑下垂体有如此之重要。你看那个不老的人脸上没有皱纹，他这个脑袋越来越长高了。所以南极仙翁长着像个冬瓜一样的脑袋，实际上是把皱纹向后面拉，脑袋长充实了，脑下垂体荷尔蒙足了。普通老化的人，你看那个额头就矮了，皱纹

越来越多，因为头脑衰退了。很多老朋友讲，老了记0力衰退了。我说，你们是不努力，我现在越老反而觉得记忆力越强，比年轻读书时还要强一点。为什么呢？你们不是记忆力衰退，是自己觉得老了，这种心理衰退是最可怕的事。生命是可以拉回来的，这是我们文化最宝贵的发明，希望你们每一位都长生不老！

# 第三十一讲 〇一到底是什么〇谷神与本性〇两窍互用章第七〇两窍互用〇上德与下德

## 一到底是什么

《参同契》上次讲到这个一，这个问题在后代的道家，是个争论的焦点。后来修道人产生的争论是守一，这是专门的术语。一般都在这个身体上守一，于是守一就变成守窍。所谓守窍普通的就是守三个丹田，这不是说守丹田就一定是对的，我只是给大家做一个介绍。一般都守上窍，就是印堂、山根这里。这是中国人看相的名称，所谓印堂是左右眉毛之间，山根还要低一点，在鼻梁上端和额头连接的地方，在道家的术语称之为上窍。下窍是在肚脐以下一寸三分。中窍是两个乳房的中间。后代的道家所谓三窍，也叫三丹田，1前面都介绍过了。古人好像传一个窍，也是很严重的问题。另外还有个名词叫做“祖窍”，那又不一样了！

这些丹经所谓守一，是根据老子所讲一的道理，“得其一，万事毕”，一般守着这么一个地方，死死地打坐，认为是守窍，是守一，就是修神仙之道。有没有效果呢？有效果，但并不是什么神仙的道法。如果把注意力集中到身体某一点，久了以后，气血都向这一点集中，因此发生特别的现象。有些守窍守到神经受气血的影响，内在震动。像这些特别现象一来，配上自己心理上的观念，就认为这是气脉走通得道了，其实这都不相干的。你如果每天看那个手指头，看了三年，这个指头会变长变胖，因为精神专注的作用。

但是守上窍，血压高不能守；血压低的或贫血的人，初步学也很困难，头会发晕。守下丹田更严重，有些人越守肚子越大，不是小腹大就是胃这里特别鼓出来。女性守下丹田往往毛病更多。这三窍是有作用的，与一般中医所讲的上中下三焦有连带关系。但三焦究竟是个什么很难讲，我们外行勉强讲内行的话，应该是属于荷尔蒙所分布的腺路。

但是，“得其一，万事毕”不是守窍这个道理这么简单。一是个什么？我希望诸位看一下朱云阳真人的注解，他的注解等于吃很稳当的中药，虽然不能救命，但是不会有后遗症。他说：“太上云，得其一，万事毕。又曰，谷神不死，是谓元牝。”所谓太上就是老子，是道教对他的尊称。在老子《道德经》上有谷神、元牝的名称，过去我们研究老子的时候已经提到过谷神，谷就是山谷，是个狭长阴暗的地方，有三角形、布袋形、长方形。有一种山谷是进去之后没有出路，等于山洞一样，不过比较大而深，空气不对流，所以有回音，这样的地方不能住人。另一种山谷是两头相通的，空气对流，但是幽深。谷神是形容一个空灵的地方，越是空到极点，我们反而感觉很难受，好像其中有神，有不可知的

一股力量，这是老子所讲的谷神。

元牝，现在用的这个“元”字，老子原书是“玄”。这个“玄”字研究起来也很麻烦，根据老子自己所说，是“玄之又玄”，简直是不能解释。后世的学术家又分两种解释：一种认为“玄”字代表了宇宙的形象，形而上与形而下的关系是个连环圈，彼此相连，你说它属于哪一头，都不一定。另一种属于唯物思想的解释，这个“玄”字古代是上面点一点，挂下来一条线，连着两个圆圈。那个就代表细菌、微生物，或者人的精虫，这些东西都属于古代的“玄”字，它是个象形，像小虫一样活动的东西。

谷神与本性

“牝牡”两字是母性、公性的生物分类代名词，所以我们一看“牡”字就晓得是公的，一看“牝”就晓得是母的。宇宙间万有生命都从母性的身体而生，所以它叫“玄牝”。谷神不死，空灵的那个地方，它使用的价值永远不会死，这是老子的话。我们的重点现在不是老子，是研究丹道。

他下面说，“谷神至虚而至灵，其妙生生不已”，这是谷神，至妙至灵是个空洞的东西，空洞的东西反应很快的，佛学所谓感应道交。“感应”两个字从《易经·系传》来，“寂然不动，感而遂通”，讲这个生命的本来。谷神这个东西，生生不已，“从生生不已处，分出元牝”，是一个能够生万物的根源。

元牝与谷神名称不同，“其体则一，其用则两”，是一个东西，但作用不同。一般修道家的，专门在身体上找这个东西。身体上找就很难了，我们千万不要想在身体上找。譬如我们晓得人体的神经、气脉是左右交叉的，所以你守上窍，有时候影响下部，守下窍影响上部，这是一套医学的道理，可以说是道的术。术的意思是一种方法，不是道体。

元牝与谷神是一个东西，生生不已的，是真正的秘密，“秘在掩蔽二字”，掩就是蔽，蔽也就是掩，等于我们讲古代有个人学作诗，作了一句“关门闭户掩柴扉”，关门是关门，闭户也是关门，掩柴扉也是关门，说了半天只讲一件事，岂不是空话吗！可是他在文字上，有三种不同的玩法。我们假设这书中的话也在玩文字，“掩者，掩其玄门，蔽者，蔽其牝户”，这句话还是没有老老实实讲出来玄门在哪里，牝户在哪里。

“若非一者在中，岂能掩蔽”，就是中间这一点的作用，就把它关闭。“然非掩蔽于外，亦不成其为一”，外面关闭了，里头才能够得一。看道书真要命，每到这种重要的地方，就是一句话：“此中窍妙，非得真师指授。”要真师指点！我晓得哪个是真师呀？困难就在这里。佛学说到“善知识”，就是明师，如果“不择利智而教之”，老师对这个学生前生的根器都不知道，随便传法，这个老师是犯戒的，很严重呀，犯戒是下

地狱的。依佛家的讲法，弟子对老师不选择，也是犯戒的。所以讲了半天，双方最好都不要干。老师如果得道有神通知道前生，那比较好办；我们当弟子的就很难办了，谁晓得哪一个是明师呢？这就是道家和密宗的考验，讲到最后留一手，始终不讲。其中的巧妙就是，如果没有真正的明师，“纵饶慧过颜闵，莫能强猜”，就算你的聪明智慧超过孔子最好的学生颜回、闵子骞，你也推测不出来。“况世间凡夫乎”，更何况一般凡夫，更推测不出来了。我们现在只好看书研究了，哪里去找个明师呢？

“故曰，一者以掩蔽，世人莫知之。所云黄中，是指出祖窍之中”，这里又来个祖窍。“所云一者，是指出祖窍之一。知中，则知窍。知一，则知窍中之妙。知窍中之妙，便知本来祖性，便知守中抱一，是养性第一步工夫”。知窍中的妙，你就明心见性了。正统的道家讲性命双修，不能只修一边。所以道家看学佛的人，只念佛、打坐、参禅，那是修性不修命，所以身体搞不好。几乎每一个学佛的人都面带菜色，百病丛生，都有病。因为他只修性不修命，从心性人手，命功不知道，“此是修行第一病”。你说自己修行怎么好，但是身体又那么坏，比普通人还差，这个就是不大对了。但是道家也反对只练身体，红光满面，相貌堂堂，好像百病不生，最后倒下来死的时候，一下子就走了。这个叫做只修命不修性，没有修明心见性，只锻炼身体，守窍，“万劫阴灵难人圣”，你修一万辈子，还是不能成仙成佛。因此，正统的道家主张性命要双修。

那么这里所谈的，就是说要知道本性在哪里。现在我们有个问题，本性是不是在谷神境界，玄牝不死的那个祖窍里头？他在这里露了一个消息，把这个形象给我们画出来了“守中抱一”，在真正得定的境界，到了气住脉停，虽然不谈明心见性，这是“养性第一步工夫”。所以我们大家讲气脉打通，为什么修行要打通气脉呢？打通气脉的目的是气住，气满足了，充电一样充满了就停住了，那么脉也停了。这个后天的作用不来，自性的清明就不会现前。道家把这个讲得很高，即使如此，不过是到达“养性的第一步工夫”。一点没有错！这一点我很同意，承认他这个说法是对的。不要认为得定了，就是一念不生全体现，还不是那么简单。更何况你的思想妄念始终定不了，连“守中抱一”都还没有做到，气住脉停更谈不上。因此，不要说明心见性，连养性的第一步工夫都没有到。

两窍互用章第七

上德无为，不以察求。下德为之，其用不休。上闭则称有，下闭则称无。无者以奉上，上有神明居。此两孔穴法，金炁亦相胥。

知白守黑，神明自来。白者金精，黑者水基。水者道枢，其数名一。阴阳之始，元含黄芽。五金之主，北方河车。故铅外黑，内怀金

华。被褐怀玉，外为狂夫。

金为水母，母隐子胎。水为金子，子藏母胞。真人至妙，若有若无。仿佛太渊，乍沉乍浮。退而分布，各守境隅。采之类白，造之则朱。炼为表卫，白里真居。

方圜径寸，混而相拘。先天地生，巍巍尊高。旁有垣阙，状似蓬壶。环匝关闭，四通踟蹰。守御密固，遏绝奸邪。曲阁相连，以戒不虞。可以无思，难以愁劳。神炁满室，莫之能留。守之者昌，失之者亡。动静休息，常与人俱。

两药互用

这一章也是讲养性，我们先看朱云阳祖师的分类批注："此章，直指坎离两窍之用，为金丹关键也。"现在讲坎离两窍，坎也是耳朵，离是眼睛，打坐的时候，就是修四个字："收视返听"。那么佛家呢？"收视"，就是观自在菩萨的法门，有观有照，是收视的工夫；观世音菩萨的耳根圆通法门，则是返听的工夫，这是两条路。佛学在翻译的时候，有"观世音"、"观自在"两种名称，所代表的则是两种修行的方法。这是举个例子，说明坎离两窍。

到现在为止，还不晓得这两窍在哪里，还没有找到呢！在本章里头讲它为金丹的关键，我们修道想修成这一颗丹，吃下去长生不死，那么这个药在哪里找呢？不在外面找，因为它就在我们自己生命里头。所以中国有些道书，这个药字写成左边一个自己的"自"，右边写一个家庭的"家"，自家下面写一个"水"字，写成"繁"，就是自家本身上的东西。但是你看到这个"水"字不要误会，连小便都不敢放了，那就不得了啦！

有些修道家的人一辈子不洗澡，怕洗澡漏了元气，不敢放屁，说放屁也把元气放掉了。所以忍屁不放，久而久之脸上一股黑气，大小便中毒了。修道家的千奇百怪，千万不要走这样错误的路。有许多修道的朋友一看就是这个路数，我，说你肠子里的瓦斯不放掉，将来里头会结块成病的，那真是"结丹"了。那个丹是担心之"担"！结成硬块就只有动刀了。

上德与下德

第七章原文："上德无为，不以察求。下德为之，其用不休。"上德、下德两个名称，是老子提出来的。昨天正有几位先生谈到，有一位素来不同意老子，他对老子的阴柔之道很有意见。

我说老子阴柔之道没有错，阴柔不是害人，阴柔之道最高是德，所以老子这本书称《道德经》。我说你老兄不要忘飞了，老子这一本书分

上下两部，上经专门讲道，下经专门讲德。中国古代的文化四书五经，“道德”两个字不是连起来用的，道是道，德是德。道是讲体，德是讲用，讲行为，而且古人解释“德”字，德者得也，一件事情做出来，有很好的成果谓之得。那么上德、下德这两个名词，在老子的书上是属于下章。我们拿现在的观念讲，最上好的行为是上德，次好的行为是下德。可是在《参同契》这里不同了，上德是升华的，下德是普通做基础的。

’原文又有两个名词也属于《道德经》，一个是无为，一个是为之，就是有为。前天有一位同学写日记，提到吕纯阳《百字铭》中“养气忘言守，降心为不为”，他对这一句解释不通，在日记上提出要我解答。吕纯阳“降心”两个字采自《金刚经》，有意地把这个妄念空掉，有意就是有为，有为工夫是不对的。“为不为”，实际上是为而无为，不要真有意去做，那样就落于痕迹，变成下乘道法。这不是很简单的两句话吗？那么你说我不要打坐，不要修道就成道了，不行！非“为”不可。你还是要照规矩来，所以为而不为。上德是无为之道，上品丹法什么都不求。

昨天有一位青年朋友来，是修道家的，进门我一看，就知道他肝脏有病，因此而来求道。这叫做“临老投僧，临死抱佛”，快要死的时候找和尚来念经了，修道的人也多半如此。我说你这个青年人，身体不好来修道，你有什么工夫？他说他学的无为法，我也只好笑笑，真是开口说大话，空口说白话。等于学禅学佛的讲放下，放下已经是有为法，有个可放下的已经不对了。无为法是自然的，就是这样，一切无所为。假使我进一步问你，你既然无为，何必修道？修道就是有为了，修都不要修，还有个什么道呢？道也不要道，那就是上品丹法，真正无为。

所以这个之难，上品丹法“不以察求”，不是在里头闭起眼睛打坐观察，看个光啊！守个气呀！还守个窍呀！打坐的人守窍，当你守在这里，心不晓得想到哪里去了。哪个人能够守窍守到永远不动一个念头的？如果有这样的人，虽然不神通，也要神经了。有些人说，我这里在跳，你天天看守着这里，那个气血向这里冲，搞得不好就是鼻子出血，如果作意太过，尤其是中老年人，加上血压不对的.算不定就脑充血。千万不要玩这个，最好走上品丹法，“上德无为，不以察求”，也不要守，也不要管。我上次提过道家的《清静经》，你们好好去看一看，文字很短，内容非常非常好。佛教的《心经》是讲心性之道，《清静经》里头还带着讲工夫，这个是上德。

“下德为之”，等而下之，是有为的工夫，做有为工夫“其用不休”，要以不休起用。后来佛家也采用，实际上这个是老子的东西，在有为与无为之间修道做工夫，究竟是有为法，还是无为法？形而上道是本体，是无为的；但是我们不管是学佛修道，修的都是有为法。佛法最高是空，因为我们达不到空，所以所用的方法都是不空的，是用不空方法，

以求得自己最后达到了空。道家也是一样，真正的道是无为，“上德无为，不以察求”，你看不见，摸不着，找不到。但是，你想达到形而上看不见摸不着找不到的道，必须要从有为方法做起。有为到了极点，才能到达无为。明朝有位棺堂七禅师，诗好道也高，他的修道经验有两句话：“千丈岩前倚杖藜”，靠着这个拐棍，“有为须极到无为”，佛道两家一切工夫，都是从有为法下手，有为到了极点时，才真正得了无为的道。

“上闭则称有”，上面一关闭就是后天了，则称有。“下闭则称无”，下面一关闭，就得到道了，空了。这两句话不晓得讲些什么，这个上下两窍，究竟是怎么样关闭？先休息一下再讲。

## 第三十二讲　〇上窍与下窍的功能〇上下气平衡交换〇性命与祖炁〇一升一降的法门〇黑白是什么

### 上窍与下窍的功能

我们刚才研究到“上闭则称有，下闭则称无”，先介绍有形的上下两窍。中国的道家及医学，把人的生命，从怀胎到出生归纳属于先天；一出娘胎是先天里头的后天；由婴儿知小孩阶段，女性第一个七年，男性是第一个八年，都还属于先天卦的范围。我们头顶心有个有形的上窍，这个顶门穴道，医学叫百会穴，道家称为泥洹宫，密宗称为顶轮穴，名称不同，都是有形的上窍。

在身躯的底部，肛门与前阴之间有个三角地带，叫做会阴穴，在密宗称为海底，印度的瑜珈术叫做灵蛇穴，是这个生命的灵力活动所在，这是有形的下窍。

婴儿生下来，据古人相传，这个时候顶门上窍没有封闭，他的神还与天地相通。“上闭则称有”，上面一封掉，婴儿才开始说话，那就是后天生命的开始。上窍一闭，下窍就开，就向下走了，人就慢慢长大，所谓情窦初开，男女的情欲就慢慢来了。所以“上闭则称有”是有形的。那么修道呢？上面一闭，生命向下面走，尤其这个世界的生命，都从男女两性的下体延续下去的，生生不已。所以修道的人，要修到把开了的下窍重新关闭，从海底窍开始，炼精化气，炼气化神。到了炼气化神时，上窍开了，修密宗的叫做开顶。

密宗真正开了顶的人很少，我亲眼看到过。我们当年拜

I：确一个老师，四川人，是不是神仙我不知道，不过一般人叫他

神仙。他那个时候八十几了，可是心理状态很年轻，也没有什么脾气。他的顶门是开的，我们经常去摸，里面有跳动，像婴儿一样。还有一点，他八十岁的人，乳房这么一挤，可以挤出奶来，那也是真的。根据道家说法，这一类的可算地、仙，走路很快。《神仙传》上讲“行疾奔马”，我们没有看过他跟马比赛，我走路还算是轻便，可是当年跟他走路，也有点吃力。这都是我亲眼所见。

后来在西藏，看了这些喇嘛，什么顶门开了插草呀！我给自己插过，也给人插过，那不算真开。气脉打通必然会开，而且开的时候会有震动的声音，所谓顶门一声雷，嘣！你们真修到那个时候会把你吓昏了，就像天上打雷，一大声震动，就震开了，是有这种现象。

所以“上闭则称有”，开始了我们后天的生命。修道是“下闭则称

无”，下面关闭了，精气神不漏，不向下走了，叫做“无”。不是没有，而是空灵了，还归于空无。所以“无者以奉上”，下面的作用不再起了。在佛家也有很多的说法，起码是“马阴藏相”。伍柳派非常注重这个，“马阴藏相”没有什么稀奇，练气功的人也做得到，练童子功的人也做得到。“马阴藏相”不要乱练，过分练气功，会睪丸收缩，那不是“马阴藏相”，而是一种病态，搞不好最后还要开刀，或者摄护腺（前列腺）这些地方都会出问题。真正“马阴藏相”是个什么样子，也不要乱去猜想。

总而言之，如果讲“马阴藏相”，那是外表，实际上“下闭则称无”，就是下面完全无漏，顶门重新开了。“上有神明居”，从顶上开始，老实讲学密宗的人，到了这个境界，綺才真正叫做灌顶，不是像现在铃子摇一摇，拿个瓶子装水倒1一倒，就算灌顶。天主教叫洗礼，这都是同一个系统下来的。这个时候是入定的境界，岂止光明，而且霞光万道。不到那个境界不要去幻想，幻想不但没有霞光万道，反而是神经万年。换一句话说，是顶门的脉打开了，这就是气脉问题。我们说任督二脉、三脉七轮都打开了，就是到了这一步的境界，这个时候肉体上是气住脉停的现象。

道家还有一个秘诀，张紫阳真人说的：“一粒金丹吞人腹，始知我命不由天。”就是道家所标榜的“万化在手，宇宙由心”。这个丹药不是用嘴巴吃，这是道家的隐语，是另一个口，哪里呢？就是上窍这里。现在我公开讲了，反正我也没有道，我也不是神仙，让你们年轻人去修吧。也许你们修成神仙，将来你能帮忙拉我一把也不错。天元丹从顶上下来这个时候，古人当它是不传之秘，我觉得没有什么，这可以明讲，一般人就算晓得也做不到。

上下气平衡文换

注意下面一句话:“此两孔穴法，金炁亦相胥”，上下互用，这个是火候了，很难。你们做工夫做到头昏、头重，还谈不到这个境界。气向上行，就会有头昏的现象。你们问经常头痛怎么办，我说把脚扭一扭，是“其治者在下”的道理。因为那不是真的气上来，是虚的，你元气没有上来，头轮的气脉打不通，很胀。你去量血压并不一定高，反而是低血压，那是气上不来的原故。所以我经常笑现在的人是科学迷信，我不量血压，也不检查身体，因为我活到这个年纪，用了几十年很够本了。即使检查出来，有个不好怎么办？不好也是死，好也是死。已经晓得最后是这么一件事，所以懒得去麻烦检查。

血压跟着气候、情绪都在变化，气候湿度太高，大家这几天就感觉沉闷。注意现在是阴历五月，干支是午月，湿度高，人就容易昏沉爱睡，那是因为阴气刚刚萌芽。这个时候有些人觉得难过，我说这个时候最容易死人的，早晚气候不同，血压不同，情绪心境好就高兴，也许血

压就高。有些人还买一个血压计放在旁边，进来量一量，出去量一量，活得好辛苦啊！就合了老子的话："吾所以有大患者，为吾有身，及吾无身，吾有何患。"如果能不为这个身体忙，还会有什么痛苦呢？

但是上下这个气，随时要交换的，所以我常常问，你怎、么醒来怎么睡着的？这与两个气都有关系。这两个孔穴要想打通，"金炁"必须平衡，金也不是元气，西方属金，金属白色，"金炁亦相胥"就是要平衡的意思。我经常问人，你们天天讲任督二脉通了，通到哪里去了？你转河车转到什么时间为止？都答不出来！修佛家止观法门修数息的，坐在那里已经数了几十年，我说学会计都比你高明，你在那里数下去干吗呢！"一数二随"，你数了以后，觉得呼吸跟心念一配合，就不要数了，接着是随息的方法。所以一般人修道，至少在我这个不修道的人看来，是蛮可怜的，古人叫做"学道之愚"，被道骗了。其实道也没有骗你，自己被自己骗了。

性命与祖炁

这几段，朱云阳祖师批注得太好了，诸位学道家的，不要轻易跳过去。现在我们花一点时间念一念："此节，指两窍之妙用也。大道，非一不神，非两不化。"这是道家的中国文化，一定要达到专一，那个神灵境界才出来，这是讲道的体。道的用呢？"非两不化"，就是阴阳二气。"上章云，一者以掩蔽，既明示人以得一矣，然而掩蔽之妙，其体则存乎一，其用不离乎两。盖金丹妙用，只在后天坎离。"有了生命以后，"坎离妙用，不出先天乾坤"，坎离也好，乾坤也好，都是代号。他现在讲，"究竟只是性命二字"，只是两个作用而已，一个性一个命。"性者，先天一点灵光，真空之体也"，一念不生全体现谓之性。"其体，圆成周遍，不减不增。在天，为资始之乾元"，拿宇宙来讲这个自性，名称不同，引用《易经》资始的乾元就是万物靠它。"在人，便是父母未生前，本来面目"，拿人来讲，他说是乾卦之体。"故名上德，此中本无一物。灵光独耀，迥脱根尘"，这是引用百丈禅师的话。"若从意根下卜度推求，便失之万里"，本性的东西你用妄想分别心，用意识心来求，就不对了。"盖性本天然，莫容拟议"，讲它空也不对，讲它有也不对。"直是觅即不得"，你要找一个明心见性就错了。"故曰，上德无为，不以察求"，就是讲性命双修这个性。

"命者，先天一点祖炁"，"祖炁"是父母生下就带来的，所以胎儿在娘胎里也在呼吸，不是靠鼻子是靠脐带，一切都通过母亲的呼吸，也是通过脐带活着。一出娘胎，脐带剪断了以后，就开始靠鼻子呼吸了。这个脐带也是上闭下闭的道理。"先天一点祖炁妙有之用也"，这一点就是佛家讲真空妙有。"其用，枢纽三才，括囊万化。在天，为资生之坤元"，在《易经》是属于坤卦大地。"在人，便是因地一声时，立命之根"，人出娘胎时胞衣打破，因的一下，小孩出来，然后脐带剪断，鼻子

开始呼吸，这是命根开始，“故名下德”。

“其中元炁周流”，所以密宗、道家，真讲修气并不是修呼吸之气！也不是精虫卵脏的精！就是这“先天一点祖炁”，那个生命的功能。这一点电能的充沛，“潜天潜地变现无方”，无所不在，也无所在，在身体内部你找不到。“若向一色边，沉空守寂”，色就是指身体，你如果在身体上找，守什么上窍、中窍、下窍，“便堕在毒海”，你就中毒上当了！身体任何部分都没有它。

“盖命属有作，不落顽空”，你如果只想空，以为是道，不晓得修命功，身体上的变化也不懂，那你白修一辈子！佛家道家叫这个为“顽空”，你修了没有用，跌落顽空。“一息不运即死”，这个息不是气，这个元炁一下不转动，就停摆了。“故曰，下德为之，其用不休”，源源不息，永远生生不已而来。“上闭则称有者，坤人乾而成离也”，这个坤卦代表这股气，就是命功的成就，气脉成就了，到达自己真空之性出现。“先天之乾，本是上德，只因坤中一阴，上升乾家,阳炁从外而闭之。所谓至阴肃肃，出乎天者也。乾中得此一阴，性转为命，感而遂通，遂成有为之下德矣。”所以慢慢你们坐得好了，自然会恢复胎儿那个呼吸。所谓密宗的气功，什么九节佛风、宝瓶气，都是勉强的方法。不用勉强的方法你打不通气脉。打通了以后，最后恢复到胎息，鼻子呼吸停止了，恢复到胎息，像胎儿的呼吸一样，下丹田自然呼吸啦！到这个时候，女性恢复到十几岁以前的身体，男女一样，没有差别。

一升一降的法门

“人但知离体中虚，便认做真空”，一般人只晓得打起坐来，心里头空空洞洞，认为这个是空。“不知这一点虚处，正是真空中妙有”，真的一念不生全体现，你认为是空，这个不是空，是有。“唤作无中有”，“无”里的真空中妙有。“下闭则称无者，乾人坤而成坎也”，先天本性到了后天，身体上变成后天的坎卦，坎卦属于水。“先天之坤，本是下德。只因乾中一阳，下降坤家，阴炁亦从外而闭之。所谓至阳赫赫，发乎地者也。”这个时候你是内外一片光明，“至阳”怎么叫“发乎地”呢？从“下德”修起，身心气脉打通了，气住脉停充实了。所以我常常告诉本院出家的同学们，释逝牟尼佛高明，教修白骨观，从脚趾头观起，就是这个道理。佛不给你们说穿了，要你们自己懂得。“坤中得此一阳，命转为性”，恢复到本来真空。“寂然不动，依然无为之上德矣”。

“人但知坎体中实；便认做妙有”，一般人修道只要下丹田一充实，念头都不敢动，生怕这个东西跑了。“不知这一点实处，正是妙有中真空，唤作有中无”，所以念一空了，这个气体自然充实。“坤中既受乾炁，还以此点真阳，上归于乾，是谓反本还原，归根复命”，到达这个境界修道，“自是先天神室中，产出一点鄞鄂”，鄞鄂是城墙一样，筑了一

个范围。有了这个范围，外面打不进来了，里面也打不出去了。“是为万劫不坏之元神”，真空妙有修到了，你说它空吗？是有的；有吗？是空的，这个就是“丹头”。

别的道书上不是这样说的，这个灵丹一点，点铁成金，就是这个东西。这个修成了是万劫不坏的，身外有身都是这个来的。“故曰，无者以奉上，上有神明居。神明之妙固，全在中黄正位。”中黄我们以前解释过的，在有形的身体上是中宫，也可以说是青春腺的这一部分。人年纪大了，不管男女，青春腺已经死亡，所以身上的乐感就发不起来了。“中黄正位”，有形的如此；无形的“中黄正位”是归到坤体，一念不生，绝对清净。“然非坎中真金之精上升，离中真水之炁下降”，上下两炁降升而来，所谓上从天而降，下从地而升，就在中黄这个之间，“有无互入，两者交通成和，神明亦何自而生耶”，所以上下要交。

那么密宗呢？在座有几位法师学过密宗的，你们就知1道，往生法跟药师佛长寿法，必定要连起来修，也就是这个道理。一个往上升，一个往下降，讲穿了就是那么一回事。所以学术上说，究竟密宗是由道家传过去，还是道家由密宗传过来呢？这是人类文化的大问题！埃及、印度、中国这三大东方文化究竟的关联在什么地方？这个问题很大了，连画符念咒，也有很多相同的，修道的方法也相同。现在懂了这个，就懂得往生法与长寿法为什么要合修。所谓不死之法还不是这个，等我哪一天高兴了，再慢慢告诉你，反正同这个有关系的。

所以《参同契》上说，“故曰，两孔穴法，金炁亦相胥”.无形的即坎离两卦，有形的我刚才也跟大家讲了。“两孔穴即坎离两用之窍妙，所谓元牝之门，世莫知者也。”这一段讲完了。

黑白是什么

现在回到魏伯阳祖师《参同契》本文，“知白守黑，神明自来。白者金精，黑者水基。”这里开始讲修道做工夫的有为法了。什么叫“知白守黑”？这也是用老子的话，我们画太极图，一半黑一半白，这是中国文化传统来的。后来佛经从印度翻译过来，也采用了黑白两个，把一切善业叫白业，恶业叫做黑业。还有佛教讲白月是讲上半月，黑月是讲下半月，这个也要知道。

白有时候是代表阳性的、干净的，黑代表纯阴的。但是你要知道，不要一定讨厌黑的！阴的力量跟阳的力量是一样的大，而且阴的需要也跟阳的一样大。太空的黑洞，什么东西一进这个黑洞就完了，里头不晓得是怎么一回事，科学家现在没有答案，正在研究。我们是随便讲的，不要信以为真。道家的原理讲，太空中当然有这些黑洞，这是“至阴之精”，它的功能几乎比太阳还要厉害，太阳能是放射的，它是吸收的。这

个宇宙的功能，以道家、《易经》的道理看起来，是可以解释的，不过科学并不是这样讲。

这是讲“黑白”两个字，大家修道学佛打坐，闭着眼睛，里面黑的，全体都是纯阴境界，哪里有个至阳呢？连一个小阳都养不出来，都是五阴盖起来的。真到达得定以后，内外光明，白日境界来了。所以他这里告诉我们，根据“知白”而“守黑”，你要想到光明是从阴中来，阴极就阳生，你也不要厌恶阴，它两个一样。所以修纯阴、纯阳都能成道，就是“知白守黑，神明自来”这一句话。我们大家学佛打坐，也不要求啊！刚刚跟朋友谈，也不想成仙，也不想成佛，就是休息。祖师告诉我们：“上德无为，不以察求”，你求不来的。那么道怎么来呢？我们可以引用孟子的一句话：“学问之道无他，求其放心而已矣。”你放心了，一切放心，放下来，就会有个答案给你。魏伯阳祖师讲的，只要你得定，“神明自来”。这就是后来禅门里头的一句老话：“久坐必有禅。”其实久坐不一定有禅，但是这一句话也通啊，只要能“知白守黑”，自然“神明自来”。

“白者金精”，这是中国文化的五行之学，阴阳家的学问。白属于金，金属于西方。金并不一定指我们戴的金戒指这个金，是一个代号，代表坚固之性，等于佛家的地、水、火、风，也是个代号。坚固之性谓之金，有时候道家就用这个金字代表性。因为这个性是颠扑不破、不生不灭、不垢不净、不增不减，所以形容它是“金刚”。白是“金精”，金精也是西方之精也。

“黑者水基”，黑代表水，水属于北方。五行中的水并不是我们喝的这个水，液体有升华力量的就是水。这个我也给大家讲过的。人类的文化，都认为这个地球开始什么东西都没有，就是一个液体在转。佛学也讲到，说一个气流，转了二十劫数。拿有为的时间来计算，不晓得几百千万年，转转转，转到最后，水冻拢来，凸出的是高山，低洼的是海洋，地球就形成了，也不晓得经过几百千万年，都没有人类。

人类的来源，各有各的说法。基督教、天主教说是上帝造的，这是一种说法。佛学讲是光音天来的人种，光音天的天人都会飞，不吃东西，一身都带光。他们到这个星球上玩，看到风景美丽，又吃了东西，佛经叫“地肥”。当然不是肥料，开始吃一点点，后来每一次飞来就吃，吃久了以后这个身体重了，飞不起来，有些就流落在这里，男女成婚，也不是上了毒蛇、苹果的当，而是一阴一阳自然成婚啦！这是人种的来源。但是再进一步说，光音天的人种又是哪里来的呢？佛教还有解答，从上界下来。如果把佛学讲人种的来源，把达尔文的《进化论》，同各个宗教的说法综合拢来，就是一本大书，绝对很叫座。可惜你们年轻的人学识不够，写博士论文到处找题目，好东西也不晓得，《大藏经》中多得是。

讲宇宙的来源，中国的说法是水开始。所以《易经》的数理《河图洛书》里，“天一生水，地六成之”，也同古希腊、埃及、印度的说法一样，认为生命的功能，第一样来的是水，所谓一种冻拢来的液体。那么我们现在想到了，人的生命所依靠的精虫卵脏，也是液体，宇宙万有都是这个液体，反正一个生命有的，都是软性的。老化了，死亡了，就变成硬性的，硬性的就显示水分没有了。

所以“水者道枢，其数名一”，生命的开始，第一个来的是水。“阴阳之始，元含黄芽”，所以修道打坐注重津液、口水。老年人口干，早晨起来嘴里发苦、发干。不管年轻年老，真正修道的人口水不苦，是甜的。但是有一种口水太甜了，那是病！赶快找医生化验吧！津液之甜，有清香，乃至清凉，就是《百字铭》里头说的，“白云朝顶上，甘露洒须弥”，也就是密宗的“甘露灌顶”，讲穿了是一回事。所以你们学密的要搞清楚东方文化，我现在大概公开了十分之三啦，其实我就算全部都公开，你们也修不成。

## 第三十三讲　〇光明来自黑暗〇金水与修道〇转河车〇成道的狂人

### 光明来自黑暗

我们上次读朱云阳祖师批注，他讲坎离两窍互用的方法，我们再补充一点说明。所谓“两窍互用”就是在方法上，有为无为的原理，也就是《百字铭》中所谓“养气忘言守，降心为不为”，“为”是看起来在做工夫，“不为”是不做工夫的工夫。

现在碰到的问题是，“知白守黑，神明自来”，知道那个本来白净的，在用功的时候，闭眼却是黑漆一团。虽如此，但是不要去求光明，不要另修光明法，因为黑久了以后，阴极阳生，自性光明出现，“神明自来”。所以，不是你有意去找一个光明出来，而是阴极自然就阳生了。

“白者金精，黑者水基”，这又包括好几层的意思。道家的这些名称术语，代表的意义太多了，所以我们不大容易搞得清楚。讲一个白一个黑，中间又加上五行的代表，讲一个五行，又有内脏的五行、颜色的五行、方位的五行、有形的五行、无形的五行，好多好多。究竟指哪一个，它没有一个确定的界线，完全依赖自己上下文熟读，把它贯通了才清楚。以养性方面来讲，“白”代表阳，光明清净，这个自性呈现，那是金之精。金代表方位是西方，代表坚固不破的自性，身体内部代表肺。肺是管气，这个白是气足神圆，这个时候光明清净就出现。藏密的修法与道家简直是一样的，所谓光明出现是靠气而来，无念靠神而来。“黑”代表水，水在五行里是生物之母，黑色是水基，也就是精气的关系，阴极阳生，气就发了。所以不要看到黑、阴暗，认为不对，实际上明暗是两个现象，那个能明能暗的不在明暗上面。一般经典都注重光明，而光明是由黑暗而生，阴极了才生阳。

所以说，“水者道枢”，修道基本道理。“其数名一”，这个数，是根据《易经》“天一生水”来的。“阴阳之始”，所以一阴一阳、一白一黑之间，是先有水，阴极才能够阳生。'“元含黄芽”，黄芽出在西北，是沙石上面的植物，无根的，自己会生出来。所以道家拿黄芽来代表道的养成，要静极了阳生，自己就会出现，像黄芽一样。这都是中国文化许多东西兜拢来表示的。所以这一段是讲两窍的互用，讲原理，是有为法无为法的互用。

### 金水与修道

“五金之主，北方河车”，这个“五金”就是五行。“五金之主”是来比喻有形的物质，在我们古代金银铜铁锡，这个五金之中，金是第一位重

要的。究竟五金之主在哪里？首先我们要了解中国古代的物理科学，它与现代的自然科学是两个范围。我们古代晓得五行生克的道理，譬如我们小时候念《千字文》，有“金生丽水，玉出昆冈”。《千字文》据说是梁武帝时代周兴嗣作的，因为犯错，梁武帝罚他在一夜之间，写一千个不同字的文章，结果他一夜完成了。天亮交卷，满头头发都白了，不只担心害怕，那真是用尽了脑筋。这一千个字，都不相同，甚至有时候都对起来的。如果这一千个字用熟了，写文章很好。

现在我常想，我们的国文老师，甚至大学国文教授，能把千字文批注，好好发扬出来，已经学问了不起了。譬如说到“金生丽水，玉出昆冈”这两句，昆冈指昆仑山脉出玉的地方，江苏也有个昆冈，所以其他有矿石的地方都可能有玉。黄金生于丽水，“丽”者，就是有白水漂亮之地。这是我们古代地质学了，凡是出金矿的地方雨量特别多，水也多，所以古人讲得很简单，“金生丽水”。在我们中国，产金的地方在西部，所以五行中金属西方，这也就是中国人的自然科学物理。

西藏西康产金，我们到了金沙江一带，看到河边很多老百姓整天都在水里头，摇啊摇地淘金，因为“金生丽水”。中国古代讲开矿，道理很简单，是哲学来的。要知道有没有金矿，先看水多不多，再看在哪个方位，然后罗盘一摆，虽然没有百发百中，也差不多了。现在地质学家也没有百发百中的，所以黄金生在水多的地方，是中国古老的科技学说。

“五金之主”，讲的还是水基，修道同这句话有什么关系呢？先从打坐讲起，不管是佛家道家、密宗战教，都是以静为主，静极了，阴极则阳生。所以打坐久丫以后，工夫到了，口水也来了，精气也发动了。为什么呢？“五金之主，北方河车”，北方属水。这个河车是哪里来？天河，银河。《千家诗》上有“天阶夜色凉如水，卧看牵牛织女星”。像我小的时候，家里只有我一个孩子，父母很宝贵，夏季晚上一到，在院子里先铺好竹床，然后躺在上面仰看星斗。妈妈吃了饭，洗好澡，坐在那里给我打扇子，赶蚊子。自己躺在竹床上，“卧看牵牛织女星”，看到这一条天河，由南到北，偏向西北，很清楚。西北这个地方，就是北斗七星这个地方，牛郎织女隔一条天河相望。所谓“北方河车”，北方是“天一生水”，天河之水由这个地方开始。

转河车

现在修道的人有个名称，任督二脉打通了，打起坐来在转就叫做转河车。结果有些老同学搞了几十年，后来写信给我，说是火车在转。我一看是啼笑皆非，现在时代进步了，道家也进步了，变成转火车了，将来我看要转太空车了！

河车是什么？河车是指这个天河！道家到了明末以后，尤其是伍柳

派，认为沿着背脊骨上来这个督脉，连起来前面任脉转，说是转河车。现在有许多人传你一个道，打坐吸一口气，意识从下面提起来，由背上转到前面，前面再转下去，转来转去，都说自己任督二脉转通了，在那里转河车。现在明白地告诉大家，假定气脉动了，河车真的转动，奇经八脉通了，目的是求什么？道书有两句话，你要注意："日月合璧，璇玑停轮"。什么叫"璇玑"呢？所以看道家的书麻烦，全部是中国文化。先解释"璇玑"两个字，那是天体的星辰名称。古代的天文仪器用玉来做，很贵重，叫"璇玑玉衡"。

天体跟地球永远在转，"璇玑"是天体转动，是北方的北斗七星带动银河系统在转。刚才我们提到古诗，为什么"天阶夜色凉如水"？因为是秋天，才能"卧看牵牛织女星"。春天没有办法看，因为银河会移位的，春天银河不是南北向，是横转来的，每月都不同。我们以前读中国的古书，只学古文，其实自然科学都在其中。

譬如"璇玑停轮"，停下来不动了，就代表天体北斗七星银河似乎停摆、定住了。前面也讲过"日月合璧"是太阳刚刚东方上来，西方月亮还没有沉下去，日月两个对面，我在云南昆明看过，据说好多年才有一次。

修密宗、道家要打通气脉，最高的是"日月合璧，璇玑停轮"；气脉打通以后是充满，充满了以后身体没有感觉了，真正忘掉了身体。这与感觉上忘掉身体是两个情况：一个情况是人死了，离开身体，不再有身体的拖累；另一个是人充满到极点，就像婴儿的状态新生命开始。"璇玑停轮"，气脉通了，新的生命重新开始。"元含黄芽"，是另外再生一个生命。所以道家、密宗都可以修到身外有身，就是这个道理。这也就是"五金之主，北方河车"靠"天一生水"来的。1下面更麻烦了，所以看道家的书，代号太多，真是把人迷糊死了。道家素来的戒条是天机不可泄露/像我这样乱讲，大概就很惨了，反正随便它吧，我仍然认为，天下的公道不应该保密。而且我发现，你越公开他越不懂；该懂得的人，不管你怎么保密，他也会懂；不懂的人，你天天在他耳边叫，他还是不懂。你看报纸上多少广告，我们在座的人，哪几位每天看广告？看都不看，就是这个道理。所以我认为把天下的公道公之于众人，是替天行道。有这个福气的人，就会懂就拿走；没有这个福气，不但不懂，还会骂你。其实秘密都是讲一个东西，现在它又用铅来做代表，铅还在五金之外，铅外面是黑黑的灰色，"故铅外黑，内怀金华"。铅要怎么样锻炼呢？要跟水银合起来锻炼，变成另外一个化学物质，很漂亮，发亮，很光。这是代表我们修道，静到了极点，外表看不出来，真正自性光明出现在身体的内部。你闭着眼睛看到内外一片光明，那不是太阳光，也不是月亮光，也不是电灯光，而是自性的光明。比那些光还强，是吉祥的，所以叫做祥光普照。这个地方，他就不跟你直接说明，而用上古的物理道理

隐蔽起来，所以说“故铅外黑，内怀金华”。

成道的狂人

“被褐怀玉，外为狂夫”，得道的修行人，到了这个程度要装疯子，绝不能表示有道，外面要学济癫和尚一样。“被褐，，是穿破衣服，出家的和尚们叫做穿衲袄，衲袄就是百衲衣，粪扫衣，这是佛的制度。粪扫衣是垃圾堆里的破布捡来，洗干净缝起来穿，这叫衲袄。所以拾得说：

老拙穿衲袄，淡饭腹中饱。补破好遮寒，万事随缘了。

有人骂老拙，老拙只说好。有人打老拙，老拙自睡例。

涕唾在脸上，随他自干了。你也省力气，我也没烦恼。

这样波罗蜜，便是妙中宝。若知者消息，何愁道不了。

这个偈子在《禅门日诵》中找到了，你看他多解脱，这个道理就是“被褐怀玉”。所以现在我也老了，给人家写信懒得用名字，下面签个“老拙”。唐代禅宗永嘉大师《证道歌》也讲，“穷释子，口称贫”，出家人嘴里讲贫道贫僧，“实是身贫道不贫；贫则身常披褛褐，道则心藏无价珍”，也用这个“褐”字。诸位同学，修道也好，读书也好，不要光靠思想记，一定要背来，能背来一辈子都有用的。

魏伯阳真人的这句话——“被褐怀玉，外为狂夫”，就是深深告诫我们，修道到这个境界不要炫耀，不要好为人师。像我们没有道的，只好教书了，乱讲没有关系，只是一个老师。如果你们得了道，千万不要走这个路子，要“被褐”，这也是孟子告诫的“人之患在好为人师”。其实你们诸位叫我老师，天地良心，我几时承认诸位是我的学生？我不敢当老师，那是你们的客气，我从来没有把自己看成老师，就是这个道理。下面还有麻烦的文字，都是些代号，每一段都是讲工夫。

# 第三十四讲　〇玉液还丹怎么来〇若有若无的境界〇若有若无之后如何〇功德圆满脱胎换骨〇脉解心开之后

我们现在还是在讲这一段“两窍互用”。再提请大家注意，道家佛家的修持，虽然讲的是无为，是最高的标榜，但是用一切方法入手，还是有为的。下面讲有为的境界同身心都有关联。

玉浪还丹怎么来

“金为水母，母隐子胎。水为金子，子藏母胞。”在五行里金生水，故“金为水母”。但是金性在哪里？在水里头找到，故说“母隐子胎”。这里金代表“性”，属于自性的光明。这个清净光明之性，从哪里来的呢？自性光明之性来自精足，是身体上有形之精的精神，所以要营养以充实身体。明朝以后的道家，尤其是伍柳派以后，主张炼精化气，炼气化神。所谓神，属于金性了，是气跟神之间，要精满了它才出现。精神不饱满，自性光明出不来，所以“金为水母，母隐子胎。水为金子，子藏母胞”。相反地，如果不养性，杂念妄想很多，身体上的自性本来会“天一生水”的，现在也办不到，津液也出不来；只有养静到极点，津液自然就发生了。津液发生，上下都有，上面的津液属于水，脑下垂体下降的，就是口水。

在道家口水还分两个层次，一种是“玉液还丹”，另一种是“金液还丹”，两者层次不同。在道家的古书上叫做“玉液琼浆”，都是自己生命里头本有的。这个东西如何来呢？就是要靠自己养静到极点，接近于自性清净时，水性才会出现，所以金水的关系就是“性”跟“命”的关系。上面是脑下垂体的津液，下面就是我们人欲的根芽。当它刚刚在发动时，不加上男女之间性的欲念，才是真正的自净之水。

所以这一段是互为因果，这个是命根。这个中间有一个东西，有些道书上所说金丹长生不老之道，它的药是两样东西；有时候不讲两样，只写了一个“些”字，就是“此二”。我们当年学道的时候很妙，有些老师跟了他好几个月，磕了好多头，等到有一天他高兴了，写一个条子给你，上面只有一个“些”字。我说原来“些”就是道，至于“些”是什么道？也不敢多问。后来再跟久了，他说就是“此二”呀！那“此二”又是什么东西呢？那又要跟很久了，还不能多问。

慢慢老师高兴了.说“此二”者，“神气二者”而已。那么“神”跟“气”怎么来的呢？就是宋儒的理学家们讲，“静中养出端悦”，真正静了，慢慢心性清净，身上的津液自然起来了，是自然来的。密宗就不同，密宗是从印度瑜珈术过来的，硬做的工夫，硬逼上路。那么这两种，究竟哪一种高明呢？很难讲，正统道家好像原本比较高明，但是到后世，明清以

后这个道家，可以说支离破碎，没有构成系统。密宗的红教同花教这两派修持的方法，在有为的方面，比较还能够保持系统，这是顺便介绍。

回转来讲道家的“此二”以外，还有没有“三”呢？道理是什么？“太极函三”。太极者，道之体也，太极是个圆圈，我们看看这个图，一个圆圈中间三点。中国禅宗祖师有时候拿东西出来，也出现了这个，尤其是沩仰宗，沩山仰山这一派，九十六个圆相。佛家解释的圆相不同，外面一圈，我们如果勉强用哲学的解释，是道之体也；中间这三点分别代表法、报、化三身。道家呢，中间这三点就是精、气、神——神是法身，气是报身，精是化身，千百万亿化身是这样来的。这些在佛道两家，他们认为是千古不传之秘。不过你们将来要当祖师当教主，可不要像我一样，你这一句话就可以卖钱的，我是这样乱说不在乎的。为什么我们讲到这里呢？刚才讲“金水相生”，互为因果的道理，这还属于后天的生命。

若有若无的境界

返回到先天的修持方法一“真人至妙，若有若无。仿佛太渊，乍沉乍浮。”他又提出“真人”，这个名称是庄子所提的，后世的道家道教把得道的才称真人。换一句话说，我们这些没有得道的都是“假人”。道家另有一个名称，叫我们这些假人是“行尸走肉”。从这个名称，可以看到道家文化的价值观，一个人必定要修到超凡入圣，人生的价值、目的才算完成，才成“真人”。不然我们一辈子做人是白做了，是个“假人”。所以道家对于得道的人，不称仙也不称佛，而称真人。在这里这个“真人至妙”，代表我们本性自主，能够为心物一元做主的这个东西。这个东西在哪里呢？你要怎么样明心见性呢？必须要本身修到“金水相生”的境界，也就是修到我们这个四大肉体，内外一片光明。所以“自有源头活水来”，生生不已了。

这个时候，你要了解还有个东西，是能变化的，能知道的。那个东西的代名词就是“真人”，人的生命根本。这个是道，在哪里呢？“若有若无”之间。那个时候你才了解，就是佛学讲的空。那是无吗？不对的，它的确有这个东西；你说有吗？又是无形无相。所以，“真人至妙”这个时候出现了，“仿佛太渊”，深不见底像太渊，深渊加个“太”字，不晓得有多深。这一个境界，佛学、道家有相通之处。现在我告诉你一个秘密，在《楞彻经》上出现的，叫做“钵头摩深险”，是同样的观念。

“乍沉乍浮”，好像有好像没有，这样地去形容。后世有些人修道，把这些文句不做深入的理解，当成有形的境象了，把打坐时看到自己坐在这里的情景，当做就是这个境界。告诉你们，不管你走佛家道家、密宗显教路线，修久了以后，忽然会看到自己在打坐，好像自己在外面看这个肉体似的。你说离开了身体吗？没有。如果认为这个就是得道了，

嘿！差不多到二号了，是精神分裂的状况。拿修行原理来说，这是分离境界，离魂的境界。如果懂得这个道理，反而变成好事，因为晓得这个境界神魂是可以分离的。想常常修到这个境界还不容易啊！在座有好几位青年同学有过的，我说那也没有什么，这叫瞎猫撞到死老鼠，偶然一下有的。经常的话，可以修到阴神出窍，但仍非究竟。如果从此修，死后就成为鬼仙，在六道还是属于鬼道。所以现在有些扶鸾、画符的，说是济癫和尚来了，观音菩萨来了……其实来的都是鬼仙，小事准，大事保险不灵。

这个“真人至妙，若有若无。仿佛太渊，乍沉乍浮”，有些人读了这些道书，把那一种境界当成自己已经修成功了，身外有身了，这是大错而特错。这在道家叫做“左道之流”，不算旁门。不过我经常说，不要看不起人，旁门也是门，左道也是道。旁门是不走正门，走边门。边门虽然是偷偷摸摸进来，后门也好、厕所进来也好，总归进到这个房子里了。左道虽不是正道，是偏道，转了大半天，最后总会转回来的。许多同学东学西学，我都鼓励他赶快去学，左道旁门给他东转西转，把他转昏了，有一天清醒就回头了。所以这种书，读到这里很容易读错，特别提醒大家。

若有若无之后如何

正统的道家，“退而分布，各守境隅”，什么意思呢？你修道到了“金水相生”，气脉差不多都宁静下来的境界，那个自性精神出现了，不是有个人影子，而是样样灵通了。怎么样讲法呢？我们还是引用禅宗祖师的一句话，百丈禅师说，“灵光独耀，迥脱根尘”这个境界要来时，“灵光独耀”，不靠肉体；“迥脱根尘”，不靠六根。那么同这个肉体的关系呢？“乍沉乍浮”，若有若无之间的关系。这个时候你怎么做工夫呢？进一步，“退而分布，各守境隅”，你要听其自然，四大归四大，各归本位，五脏六腑的气脉动也好，不动也好，你要搞清楚，你知道动的那个不属于气脉上面，然后气脉尽管让它转。自己呢？“各守境隅”，不管它，气脉走到哪里都好。

然后到达什么境界呢？我在《楞严大义今释》里有十几首诗，最后有两句：“一笑抛经高卧隐，龙归沧海虎归山。”各归本位，让它自然，是龙回到海里，是虎回到山林，这就是“降龙伏虎”了。道家所谓龙，有时候代表血，有时候代表那个心念、思想。我们的妄念变化无常，捉摸不住的，这是龙。虎代表气，身体健康，欲念冲动了，老虎下山要吃人了，很可怕，所以要“降龙伏虎”。到这个时候要“退而分布，各守境隅”，就是“一笑抛经高卧隐，龙归沧海虎归山”，佛学形容这个境界是“如如不动”。

所有东西方哲学研究完了，觉得佛学真高明，“如如不动”四个字，

没有办法换半个字。我们学佛的看到“如如不动”，就把他看成死的不动了。不动不叫“如如”！“如”是好像不动，再加一个“如”字，好像不动其实还是在动，动而不动，不动而动，所以叫做“如如不动”，没有讲绝对不动。

这个时候进一步，“采之类白，造之则朱”。在这个境界上，气脉已经到了家，稳定、充满了，气住脉也停了。这个时候，真正的道家采药的工夫来了。谁去采呢？是我自己这个主人去采，主人者就是灵知知觉之性。这个时候，神、气、元精不能让它散了，要把它凝聚。这个凝聚的工夫，在佛学是第四禅舍念清净；在道家是有收藏的意思，有股力量把它吸收回来。佛学叫“摄”，就是把它抓回来，收摄回来，这个就是采的作用，有点内敛的作用。“类白”，慢慢地宁定下来，舍念清净，这个就是丹了，好像一点灵光。

在密宗呢？到了这个时候，是真正的明点，不是观想出来的，是自然来的。就是道书上所谓“丹头一点”来了，点铁成金，自己身心内外证到了。“造之则朱”，到这个时候要做做工夫了，十月怀胎差不多已经快要过了，到了三年哺乳的阶段，修道的人要闭关了，道家叫做“入阛办道”，完全进人关房。

道家的进人关房难了，要得“法财侣地”，“法”是要有明师指点。“财”是要道粮，你要闭关三年、十年不定，虽然可以好几天不吃饭，但是总要吃的。“侣”是招呼你的人很难，不能找普通人，这个人要懂得道，甚至他的道比你高。你在关里头到什么境界他看得出来，不该叫你的时候不叫你，不该动你的时候不动你，这才能够做道侣。“地”是地点，到了一定境界要密不通风，冷气是绝对不准许，在关房中有时候是完全像死了一样，所以修道这一条路很难走。我们这样吹吹牛的好办，真修道慢慢锻炼，“造之则朱”，朱就是红色、赤色，并不是真变红。那是说，最后锻炼成内外有光，形容它像大太阳一样。

功德圆满脱胎换骨

“炼为表卫，白里真居”，这个时候叫做“一粒金丹吞入腹”，还不敢说“始知我命不由天”，还不一定，在这个过程中还可能败道，如果垮掉的话，会一垮到底。所以佛家讲要“福德资粮”，看你有没有这个福分，有没有这个善根。福德功德圆满的话，障碍就少，不然处处障碍。所以真正修道，佛家道家都一样，到了这一步工夫，你才看出来功德、善根、福报之重要。有善根、福报的话，是一路顺利成就。譬如释迦牟尼佛，六年雪山苦行，连五个基本弟子都离开了。他雪山下来，一个人孤零零地谁招呼他啊！七天菩提树下成I道，是有福报而成就了，不需要人招呼，否则的话就是困难重重。

到这一段，“炼为表卫，白里真居”，这时肉体也脱胎换骨了，连骨头都换了。根据医学的道理，一个人每过七年一身血肉都换过了。十二年以后，连骨头也换了。十二年是一纪，修道的工程也是一样。所以道家讲“百日筑基，十月怀胎，三年乳哺，九年面壁”，一共十三年，一路都是顺风没有障碍的话，则脱胎换骨。“白里真居”，这个“白”是炼成纯阳之体，成为真人。佛教本师释迦牟尼佛十九岁出家，仍要十二三年才在菩提树下成道，这个时间是差不多的。这都是呆定的过程时间，所以讲修道的路途是很艰难的。

“方圆径寸，混而相拘”，这有两重意义。先讲第一重，它是代表身体心脏部分方寸之地，中国人形容良心，文学上常讲方寸之地。我们小时候过年，经常给乡下人写春联，“但留方寸地，传与子孙耕”，这就是中国文化的社会教育，教人做好人做好事，心不要坏了。古人有句诗，“当路莫栽荆棘树”，“当路”是在人生的大路上，少栽一些讨厌的刺人的树；“他年免挂子孙衣”，做人一辈子要心地宽厚，做人不好，后代的子孙受报受罪啊！中国文化讲三世因果，父母、自己、子孙；佛家的文化则讲个人，前生、现在、来生。两个文化合起来，就是十字架，都是讲因果报应。“混而相拘”，古人讲这个心念思想，在心里头阴阳混合，善恶都在这个里头。

至于第二重的意义，我先说一个状况：当年“抗战”在大后方重庆，太虚法师的汉藏教理院就办在重庆的北碚，在那里有个中国古老的铜盘展览，铜造的两层，里头一灌上水，手这么一摸，发出那个音乐之好听呀！还有很多古怪的东西，都是根据道家自然物理所造的。当年德国、美国各国的科学家都来摸过了，想做出来这个东西，就做不出来。那么我们古代怎么做出来的？古代的科学都是靠阴阳八卦来的，“方圆径寸”是根据这个做的。“混而相拘”，所以那个不是铜，是五金混合做的。其中不同金属各放多少就不知道了，那真妙不可言。今天，我们全世界讲化学、物理的祖师，中国道家炼丹、炼水银的应属第一位。

得了这个有形的器皿，对于修道的人外形有什么好处呢？有好处，过去我遇到有些道家，手里或者拿个玉的如意，或者拿个峨眉山上的风藤，一定做个“方圆径寸”的连环圈。我问他用的是汉代的还是唐代的尺码？笑一笑不讲，不肯传，就算磕头磕死了也不传。他这个还是小玩意儿，挂在胸口，后来别人告诉我，这个一戴上，打坐入定快得很。有一个修道的老先生，借给我试过一下，我挂在身上，就坐在他房间，好像是有些不同。不过我晓得，做一个金字塔的帽子戴在头上也有一样的效果。问题是那么小的一个东西，同自然物理、同天地的关系是如何配合的，才能把宇宙的力量吸收来？“方圆径寸，混而相拘”，这第二层道理我不懂，所以只能告诉诸位不懂，你们去找吧。这也是中国文化科学方面最好的一环，虽然我也找了几十年，好像他们比我懂得的还少，只好

不谈。

现在只讲内在的心，我们过去形容这个心，同心脏有关联之处。“方圆径寸”就是心窝子这里，但不是心脏所在。我们的心脏，每一个人都是偏的，没有一个人是正的。所以人都是歪心思，因为心脏都是歪的。

脉解心开之后

“先天地生”，这是引用老子的话。庄子说，“先天地生而不为久长，于上古而不为老”，就是形容这个心，本来不死，就这么一个东西。“巍巍尊高”，形容它就像上帝的宫阙一样。“旁有垣阙”，心脏看似一块，却是八瓣兜拢来，心脉是八个支流，密宗形容它是八瓣的莲花；道家形容它有通道，据说得了道的人，心窍就打开了。所以密宗讲脉解心开，真悟了道，得了道，心脉九窍也打开了。脉解心开是实有其事，打开的时候“啪”一下，有爆炸的声音，会吓死你。如果搞错了会以为自己真得了心脏病，不懂修道就会修成魔而疯了；懂了以后无所谓魔，充其量是死。“状似蓬壶”，它的形状如蓬壶，心脏这里像个莲蓬，像个酒壶一样。“环匝关闭，四通踟蹰”，到这个时候，我们要把心守住，不要动念。讲了半天，禅宗最干脆，就是达摩祖师讲的“外息诸缘，内心无喘，心如墙壁，可以入道”。

魏真人用中国传统的文化来说明这一段，真是费力气，他要我们“守御密固，遏绝奸邪”，这个时候任何一个妄念都不准乱动。“曲阁相连，以戒不虞”，心里头绝对不能动念。“可以无思，难以愁劳”，如果一动念就走人邪道了。到这个境界，就是第四禅定舍念清净的境界，绝对的清净，然后再等待另一层次的境界出现。“神炁满室，莫之能留”，这个时候神炁满室，身心内又增进一层的神炁。等于化学锅炉一样，提炼了又提炼，所谓“九转还丹”。这个提炼出来之后，神与气的变化就不同了，顶门开了，不是密宗拿根草乱插，硬把你头皮刺破了插进去。真正的道家工夫修到了这里，“神炁满室”，顶门开了，“莫之能留”，阳神可以出窍了，留也留不住，内外通了。那时出来的是阳神，不是阴神。但是阳神出窍会乱跑，因为还没有纯熟到家。“守之者昌，失之者亡”，不能让它乱跑，这个阳神就是修到身外有身了。“动静休息，常与人俱”，要随时都在身边，这就是身外有身。

# 第三十五讲　〇明辨邪正章第八〇正道邪道〇导引法祝由科〇旁门左道也不错〇拜北斗与奇门

明辨邪正章第八

是非历脏法，内观有所思。履罡步斗宿，六甲次日辰。阴道反九一，浊乱弄元胞。食炁鸣肠胃，吐正吸外邪。昼夜不卧寐，晦朔未尝休。身体日疲倦，恍惚状若痴。百脉鼎沸驰，不得清澄居。累土立坛宇，朝暮敬祭祀。鬼物见形象，梦寐感慨之。心欢意喜悦，自谓必延期。遽以夭命死，腐露其形骸。

举措辄有违，悖逆失枢机。诸术甚众多，千条有万余。前却违黄老，曲折戾九都。明者省厥旨，旷然知所由。

正道邪道

《参同契》这一章是“明辨邪正”，在道家的观念就是说，哪样是邪道，哪样才是正道。但是，我们要把握一个原则，这是东汉时代的书，应该说快到三国时代了，道家经常有一句话，“旁门八百，左道三千”，就是说有三千八百条岔路，这些都是道，究竟哪样是正道很难认得清楚的。不过《参同契》提了好几个大原则。到了魏晋时代，有一部道书《抱朴子》，作者葛洪，也是道家所谓神仙的人物。《抱朴子》所记录的这些旁门左道，比《参同契》所罗列的更多，具体

地说，是神话特别多。像我们常听人讲，道家有个师父八百岁了，哪个人修道到什么程度了等等。佛家、道家每个宗教都有这一套，哪个人看到过上帝啦，哪个人碰到过圣母啦，结果事出有因，查无实据。像《抱朴子》里说到，有一个修道的人，年纪很大，人家问他多大岁数他已经不记得了，只记得孔子还是幼儿的时候，他还摸过孔子的头，说你将来可以成圣人。

宗教界的修道者都标榜自己是正道，别人都是错的，好像中国的文人千古相轻，文章都是自己的好。这个里头还有4个笑话，不妨说一下古人的一首诗：

天下文章在三江，三江文章在我乡。

我乡文章属舍弟，舍弟跟我学文章。

“天下文章在三江”，这个三江指浙江、江苏、江西，江南一带。“三江文章在我乡。我乡文章属舍弟，舍弟跟我学文章”，结果还是他全世界第一，讲来讲去人都是自己第一。以我人生的经验，把这句话多加了几

句，“文人千古相轻，宗教千古相嫉”，搞宗教的不管学佛学道，互相嫉妒，甚至可以说这个“嫉”字用得还是太轻，应该说千古相仇还差不多，彼此都是冤家。宗教界以及江湖上，打拳、卖膏药的，做官的，你恨我我恨你，这是人类的弱点。

现在比古人更严重，譬如修道学佛，十几年前，我在日本一看，这些新兴的佛呀道啊，什么创价学会，现在已经变成政党，有很多门派；基督教、天主教等新兴的门派也有几

百种。第二次世界大战以后，各种新兴的宗教，都是自称接近上帝、接近佛、接近道，自己才是正派的，这充分反映了人类文化的低落与时代的混乱。我常说，这个时代有两个东西发达，一是娱乐事业，人人要求刺激娱乐；一是宗教的发展。我们过去走在街上，这面一看是天主堂，对面是“绿灯户”，两个遥遥相对，这是很正常的现象。怎么叫做正常呢？、人，真正有智慧，在人生的路上走一条正路的，都不大多。我常常跟朋友说笑话，我们行将就木，快要躺进那个木头匣子里头去了，但是你老哥同我，人生观都没有确定，这样不是很悲哀吗？唉！还是讲回本文吧，本书的作者在东汉那个时代，当时已经开始有那么多方法、那么多的道门了。

导引法祝由科

我们现在开始讲“是非历脏法，内观有所思”，这个是讲什么？后世叫“导引”，道家学问也有一个吐纳。所谓“导引”的方法很多，它的原文是“是非历脏法”，是汉代文章的写法。哪个是对的？哪个是错的？各有各的主张。这一派“导引”的方法，在我们中国古代修道很早就用7，是出于医学，像《黄帝内经》包括了《灵枢》、《素问》两部分，里头就有导引的道理。导引就是拿意识来观想，把人体内部的奇经八脉、任督二脉打通。譬如这里发动啦，现在走到哪一关啦，走到背上、走到顶上啦，怎么转河车下来啦，鱼都属于意识导引。

另外还有类同导引的，就是祝由科。现在很少了，过去有，现在勉强叫做精神治疗，是不是精神治疗能够概括，还不敢断定。祝由科治病是念咒子画符，有时画符还不要纸，就是这两指头这么一画，念个咒子，祷告一下，他就好了。实际上我还有一个法本，是一个修道的朋友年纪大了，他怕流传不下去，硬塞给我的。我没有时间搞这一套，但也怕交给人会拿去乱搞，所以到现在也不晓得交给谁好。祝由科修炼到最后，可以对自己祝由，就是对自己画符念咒，把身体化了，据说也可以成仙。这一类祝由、导引，在现代医学都属于精神治疗的范围，方法多得很。

譬如道家注重用意念炼精化气，炼气化神，炼神还虚，打通任督二

脉，然后把腑脏搞清楚，这个“历脏法”就太多了。严重地讲，修密宗的所谓发动海底，打通头顶的梵穴轮，也都属于这个范围。

我们当年到处跑，寻仙访道。在人峨眉山时，经过龙门洞，是一个大瀑布下游，溪水中间的岩石上，有个和尚盖起房子来，我们进山都去看看他。有一天去时看到一个老和尚，胖胖的，肚子大得很滑稽，就像一个大南瓜。当家的和尚跟我说，老和尚也是浙江人，我跟他一谈，发现他气功真好。他表演一个工夫，姿势像鹅，鼻子“嗞嗞”吸气，后面屁股一翘，就“噗”放个屁，两头通的。每翘一下就放一个屁，假设练一百下就放一百个屁。看他动作快得很，连珠炮发“哔哔噗噗”，但是没有臭气。他七八天才吃一次饭，平常喝喝水，吃的就是这个气。他八十几岁了，虽然那么胖，爬山爬得很快，健步如飞。你不要看这个简单，练起来还真麻烦。可是他这个姿势，看似八段锦又不像八段锦，多少年来我没有看见过别人做这个工夫，这也是“是非历脏法”的一种。他那个姿势是练腰最好的工夫，的确是运动带脉很好的动作。因为奇经八脉这个带脉很不容易运动到，带脉是围在腰部的，尤其女性的生命，带脉很重要。这是第一个动作，下面还有好几套。

这个人不打坐，也没有看见他练工夫，也许他秘密地在练。他白天就替庙子和尚做裁缝。他原来也不是做裁缝的，问他怎么做起裁缝来了，他说一个人修道，时间那么长，拿个针来缝缝罢了，这就是道啊！“这就是道”这一句话，让我很注意他。道家有句话，“缝掖工夫”，一针一针缝出来的工夫。后来我跟他深谈，他说，做给你看的不过是导引里头的一套，真正的道还不在这里。所谓“缝掖工夫”，身心两方面要把它兜拢来。普通人的思想情绪跟这个肉身是分开的，如何把它缝掖拢来？一针一线这就是工夫啦！很细密。他那么大岁数，做针线活不用戴眼镜的！慢慢地，很安详地，坐在那儿缝。我说，我懂了，你不是缝衣服，你根本就,在修道，锻炼身心！他就笑笑，一边缝，把线这么一拉，在我前面拿个指头比一下说，你对！你懂啦。

真正修道的人，不会装模作样，不是非要避到山林中用功修道不可，他过着普通人的生活，正常生活中都可以练习修道的法门。还有以前给诸位报告过的，我在重庆看到全家人都弯成一个球，在房间里滚来滚去，还是盘着腿滚的，这也是“是非历脏法”之一。你不管人家是不是道，那是真工夫，值得磕个头。给人祝寿常画白鹤跟鹭来表示，据说白鹤睡觉时，鼻子一定插到尾巴这里，是自己本身的呼吸循环，据说鹭也是如此，那我没有看过。这些东西，你说它是道吗？不是道，但是效果有没有？有。

旁门左道也不错

不但道家如此，佛家《楞严经》上讲五十种阴魔，包括了他的小乘

弟子声闻缘觉，没有证到大乘境界，都是外道。但是他另外讲到十种仙，他只说仙道，没有讲他是魔或者是外道。照佛的观念，练气这一派属于“导引”，每一个都会长寿，你们翻开《楞严经》看了就知道，可以“寿千万岁”，所以《楞严经》有很多秘密。这十种仙，有一种是祝由科.画符念咒的，有的也可以达到长寿。另有吃药的，道家所谓外金丹，吃丹药把身体改变过来也可以练到长寿。这些虽然练成长寿，但不得正觉，没有大彻大悟，就沦为仙道了。

诸位读书要留意，不要被佛经骗过去了。佛都告诉你老实话，假设一个人做工夫，练成活到一千岁一万岁，若得正觉大彻大悟了，那就不叫做仙道，就成佛了。佛没有骗你，他反过来的意思已经告诉你了，这些都是入道的方法。所以常有朋友骂别人旁门左道，我看不惯的时候也讲几句，旁门左道也是道，不过多转几圈而已。你走的也不一定是大道啊，这是很难讲的。“处处绿杨堪系马，家家有路到长安”，这首诗，每次我都把原文搬出来，因为多年来被人改成家家有路通罗马，不像话！这是唐人的古诗，与罗马无关，修道也是这样的道理。

我常讲，光靠鼻子嘴巴的气功呼吸练功法，据我的统计有两百六十多种，这都是修的历脏法。“内观有所思”是修观想的，不修呼吸，而且是神气下照，照到心肝脾肺肾，或者是照任督两脉，能把它照通。密宗也有这一套。现在修道打坐的，什么炼精化气，把气从后三关再到前三关通下来，这个“前三三后三三”，打通任督两脉，接着奇经八脉都打通，都可以用观。可是你很难有恒心把它练好，这些修道的方法，都是靠精神专注。像内照形躯"一内观，有时候是有个思想在作用，思想意识的作用并不是道，因为有一念思想，还有感觉的，就不是道。这不是我讲的啊！是这个道家千古丹经的祖师爷讲的。不过他的话也没有那么严重，“是非历脏法”，其中有是有非，有对有不对，对的都是很好的助道。佛家把这些都叫做“助道品”，虽然不是道，不是最高的目的，可是它可以帮忙你达到最高的目的。在我的观念，认为这些都应该知道，管它外道、魔道、邪道，要知而不用，能而不用，那就对了。乱批评它是迷信，它不对的地方在哪里你也不知道。“是非历脏法”不外一个原则：“内观有所思”。

拜北斗与奇门

“履罡步斗宿，六甲次日辰”，这个道家的修炼方法，现在很少有人用啦。我们看到乡下那些道士“步罡踏斗”，是道家专门的名词。这个“罡”字是四下面一个“正”，魁罡之罡。我们普通走路是两脚交替，那个道士不是，他一脚踏出去走直，第二步并拢再踏出一步，就是踏罡走法。踏罡还有走四方步的形式，这个步法是老祖宗方袍大袖，朝见天子时的步伐。实际上所谓“步罡”，就是正步走，但不是部队的正步走。你看京戏，那个鞋子下面垫白底的所谓官靴，比现在皮鞋底子厚得多，又

平，很难走啊！要踏得好还不能失礼。所以以前考取了进士并不是马上可以做官的，需要经过“人伍”训练，到礼部去习礼三个月，才晓得怎么穿衣服，怎么上朝走路，怎么朝见，怎么跪拜。不是说进士考取了就会了，不行的！老土还是不能上朝的。这个“步罡”就叫“履罡”。

“履罡”是干什么呢？“拜斗”。我研究发现，这至少是秦汉时代拜北斗七星的一个方法，拜别的星方法不同，所以要晓得天文星座的画法，还要晓得它所代表天上神的名字。1大家看过《三国演义》，诸葛亮在五丈原快死的时候“拜斗”，只差一天，就可以成功再活下去了，结果被魏延冲进来踢掉了一盏灯。诸葛亮说，完了！没有办法，命也！那么这些道家的方法，道教里头有，佛家密宗里也有。究竟是密宗学道家的？还是道家学密宗的？搞不清啦。道家不单有这个法子，还有拜阎王求不死的法子。跟阎王打交道，先送好红包，拉好关系，大概阎王会马马虎虎，在账簿上故意漏掉，慢一点去找你。所以“履罡步斗宿”，修炼起来每一个法子都很麻烦，要有坛场，要一个固定的仪式，这也是属于道门。

“六甲次日辰”又不同，“六甲”是根据十个天干配十二个地支，甲子、乙丑，十个天干配完了，这是一甲。第二轮由甲寅开始，所以共有六个甲，叫六十花甲。当然也有六个丁，也有六个戊，每样都有六个。我们看到小说上，张紫阳这些有道的人，用六丁六甲，就是这个东西。实际上是根据天文来的，这是中国古代天文学一套科学的东西，把它宗教化，变成神奇了。

最近这几年也很流行，很多青年都会算命，慢慢因为学算命勘地，研究到奇门遁甲，想晚上在房子外面画上奇门遁甲，然后尽管睡觉，什么小偷都进不来；就是进来也跑不出去，这个是奇门。大家都自以为学会了那个奇门遁甲术，结果怎么不灵呢？我说你虽上知天文下通地理，但不会符咒，每一个时辰有一个不同的符咒，哪个时辰摆奇门阵，须用哪个符哪个咒，必须知道才会有效。摆对了阵，人进入像吃了迷幻药一样，进人幻觉的境界，看到椅子像是大马路前边的一个崖，把你挡住了，转过来转过去永远转不出来。这属于催眠法的一种。

可是六甲、六丁、六戊也有用来算卦的，也有什么“次日辰”，所以有些道家非常注重“日干”。我也发现最近很多的同学，还有在国外的，非常相信算命，相信时间一--这个时间对我有利，哪一天对我没有利，这个方向对我有利没有、利。哎呀，我说你们怎么那么迷信！这些玩意儿我都会，我一辈子都不用。有哪一个方位不好，风水不好，我偏要在那里，我坐下来了还不是没有事！一切唯心造！

“阴道厌九一，浊乱弄元胞”，这是讲采阴补阳，在女人讲是采阳补阴，属于男女双修的。街上有卖这些书，大家都是正人君子不看，其实

偷偷都在看。据我所了解，历代都是如此，越是说不看，越是偷偷都想看，好奇嘛！等于清朝才子袁枚有一首诗说，“不贪未必是清流”，嘴里不谈钱，未必是真不要钱。

# 第三十六讲　〇各种旁门修法〇五鬼搬运法〇东西方混合的旁门〇脱离正道的修行

## 各种旁门修法

刚才讲到“阴道厌九一，浊乱弄元胞”，这是讲密宗所教的什么男女双修，道家所讲的采阳补阴法门等等。现在国内外这一套都很乱，一般又加上性教育的观念或者性学的研究，越来越乱，这些都属于外道之流。下来还有“食炁鸣肠胃，吐正吸外邪”，这是讲练气功，现在外面传的气功法门很多，最近又加了很多新的门派，都是服气的，练呼吸的。“吐正吸外邪”是说练气功的结果，练出毛病的也不少，搞不好反而把正气吐出去，吸进了外面的邪气。

有一个常识，我们要特别注意。古人说住山林，晚上阴气重，门窗都要关好。练吐纳气功的，在树林多的地方，夜晚不能练，因为树木晚上放出来的是碳气，这些都是自然科学原理。

接下去讲修苦功的不是道，“昼夜不卧寐，晦朔未尝休”。刚才讲“六甲次日辰”，有人修六丁，有人修六甲，到了那一天不吃饭，而吃淡斋。淡斋是不吃盐巴，糖也不要，什么味道都不要。淡斋与练这个苦功一样，昼夜锻炼自己的精神，常坐不卧，禅宗叫“胁不沾席”。

我曾经碰到过一个道家的，不吃饭，偶然看到他从口袋里拿出丹药，吃一片就够了。这个很稀奇啊！我那个时候年轻好奇，非要问清楚不可。结果他就教我了，但是我学会了I也不练，因为是吃大便！先要吃四十九天长素，过午不食，最后再要吃七天淡斋，日中一食，与学佛的一样，最后来一个七天完全不吃。

不吃饭会死人哦！我自己试验过的，第三到第四天最难受最严重，肠子里头剩的东西都清理完了，只喝水，那真是一点力气都没有。那个时候你准备死好了，不准备死就不要学道啊！就是拿生命的规律来试验。道家有一句话，“若要人不死，必先死个人”。我觉得一般青年人现在学佛学道太精明了，像我们当年是笨兮兮的，你说死就死。所以说饿饭饿不死人，过了第四天到五天，精神就回转了。我那一次试验，眼睛看东西，墙壁都可看通了。一个朋友来看到我，他退了好几步，他说，你现在两个眼睛像电光一样，其实我照镜子看看也很普通嘛，不知道别人的感觉会如此。不过那时头脑特别清楚，身体又轻灵。但是你要注意啦！要出毛病也在这个时候，这个胃像个布袋那么蠕动，里头空了它自己还在摩擦，搓破了就胃出血，那就糟糕了！你要会用气把它充满，使它不会搓到出血。

‘再说“昼夜不卧寐，晦朔未尝休”，这就是不睡的意思，每个月初一和月尾更重要，是阴阳天地之交的时候，所以不可以睡觉，要接天地的正气。子午卯酉，打坐时辰都有一定的。但是这里说，这些都是旁门，还不是左道。

他现在下一个结论，“身体日疲倦，恍惚状若痴”，他说搞得身体越来越衰弱，这就不是道了。精神不统一，恍恍惚惚，现在讲就是精神有病了，胡思乱想，看见什么鬼怪呀，

像白痴一样。“百脉鼎沸驰”，精神越来越紧张，气脉越来越错乱，表面上看到红光满面，实际上血压上升精神分裂。修无为之道，佛家最高就是空，道家最高是清净，但是修道人现在却“不得清澄居”，修道越修越不清净越不虚无，所以叫做旁门。

“累土立坛宇，朝暮敬祭祀”，这是另外一派了，老实讲，包括修密宗都是这样，到处修坛场。在西藏及印度修坛宇，还要白牛粪来涂墙壁。我说现在水泥那么发达，为什么一定用牛粪呀？难道要住在牛棚诸佛菩萨才来吗？这个在落后的地方可以，因为那里没有水泥。不过有个同学想了半天跑来说，老师啊，恐怕印度的牛粪还有杀菌消毒的作用。我说你讲得也不错，不过现在用不着，消毒的药剂也多，不需要牛粪啦。

五鬼搬运法

这些奇奇怪怪的法门，那多了，都很迷惑人的。譬如说所谓五鬼搬运法，又譬如说点穴法，你一定想学嘛！对不对？隐身法干不干？还有一个法，子弹打不进，你干不干？当然干！每一样都很诱惑人的。金木水火土五遁法干不干？碰到危险，一下从土里钻走，土遁了；看到起火啦，马上就从火光里头走了；掉下海去，借水遁就上岸了。譬如修密宗的“秽迹金刚”，就要找被雷打过的桃树，拿来刻一把剑，弄一颗印。所以想修“秽迹金刚”的条件就办不到。你说这些都是神话吧？也都是真的！老实讲我研究起来还是科学的，同天文、地理、地球物理都有关系，当然不是牵强附会。

五鬼搬运法是怎样搬运呢？那叫大搬运法，但是我们只是听见，没有看见。听说要修的话，要找五个死人的骷髅I头，最好是年轻人的，老人的头不好，老鬼跑不动，年轻鬼才会跑。然后还要晓得死的时辰和生辰八字，在刚埋葬就把这个骷髅头偷回来，那真是伤天害理。然后把他的灵魂拘来，不准去投胎，把这五个酣髅头的灵魂，弄到一个深山鸡犬不闻的地方，要修一百天才修得成。如果修了九十九天听到一声狗叫，这个法破了，第二次就要修两百天啦，如果修剑一百九十九天半，听到一声鸡叫也完了，.第三次要三百天。

我说去你的！这种事情我怎么去干呢？第一偷死人的头我就不忍心，而且把这个人的灵魂拘来，不准他投胎替我们做事，更不忍心。不过真这样做，当然有个条件啊！在他做了多少事之后，要使他这个灵魂投生到大富大贵的人家，如果他想变女的，就让他投胎女的，长得漂亮，还做一品夫人，福禄寿喜都有。或者是修道成道，不然是不行的。（编者按：这是作者引用道家的说法）

现在《道藏》里也有保留，我翻阅过了，重要的那一段就没有啦，每一个法门都是这样。譬如《万法归宗》，市面上都流行，里面古里古怪小玩意多得很，但没有一样灵的。因为那个钥匙不放进去，方法虽对却没有钥匙开，所以这一本书看了没有用。

道家、密宗好多东西听了都非常诱惑人，所以叫做法术。是法，不是道，这都是旁门。所以讲到"累土立坛宇，朝暮敬祭祀"，早上晚上拜拜，道家修的"履罡步斗宿"，每一个时辰要沐浴、斋戒，去拜，拜到天神下来，这些统统是旁门。

东西方混合的旁门

前几年，我发现一个朋友在美国印了一部经。这个人是'一位大居士，还花了大钱印，印得很秘密。后来我想不起来了，就在《大藏经》里翻，没有找到。我这个人有个怪毛病，天下事不知道的，我非要知道不可，等我知道了，就把它丢了。后来我就写信到美国找来，结果打开一看，不是佛经，是从前大陆上很多尼姑修的法门，实际上是摩尼教的经。摩尼教在唐代时候来过，可以说不是印度教、波斯教，有一点犹太教的味道掺杂进去，也有法术，也有咒语。

你们看过庙子上塑的，荷花叶子上有一个童子，穿红肚兜的，就是修的荷叶童子，女人修的，所以比丘尼修这个！修成就有神通了，那个荷叶童子永远跟着，有事就跟你讲，过去未来大概知道。不过这个不叫神通，叫依通，依靠别的东西而有的通。这个比修五鬼搬运、修骷髅好多了。这些荷叶童子都是灵鬼修成功的，并不是得了道的。比丘尼修这个法门，要在地下室鸡犬不闻处闭关一百天，要修成的时候就要看你的定力了。当你在那里念经打坐时，就有四五个魔鬼在你前面一站，骂你一顿，非常可怕。如果有定力一点都不怕，告诉这些鬼，你们先头部队仙子来过，他们已经低头听我指挥了。这不算是道，也是一种法术。

这些都是"朝暮敬祭祀"，我顺便提到，因为有许多比丘尼同学在这里，万一看到这个经，或者有人修这个法要传你，就要考虑了，这不是正统的佛法，可是有没有用处呢？如果化缘，如果做好事，有时候也用，可是要修炼一百天就很难了。

所以他下面说，“鬼物见形象，梦寐感慨之”，鬼神硬现形给你看，做梦也会有灵感。有些人修到耳报神，就是杨柳神，把雷打过的杨柳树，拿来刻一个三寸小人，修成功以后，这个小人什么事情都报给你，比那个卫星接收的信息还要准确，就是这一类的旁门左道。4还有一个“默朝上帝”，也是一个法门，这个就很严重了，是我们上古就有的。跪在那里祷告，祷告姿势同现在西方天主教、基督教的一样，也有密宗的手印。所以讲到人类文化很有意思，天主教祷告也拿一个类似朝笏一样的东西。朝笏是古代上朝见皇帝手里拿的，竹板那么长。古代为什么上朝用这个呢？你看唱戏那个大臣，见皇帝时端着朝笏，当年没有笔记本，朝笏后面就是自己记事的。一方面表示恭敬，对皇帝不敢面对，眼睛不斜视，只看到朝笏。实际上向皇帝报告的事情很多，怕忘记了写在里头，是这个作用。道家默朝上帝，拜玉皇大帝的时候，也有用朝笏的。佛教则改了用香斗，像如意一样这样拿着。道家也有这个香斗。

所以这些都失传很可惜啊！那个法国同学，他专门在这里研究道教，大概把这些资料都收齐了，写成一部法文书。我们现在讲中国文化，这些都是中国文化，但是大家不知道啦。前天有一个人问我，要如何为一位八十几岁的上将老前辈做寿。我说那严重了，礼节繁重。你看“打金枝”那一出戏里头，就是郭子仪做寿所发生的问题，媳妇是公主还不肯来拜寿。寿辰那一天，郭子仪自己先穿上朝服，面北叩首天子，然后拜祖宗，再坐上正位，让子孙亲友们朝拜。当寿翁的，哪怕他活到九十岁，做寿过生日那天，他带领大家统统跪着，先拜了天地祖宗父母，才转来坐在那个位置上，受大家的祝寿礼拜。外客来拜寿他赶快避开，要子孙接待，外客只好对这个空位叩头，子孙要还礼。这些都是中国文化，多读书多研究，你就晓得古礼在什么地方。有的书上也没有，幸而当年小的时候看到家里老前辈做寿，影子还看到一点。

脱离正道的修行

“心欢意喜悦，自谓必延期。遽以夭命死，腐露其形骸”，他说修这些旁门左道的人，自己以为在修道，心里高兴得很，认为必定得到启发，会长生不老了，结果都是突然死掉，遽然夭命。以我所晓得的，几十年来看到修道学佛的人，或心脏病突发、高血压，严重一点脑神经分裂，都死在这几种病上。除非禅定工夫很高的，预先晓得自己何时会死，那是很少很少的。其实有些乡下人，一个大字不认识的愚夫愚妇，规规矩矩念佛的人，那些人倒是善男子善女人，有时候倒还能够做到预知时至。你们诸位真正想成佛当神仙的，只有一个法门，就是笨、老实、一门深入。

“举措辄有违，悖逆失枢机”，他说这些旁门左道的行为举动，是违背正道的，悖逆正路，失掉了中心思想，“枢机”就是中枢的意思。“诸术甚众多”，旁门左道的方法太多了，“千条有万余”，有一千条一万种之

多。“前却违黄老”，以道家来讲，前面违背了黄帝老子之道，“曲折戾九都”，弯弯曲曲，怪庚乖张，走弯路。“九都”是幽冥九都，是下地狱的路，越走越暗。“明者省厥旨”，高明的人要懂得真正修道的宗旨在哪里，道究竟怎么修，“旷然知所由”，先要认识什么不是道，找一个真正的道，一条清净的大路，才晓得怎样去修道。

今天简单把这一篇报告完了，下一章讲伏食，开始魏真人所谓的正道，就是正统道家。伏食是吃一粒长生不老之药，药就在我们自己那里。他告诉我们怎么样吃这个长生不老之药，这个才是“正道”。

# 第三十七讲　〇伏食是什么〇金丹与命功〇两弦合体章第九〇青龙白虎玄武朱雀〇半斤八两

## 伏食是什么

下面第九章开始至第十五章，都是讲“伏食”，后世有些道书把这个“伏”字，写成“服”，也对。原始这个“伏”字，是降伏的意思。我们已经讲过“御政”，就是一个原则，1兑明什么才是真正的所谓传统的道家。接着就是“养性”，现在讲到“伏食”。拿佛学来比喻伏食，是如何明心见性而得定的道理；在道家来讲，伏食就是结丹。所谓金丹，金是个比喻，把颠扑不破的金丹，归到我们这个身心上来。但是如何能够证人那个定的境界而结丹呢？研究这一篇比前面的都难，因为一部《易经》一生都研究不完，《老子》、《庄子》通了一部就是专家，而《参同契》却把那么多的法则合在一起，所以说很不容易。

再说《周易》的学问，前面说过，有理、象、数三部分，而且象数部分更多，包括了阴阳家的学问。阴阳家在诸子百家之中是独立的一家，包括了五行，金木水火土这些学问。五行的学问看起来很简单，研究起来却很复杂，因为是同古代天文等等配合在一起的。还有五行“纳甲”也很麻烦，中国人的算命看风水都要知道的。八卦如何同五行配合，如何同十天干、十二地支配合，把这些相关的综合拢来叫纳甲。这些东西都太专业，那么多专业的东西，在《参同契》里头都要很熟练，所以研究《参同契》，从古以来都是最痛苦的事。古人能够全通的已经很少，现在是更少。我们在这个时代来研究这个，真的很困难，每一样东西都要从基本介绍，介绍了大家还不一定记得，也不一定懂得。所以我们现在只有简化说明，大家先有一点点认识再说吧。

我们先念一下朱云阳的批注。他说：“此章专言伏食，、而御政养性，已寓其中”，伏食的道理，就像《悟真篇》上的名句——“一粒金丹吞人腹”。“前面御政诸章，但陈一阴一阳法象”，这个宇宙天地一阴一阳的法则，在我们的生命来讲就是一性一命。我们的思想精神方面就是性，我们肉体的存在就是命。性命是一体的，就是心物一元的道理。“养性诸章，但指一性一命本体”，这个本体就是本来。

“至于阴阳之配合，性命之交并”，所谓“阴阳之配合”，就是性命双修。譬如说我们现在没有经过修炼，性和命是分开的。怎么叫分开？你思想可以飞到天上去，但身体没有动。身心本来是一体的，思想应该可以操纵身体，但是无法一致行动，这就是因为性和命是分开的。人求生不容易，而求死也很难，就算不想活在这个世界上了，要想离开这个身体却走不了。虽然走不了，性跟命这个思想身体不是两回事，但是有时候身体不好，你心里不想生病，却又做不了主！修道是要把性命配合为

一，恢复本来一体的状态，所以阴阳的配合就是“性命之交并”。

“别有妙用存焉”，这个中间有一个很妙的作用。“此伏食之功，所以为金丹，最要关键也”，妙用的关键就是伏食，把我们先天的性，注人到我们后天的命里头来。我们现在不能打成一片，性归性，命归命，不能合一，所以这个肉体到了衰败的时候就要死亡。道家所说的金丹，金是指一个颠扑不破的原本的自性，把它锻炼成一个实体的东西；把本来是虚无缥缈的变成一个事实，这是金丹最重要的关键。

那么什么叫伏呢？“伏者，取两物相制为用”，像我们身体健康了，精神也舒服了，是互相影响的。换一句话说，今天感冒很难过，可是碰到一件高兴的事情，心里非常愉快，感冒也没有妨碍了，所以是两方面可以互相制伏，这叫做伏。

金丹与命功

修道的金丹制伏，就是命功的范围。要注意啊！修炼这个身体叫命功。我们的身体又是什么？不是肉不是骨，都不是。在佛学来讲，这个身体是地水火风四大假合。骨头坚固的叫地，口水、血液这些液体的属于水，身体有热能叫火，有呼吸往来是风。但这都还不是命的作用，真正的命同风有关系，道家、佛家共同一个名称叫“息”。我们学佛的，有人学天台宗打坐，修数息观，但一般人修数息观都在数鼻子呼吸的数字，根本不懂息的意义。鼻子的呼吸是属于风大，真正的息差不多连呼吸都没有，那个才叫做息。息是生命的根本。这个息，另外换一个名称，也可以叫“炁”，但不是呼吸的气，也不是空间的风。

所以真正的命是“炁”，不来身体就完了！这就是命功啊！这个呼吸一进一出，一阴一阳，是生灭现象。道家所谓恢复胎息，就是去掉后天鼻子的呼吸，恢复到胎儿在娘胎里头那个境界，那是接近命功了。性功跟命功的配合，就在这地方，这是伏，“伏者，取两物相制为用”。

“食者，取两物相并为一”，这个物不是物质的“物”，古文所谓物，就是这个东西。把两个东西合并为一个，等于面粉跟水揉拢来做成馒头，就是两样的合并为一。“盖假铅汞凡药，巧喻性命真种”，假就是借，借用铅跟汞。汞就是水银，水银的本性流动，一碰到铅就固定不流动了，这是物理的作用。这个汞，有时候叫做龙，龙汞都是代名词。龙变化无常，隐现莫测，这就代表我们精神思想方面；铅有时候以老虎做代表，学佛的人都想念头清净，但是思想清净做不到，除非你的气伏了，后天的呼吸之气没有了，归到先天的胎息。这个时候念头不动了，等于汞碰到铅一样，所以道家假借铅汞凡药来巧喻性和命。性和命两个要如何配合结丹，这个修持的方法，就叫做性命双修。

“借鼎炉外象，旁通身心化机”，道家经常讲鼎炉，化学的锅炉。道家是借用鼎炉的外象，解说性命之理，我们的身心就是鼎炉，这个比喻非常好。依道家来看，我们这个肉体生命，就是一个化学锅炉，不管牛肉、青菜、萝卜，什么山珍海味吃下去都被吸收，维持了我们的生命，这叫炉鼎。宇宙是个大化学锅炉，我们的生命跟宇宙相比，不过是化学锅炉里一点小东西而已。

所以这一篇“以有形显无形”，是以有形表达那个无形的作用。形而上的无形看不见，只好用有形的东西比喻，表达出它的作用。“乃是伏食宗旨”，这个就是伏食的宗旨。“究非烧茅弄火，一切旁门，可得而假借也”，并不是专指炼外丹。道家的外丹，就是药物化学，叫“烧茅弄火”，他说：这一篇不是真的讲化学的作用。正统道家认为，化学药物的》丨锻炼是道家的一门，并不是那些旁门可以胡乱借用的。现在彳所讲的就是道家的正道，正门，不是讲旁门。

我们常提到道家最著名的话，就是“上药三品，神与气精”。真正的长生不老之药只有三味，这个三味不是外药，不是植物也不是矿物，就是自己本身生命的精、气、神。但是这三味药各归各的本位，它是流散的，你很难把握。要把三味药锻炼结合在一起，变成一个就治病了。治什么病？治死病，你吃了这个药就不死了。这个药在哪里？就在我们身上，就在我们身心性命上面，只看我们如何锻炼。“药在炉中，须用真火炼”，炼药不是用凡火，要真火来锻炼。真火是什么？“故末篇又云，炉火之事”，这章就是说炉火以及锻炼的方法。

两弦合体章第九

火记不虚作，演易以明之。偃月法炉鼎，白虎为熬枢。汞日为流珠，青龙与之俱。举东以合西，魂魄自相拘。

上弦兑数八，下弦艮亦八。两弦合其精，乾坤体乃成。二八应一斤，易道正不倾。

现在开始，朱云阳这位道人把它分段标示了名称。这一段为“两弦合体章第九”。两弦是上半月及下半月，太阳和月亮代表了宇宙的现象。宇宙是什么呢？是时间与空间的名称。宇宙万有本体就是这个虚空，这个虚空所呈现的现象，最大的就是太阳、月亮。关公那把大刀，刀口像上半月那样，叫青龙偃月刀。

用《易经》和五行来说明，麻烦啦！“此章，直指金水两弦之炁”，这“两弦之炁”，怎么又是月亮？又是金又是水？道家文化的这个“炁”字，原本中间没有这一笔，印错了。“先分后合，示人以真药物也”，他说懂了这个道理，你就懂修道了，用不着另外去乱找。因为道就

在自己生命上，真正长生不老之药物，就在我们生命当中。这是朱云阳真人的话。

回到本文，“火记不虚作，演易以明之”，《火记》这本书，在四库全书也找不到，实际上，就是《参同契》。火是生命的火光，是神光，所以叫《火记》。注解中说“火记六百篇”，其实并没有六百篇，其中另有道理，我们将来再研究。所以这个作者，汉代神仙魏伯阳，也叫火龙真人，他著.的这一部书，是千古丹经之鼻祖，之后讲修神仙之道的，都是根据他这一部书来的。“火记不虚作”，他说这本书不是空洞理论，这个法则“演易以明之”，必须要懂得《易经》理、象、数这个法则，然后你就明白这是宇宙一个大法则。

青龙白虎玄武朱雀

“偃月法炉鼎”，“偃月”刚才介绍过了，十二辟卦那张图我们常常会用到。前面讲过五天是一候、二十四个气节等。初三月亮出现一点亮光是“偃月”，“法炉鼎”是如何把这个炉生起火来。炉上面有个锅就是鼎，用来炼丹，这也就是说，初三的月亮这一点亮光，代表阳气来了。“白虎为熬枢”，为什么又来个由虎呢？这就是中国阴阳家、道家这一套，它并不是乱七八糟地加，是有道理地加，所以要阴阳五行八卦整个兜拢来，才懂得道家。

我们常常看到道家的图片，玄武是北方，或者用乌龟来代表，朱雀是画一只鸟代表。为什么用乌龟、飞鸟、白虎、青龙？这个更麻烦了，牵涉到古天文学，用现代的话讲，它把宗教的神话配合了科学的天文。这个不单是我们中国如此，西方也一样，所以西方天文学所谓狮子星座、天秤星麄，也是同样的道理。如果讲到西方的看法，再过一两年就进人西洋的天文神秘学所谓的宝瓶星座了。在宝瓶星座的时代，人类的思想都喜欢修道、搞神秘学、打坐、画符念咒，对修密宗更是特别好奇。所以我们这一代人，尤其青年人都是宝瓶星，等于月光宝盒里放出来的怪物，这个是时代的气势运势。朽虎是在西方，“白虎为熬枢”，煎熬中枢。

“汞日为流珠”，汞日就是太阳，太阳的光明放射，像水银（汞）一样流动。这个日代表我们的本性，本来光明清净的，佛经里经常用圆明清净形容这个本性。道家不用这一套，道家就是用太阳代表本性。其实都一样，密宗和道家差不多，密宗的大日如来毗卢遮那佛，就是代表这个“汞日”。但是这个太阳的光明，像流珠一样不定，人是把握不住的。

“青龙与之俱，举东以合西”，青龙在东方，一提到东方就有西方。月亮怎么发光？因为太阳跟它相对反映，中间有个地球隔开日月。每月的月底、月初，月亮的光被地球隔开了，所以月亮无法吸收太阳那个

光。初三以后，地球开始偏移，月亮被太阳照到，又反映出来一点光。“魂魄自相拘”，所以月亮的光明叫做“再生魄”。这个灵魂在哪里？在太阳那里，因为月亮的光是太阳的反映。等于我们生命的两个东西，一个魂一个魄，我们身体的活动是魄，魂是精神。这两个东西怎么凝聚呢？“自相拘”，是自己合拢来变成一体。这个文字就是这样，他讲了半天，同我们修道打坐有什么关系、也不知道，对不对？

原文下面矮一个字的，是朱云阳真人的注解，我们应该要研究。我想大家的学问不会超过宋代的朱熹，连朱熹朱夫子也研究了几十年《参同契》，最后一句话，用台语讲：“莫法度”，一点办法都没有。他自己承认，对这个学问只好投降，他写信给学生说，很想修神仙之道，可是没有办法。当然也怪他自己不谦虚，不肯找老师。其实跟他同时在福建武夷山的神仙白玉蟾，是道家南宗第七代的祖师。这个故事我们讲过的，后世称白玉蟾是祖师成了道的，不过当时的人是、不会相信的，所以朱熹就不肯向他请教，还自己研究《参同契》，化名为空同道人邹䜣，他也写了一部书，批注《周易参同契》，虽然注了这一部书，他自己也承认没有搞通。再看朱云阳的批注，他可是全通了的。

半斤八两

先看原文：“上弦兑数八，下弦艮亦八。两弦合其精，乾坤体乃成。二八应一斤，易道正不倾。”这不晓得讲的是什么啊！尤其诸位青年同学，现在天天讲中国文化，这就是中国文化，你看怎么文怎么化？我们知道一斤十六两，半斤就是八两，二八就合一斤，半斤加八两，合起来就是全啦！所以我们骂人，这个家伙半斤八两的，就是只有一半，满桶水不响，半桶水响叮当，就是这个样子骂人的。“二八”，两个半斤合拢来，就是“性”也半斤，“命”也半斤，合拢来就圆满成一斤。“易道正不倾”，这样《易经》这个道理，性命之道才圆满。

上弦是八个数，我们注意啊，初三的月亮偃月，这个大家晓得，晚上在西方看见，加个五天一候，就是初八了。初八晚上月亮是正南方出来，这叫上弦，半个烧饼一样，像古'代的拉弓射箭，那个弓平了，所以叫做上弦。这个现象拿《易经》来讲是兑卦代表，兑上缺（□）。怎么叫兑上缺呢？月亮到这个初八的时候上弦平了，一半是亮的，白的上边是黑暗的。由上个月二十七，到这个月的初三，又到初八，两候了。这两个候代表兑卦，下面两爻是阳气，阳就是光明充满了，上面黑的是阴气，所以兑上缺，上面一爻是阴。

文王的后天卦，乾在西北方，坎在北方，艮在东北方，震在东方，巽卦在东南方，离在南方，坤是西南方，兑在西方。那么这个是讲上弦月亮出来，上弦有兑卦的现象，它的数字刚刚一半，就是初八月亮亮了一半，还要等到十五、十六整个才圆了。真正的月亮很圆的时候是十六

不是十五，十五还差一点点不够圆的，你仔细看，十六是真圆。再过八天，到阴历二十二以后，下半夜看到月亮在东北方出来，上半截是白的，下半截黑了，是艮卦（□）之象。艮上面那一横是阳，有亮光，下面是黑了，所以也是半斤。

“两弦合其精”，上半个月的属于阳气，下半月的属于阴，这个阴中之阳，阳中之阴，两个八合拢来变成一斤，取其精华，乾坤合体，阴阳合体，性命双修。一斤是圆满，所以是“乾坤体乃成”。佛经说法也一样，所以成了佛叫丈六金身，没有说丈八金身的。这就是二八十六——“二八应一斤，易道正不倾”的道理。

那么这个上弦、下弦代表什么呢？精神饱满的白天，代表上半月的月亮；晚上要睡觉昏迷啦，像下半月的月亮，慢慢走人黑暗了。这是生理方面的作用。心理方面也是，我们的情绪不稳定，永远不能得到无念清净圆明，做不到！假使做到了，这个人就得了道，就是金丹合一了。譬如我们年轻时候精神旺，这是上半月的月亮，到最旺的时候，就是十五六的月亮，到中年了，“月到十五光明少，人到中年万事休”，这是古人的诗，太悲观了啊！现在有人说人生七十刚开始呢！我看，过几年要八十才开始！其实人到了中年就走下坡了。

这个生命自己拉不拉得回来？照道家的说法性命自己可以控制，你如果懂得这个方法，就可以把自己的生命拉回来，长生不老。当然，一边做生意发财，一边搞选举想当选什么委员的，一边还想要当神仙修行长生不老，那是不可能的！

# 第三十八讲　〇上弦半斤下弦八两〇魂魄与心肾〇金返归性章第十〇正统道家理论重点〇认识三种现象〇人的五行之气

## 上弦半斤下弦八两

我们这样的讲法，是为了配合一般青年同学，让他们比较容易了解，我想大家听得很辛苦，我讲得也很辛苦啊！因为诸位同学对中国旧有的文化太没有基础了。现在我们把朱云阳真人的注解念一下，一边解释。

“此节言，两弦之炁，合而成丹也”，月亮上半月一弦、下半月一弦，叫两弦。借用月亮这个自然现象说明我们的身体生命，两个半圆合起来就成道。我们修道学佛，身心两面平衡了，不是普通的平衡，是有一个标准的。身体的平衡到达了，呼吸之气完全停止了，在佛家叫气住脉停，是禅定之学。禅定不一定是得道，在道家叫做命功，到达气住脉停，连心脏、脉搏也不跳了，那是命功的成就。这个禅定属于共法，不但佛家有，道家也有，各家都有。

性功就不同了，性功是念头，一念不生清净圆明，这是性功的成就。命功的成就是另一半，这两个配合一起才叫做合而成丹。比较明白的说法是，生理一半，心理一半。因此正统道家看学佛的，只讲心性之学，只是走一半。道家同时也批评后代这些道家的人，只在身体上做工夫，也只是一半，都不行的。

“自震庚一点偃月，进至一阳”，震卦（□）为雷，下面一阳刚刚出生，就是阴历初三晚上月亮的现象。我们把这个卦画成图案，下面就画一横白的，粗一点，上面还是黑的，就是月亮刚刚出来的现象，也就是震卦的现象。那为什么又叫“庚”呢？这要讲到纳甲了，我们学阴阳纳甲就要背。以前学阴阳很痛苦，“震纳庚”，为什么？纳就是归纳，这个“庚”是西方，是金。这句话就是说，每个月初三，月亮刚刚一阳来复（□），偃月，晚上是在西方出现，庚就属西方，所以“震纳庚”就是这样来的。

“便属上弦之兑，其卦气纳丁”，到了兑卦的时候是初八了，月亮下面一半白得发亮，这个一半亮的半个烧饼一样的月亮，出现在正南，南方属丙丁火，它的纳甲是丁，这卦气是“纳丁”。这是讲人从地面上，不用天文仪器，用肉眼看得到的太阳、月亮的现象。这在《易经》有个名称叫做“大象”，很大一个现象挂在那里给你看。你懂了这个现象就懂得宇宙的法则，太阳系统的法则，也懂得我们生命中生理同心理的法则。这里不是光用代号，这个中间为什么西方叫庚辛，南方为什么叫丙丁，都有它的理由。进一步就很麻烦了，牵扯天干地支，讲完起码半年。就

是介绍完了，你懂不懂得进去还是个问题。

“此时水中胎金，魄中魂半，所谓上弦金半斤也。”又碰到问题了，什么是“水中胎金”呢？金是西方庚辛金，金性在道家说来，有时是代表佛家所谓明心见性，本性的性。为什么叫水中的胎金呢？月尾二十八以后这五天没有月亮，黑的；在方位上，这时月亮是在北方，北方属水。这个水牵涉的多啦，在《河洛理数》是一套，拿现在科学哲学再解释就又是一套了。北方属水，拿五行来讲金生水，《河洛理数》讲“天一生水”，这个“天”也可以代表抽象的天，宇宙万有本有的生命叫做天。“天”字也是代号，也可以叫做本体，本体是虚无缥缈，不是说它没有，而是有形成物质的作用。首先是液体出来，所以天一生水。水从哪里来？金生水，金代表本性，由精神世界变成物理世界的作用，就是液体先出来。

魂魄与心肾

拿人的生命来说，“魄中魂半”，等于睡着时会做梦，睡着时不是死亡，所以魄还在这里。中国医书讲魄在肺中，肺是呼吸系统，睡着时呼吸连续没有断，所以没有死亡。为什么会做梦呢？魂跟魄两个没有结合在一起，灵魂出窍啦，跟魄不结合。不做梦的时候魂在哪里？肾管水，肾不只是两个腰子，包括身体整个的荷尔蒙系统。所以真正睡着，心是火，肾是水，水火相济就是心肾相交，魂还是在体内，所以不会做梦。当水火不相济时，魂就离开这个身体。所以我们中国的神话画人做梦，都是头顶上出来一个人，外出去玩啦。一般认为这个叫出阴神，实际上是灵魂出窍，拿病理学讲很严重，轻一点是梦游症，严重一点就是离魂症。离魂症非常少，这一类拿现在的医学观念讲，同精神分裂有关联的。这个时候，所谓上弦金半斤，魄中的魂这一半，离开身体了。

再来呢，假定有一个人修道也好，学佛也好，打坐得定了，呼吸也宁静了，达到气住脉停，身体什么奇经八脉、任督二脉已经都通了不在话下。因为身体气脉通了，这个气才能够停住；气脉如果阻塞不通，就谈不到气住脉停。有时你觉得自己也气住脉停了，那你大概呼吸系统有了问题，闭塞了一下。有些人伤风鼻子不通，你不能说这个是道啊！就算做到了气脉通了，也是很宁静的，开眼闭眼内外有光明的现象出现，甚至于像看见月亮一样圆圆的，许多人就错认为是得了道，悟了道。也有人误认为就是禅宗祖师说的“心月孤悬，光吞万象”。这个不是的，绝对不是。

这个“魄中魂半”，在生命四大安下来，由于生理上的气住脉停，会反映出来像月亮似的有相光明现象，在道家讲这个还是命功，不是真道，而且这个月亮不是真丹。我们现在新名词，等于这是“体”上的第三重投影，还不是第二重投影。好不好呢？说你有工夫差不多，但这不是

道。性功不在这个，不是这个月亮。当你知道自己现在清明，知道身体没有障碍，知道现在这个境界里有月亮出来，那么你就要晓得，再进一步月亮还会变太阳呢！这个清凉的、阴境界的月亮，变成了太阳之后还暖烘烘的呢！这个仍属于命功四大的变化。

但是你能够知道清明月亮的境界，与太阳温暖的境界，你那个能知之性才是性功。佛家所谓，菩提在那一边不在这一边，这边是命功。这是所谓性命双修之道的大概。唉！我已经讲得很吃力了，诸位听得更吃力，也许越来越迷糊。不过晓得世界上有这么一个理论，有这么个知识，这个“魄中魂半”只能讲到这里，太难表达了！

“所谓上弦金半斤也”，这个金代表性，上弦金算是半斤。“如颠倒取之，亦可云水半斤”，如果换一个代号，用阴阳五行做代表，也可以说“水半斤”。天一生水，刚才讲本性第一步出来的是这个水气，“故曰上弦兑数八”八就是半斤。“自巽辛一点流珠”，兑上缺（□），兑卦代表了上半个月。巽下断（□），巽卦是代表了黑，代表下半个月，下半个月怎么是“巽辛”呢？辛也在西方。上半月的月亮，是晚上看见在西方的，下半月是天亮时在西方看见的。“巽辛一点流珠”，这个光明流动，“退到二阴”是下半个月，“便属下弦之艮，其卦气纳丙”，卦气正南，丙方。“此时金中胎水，魂中魄半，所谓下弦水半斤也。”就是这个道理。我们研究到这里，我想暂停下来，大家搞不懂，坐在这里很受罪了。

金返归性章第十

金入于猛火，色不夺精光。自开辟以来，日月不亏明。金不失其重，日月形如常。金本从月生，朔旦受日符。金返归其母，月晦日相包。隐藏其匡廓，沉沦于洞虚。金复其故性，威光鼎乃嬉。

正效道家理论重成

前面我已经报告得比较明白了，就是代表性和命的两个境界。为了要把这两半，也就是八、九这两章完全了解，只好再翻过来一章，看朱云阳真人把它分章标题的“金返归性”。我有另外一句话贡献给大家，你们学佛的也好，修道的也好，在我个人是不分家的；我也什么都不是，也不学佛，也不修道。不过有一个经验劝大家，你要真学佛修道也好，学密宗显教也好，如果正统道家这个理论搞不通，你修也是白修，因为用功所有的过程，你都不知道法则。正统道家的长处是，你懂了这个法则，工夫到了哪一步境界，你就懂得身心会出来一个什么现象，绝不会走火入魔。小说上写的走火入魔，就是因为你不懂法则不懂道理，好坏你统统不知道。如果知道的话，就算是坏的现象出现，因为你懂这个法则，也可以把它变成好的。那好的现象出现当然是更好，鱼是我要贡献给大家的。

“金人于猛火，色不夺精光”，把黄金丢进猛火里，本来固体的黄金，经过高温的化炼变成液体，尽管变成液体，重新凝结了还是黄金，那个亮光仍是一样的。所以金人于猛火，光色不会变，金性是不变的，这是形容我们的本性在生命过程中，乃至佛家所说在六道轮回中，本性不变。

“自开辟以来，日月不亏明”，这个宇宙的法则也是这样，自有天地以来，太阳月亮永远不亏，永远都是那么光明。这个太阳月亮的存在，不晓得多少万亿年，还是这个月亮，还是这个太阳。我们以前小的时候迷信，不懂天文，以为日蚀、月蚀是天狗来吃了太阳月亮。不管天狗吃也好，太阳被月亮遮住也好，月亮被地球遮住也好，几百万亿年来，遮了很多次，毫不妨碍，它的光明永远不亏减。所以刚才说黄金代表自性，日月的光明也是代表生命的本有的现象，不管怎么变化，它本性永远不变。

所以说“金不失其重，日月形如常”，随便怎么蒙蔽它，它是不变的。“金本从月生，朔旦受日符”，这个金不是黄金，代表了月亮发光的那个本性，代表初三月亮刚刚从西方出来。“朔旦”，每个月的初一，吸收了太阳的光芒，到初三就呈现出来。“金返归其母”，真心回到母体。你们学过密宗的，就听到过一个名词叫做“子母光明会合”。光明有子光还有母光，如果拿太阳跟月亮的关系来讲，月亮的光是太阳光反映来的，那么月光应该是子光，母光是太阳的光。当然我们不必问太阳怎么永远会发光，那是另外一个问题，那个问题可大啦！能使太阳发光的后面还有东西，道家也不讨论这个，道书到这里，乃至佛经到这里，都不说了，为什么？因为那是佛菩萨的境界，神仙境界。你成了神仙，成了菩萨以后，是另外一个世界的学问，那个时候你才懂。“金返归其母”，就是金性返归母性的光明。

认识三种现象

“月晦日相包”，朔是月初，晦是月尾，每月的月尾晦暗，“日相包”，月亮整个黑暗，被太阳阳气包藏了。“隐藏其匡廓，沉沦于洞虚”，月亮这个时候在北方完全沉沦，北方就是水，空空洞洞的什么都没有。“金复其故性，威光鼎乃熺”，从月尾晦暗，七日来复，就恢复光明了。西方基督教文化第七天是星期日休息，也是来复日。所以“金复其故性”的威力，它的光明，等于金子在炉鼎中重新锻炼，所发的亮光更大。

这几段如果要详细地讲，要从《易经》的象数重新来过，五行也都要介绍，所以现在不详细讲。再说到你们打坐，坐到什么都不知道，这是不对的哦！什么都不知道有三个现象，一是“无想定”，一般人做不到，佛家认为是外道，不过这个外道是很高的。另外一个是“昏沉”现象，我们睡‘眠不是无想，睡眠是个现象，是大昏沉。尤其大热天睡觉，

睡得一点都不舒服，总觉得没有力气很疲倦。为什么？因为外气热，热得你昏昏沉沉地想睡，实际上都没有睡着，迷迷糊糊的，很多的幻想，很多的梦境，脑子没有完全休息，这种情形叫昏沉。

有时候我们静坐会有细的昏沉，打坐最怕的是昏沉，把先想当成是道就错了，把细昏沉当成是静坐是道也错了，都是很大的错。但是有时候不是昏沉，你当成昏沉也错了。不是昏沉是什么？就是这句话，“金复其故性”，这是第三个现象。这是说有时候你念头比较清净，坐起来什么都不知道，不是睡眠也不是昏沉。所以要懂道家的法则，那比密宗比佛家都讲得清楚，这个时候要认得清楚是“金复其故性”，是我们后天的思想妄念停止了，这个心归到性的方面去了。等于月尾的月亮沉到北方去了，“沉沦于洞虚”，什么都不知道了。这个时候你不要当成昏沉，应该让它继续下去，随便多少时间都让它去，乃至七天七夜都没有关系。等到“金复其故性”的境界久了，“威光鼎乃熇”，再回转来一念不生，则有相光明出来如太阳一样，威光内外。光明是威光赫赫这个境界，是性命双修的真正第一步，可以结丹的现象。我们现在直接这样讲，讲得很明白。

我们跳过三页，现在翻到朱云阳祖师做的总结。“此章直指金性”，金是代名词，直接指出来我们的本性“为造化之根，生身之本”，生命的本性，为一切生命造化的根本，我们父母结合生出我们的肉体，也就是生命的根本。

人的五行之气

“造化之奥，全在河图”，这是宇宙造化的奥秘。“水为五行开先”，拿五行来讲，先讲北方天一生水。“故天一即生水，沿而下之，水生木，木生火，火生土”，就形成了地球万有。“到土方纔生金，金独处其最后”，五行水、木、火、土、金，金是最后。“而全五行之气”，生生不已，一路发生，永远发展下去。所以生命的发展，“是造化以金为要终也”，金是最后。所以金是本性、是结果。

“土为五行殿后，故天五纔生土，溯而上之，生土者火”，天五才生土，土从哪里来？火生土。“生火者木，生木者水”，水从哪里来？“水却从金而生”，从金生的。“金复处其最先，而辟五行之源，是造化又以金为原始也”，金又成‘为五行的开始。因此道家从这个五行一来一往、一生一克的变化，拿金作为人本性的代名词开始。“此终则有始之妙也。金在吾身，即属先天祖性”，有始有终的金的作用，就代表了先天祖性。

现在回到我们这个生命来说，金在五行里代表了我们明心见性这个性，就是祖性。“父母未生以前，此性圆同太虚”，父母没有生我们以前，这个本性本来圆明清净，在佛家叫做法身。“追媾精以后”，因为阴

阳男女，精虫跟卵脏结合，我们这一点灵光本性，欲念一动，入胎变成了人。“地水火风，四大假合，而成幻躯”，四大变成我们现在的身体。

可是我们原来的本性在哪里？“太虚中一点真性，落于其中，方能立命”，就在这个身体以内。“是吾身以金为原始也”，这个金就代表我们的本性。

“及乎四大假合之躯，终归变灭”，这个身体最后死亡。“而此金性，独不与之俱变，万劫长存”，但这个本性是长存的，不过没有成道，没有回到本来，所以叫做灵魂。死后它又到别处去投胎了，而四大分散装进棺材埋进泥土，又化成了物质，但是这个灵魂并不与之一起变。“是吾身又以金为要终也”，所以我们生命还是这个本性——-“金性”最重要。1‘此无终无始之妙也”，所以金代表了本性，不生不灭，无始无终。

本性在我们身上，可是你找不到，我们很可怜就在这一点。不过，禅宗祖师绝不提这一套，但是也有几个祖师明白地露了一下。云门祖师说“我有一宝，秘在形山”，就藏在这个身体上，可惜你找不到。临济祖师也讲，“赤肉团上，有一无位真人，常从汝等面门出入”，人人有位无位真人，天天从面门出人，我们却抓不住。能够抓住的话，在这个肉体锅炉中重新锻炼一番，肉体同它结合，就变成长生不死之药，修成功了永远不生不死。但是你看不见！它散而为气，聚而成形，在佛家叫做法身、报身、千百万亿化身成就。实际上法身在道家来讲就是“神”，报身是“气”，化身是“精”。精、气、神三样合一，三宝合一就成丹，就成道。这一篇我们也没有解释完，借他们两位祖师的嘴，漏了这个消息。是不是这样啊？你们诸位去试试看。

## 第三十九讲　〇由始至终的金〇孔子与《易经》〇伏羲一划分天地〇《易经》的三圣〇孔子玩卦〇三教三身三清

### 由始至终的金

上次提到朱云阳真人的批注，就是道家观念，我们这个四大假合的身体，道家与佛家都称为幻躯、躯壳，就是说这是一间房子，偶然暂用一下罢了。所谓本性，是佛家的用语，道家则说“太虚中一点真性”，形容我们真正的本性。这个性，在阴阳五行之学的代号属于金，所以叫“金性”。“落于其中，方能立命”，在这个肉体躯壳以内立命，就是由性变成后天这个性命。命就是生命中这个能，这个动力。“是吾身以金为原始也”，这里给我们解释，金性是最原始的。在后天来说，我们肉体上的五行，肺部这个呼吸系统，都属于金。

由生讲到死，这个肉体四大假合之躯坏了，死了，自性也离开了身体，此时这个金性坚固不灭，所以万劫长存，并不跟肉体化掉。那么这个灵魂究竟变成了什么呢？这个生命的旋转，佛家称为轮回，分为六道。因其个人的行为思想，产生的因果报应，会进人一个新的躯壳，或变动物，或者变人，不一定。

这里他不讲六道轮回，只是说明性命之间这个自性，死后离开身体，是不生不灭的万劫长存。以我们身体这个生命来讲，以金性为开始，到了这个身体就有性命；当我们的性命结束时，这个性就离开了，就是“又以金为要终也”，所以全始全终都是金。“此无终无始之妙也”，就是佛经所讲的不生不灭、不垢不净、不增不减等等的这个真如自性，成佛之自性，永远长存的道理。这个不生不灭是讲那个自性，不是讲这个肉体的东西。

### 孔子与《易经》

接下去，“昔羲皇作易，剖开太极，劈破天心，最初落下一点，便成乾卦。乾为天，而孔子翼之曰，万物资始。乾为金，而孔子翼之曰，纯粹以精，此万世尽性至命之准则也”。我们中国文化从上古以来，至春秋战国以前，儒家、道家、诸子百家都是不分的。这个传统文化，由孔子整理过，保留下来的本来有六经，有一部《乐经》失传了，留下的就是五经，五经里第一部经典是《易经》。我们本来的文字是从图画开始的，我们老祖宗到伏羲皇帝这个阶段，开始画八卦，以图案来表达文化精神，是人文的开始，这个书就是《易经》。所以《易经》可以说是我们文化里经典的经典，是哲学、科学一切的根源。

从我们的老祖宗开始画八卦，才有文字的开始。八卦这个图案是根

据宇宙原理画的，表达宇宙的开始，生命怎么来的。孔子对《易经》研究几十年的心得报告叫做《系传》，“系”就是吊挂在上面。他从五十岁起才开始研究易学，上古没有纸张印刷，是用刀一个字一个字刻在竹片上，叫做竹简。每一片竹简打洞，用牛筋穿起，这个牛筋线就是韦。所谓“韦编三绝”，是翻过来翻过去研究，牛筋线都换了三次。下面引用的话，就是孔子研究《易经》，对宇宙和生命道理的解释。

刚才提到上古时代的字，是在竹片上刻的。竹片就是把毛竹切成两片，弄掉外面这一层青皮，然后刻字上去，再把竹片供干才好保存。烘的时候，竹片的水就滴出来了，这个滴出的水，我们叫做“汗青”，这个名词代表了历史，历史的本子。你们不是都读过文天祥的诗吗？“人生自古谁无死，留取丹心照汗青。”就是说把我这个耿耿忠心在历史上留名。这是顺便说明一下。

现在我们回到注解。“昔羲皇作易”，我们的老祖宗伏羲皇帝作《易》，画八卦，开太极。太极是孔子在《系传》里提到的名称。这个名称是设定宇宙原来就是个圆的，这个生命圆圈就叫无极。后来我们画的太极，中间画两条鱼的样子，一黑一白，代表一阴一阳，是后来加上的。这个无极，中间没有黑白，没有分开，是一个整体。在佛家，得了道，就是生命的清净那一面，用四个字形容——清净圆明。我们一切众生，生命没有回到本来，没有得道以前，这个圆圈不叫清净圆明，而叫轮回。这个圆圈在转，我们这个生命跳不出去，永远受它转，死了以后也跳不出去，因为你没有能力跳出去。能跳出去就回旋，就回到太极去了，那就叫成仙成佛，返本还原！他现在就讲这个道理。

伏羲一划分天地

“剖开太极”，我们小的时候读书，就从这里读起。伏羲一划分天地，横的一划。你查古代的字，部首第一个字是“一”开始。伏羲一划分天地，一的上面再加一横，下面加一个人，就叫做“天”。所以伏羲一划“劈破天心”。“羲皇作易，剖开太极”是讲宇宙原理，这个宇宙原理，跟我们人的生命原理一样。这个宇宙的生命心物是一元的，物质、精神是一个东西，一个范畴。后天就分成两个了，一个精神作用，一个物质作用。这个中间的作用是空的，这个空包括物质、精神两方面的功能。这个东西在我们文化的名称叫“天心”，在印度佛教叫“真如”、“涅槃”，是心物一元的。

顺便给青年同学们介绍儒家的“仁”，人字旁边一个二。一种解释是人际的关系，爱人，即所谓“博爱之谓仁”。这个不是原来的“仁”字观念，而是后来唐朝韩愈写《原道》的时候提出来的。韩愈本人真正的专长是研究墨子，他拿墨子那个兼爱的精神思想来解释仁学，所以他讲“博爱之谓仁”。孔子以及他的门人曾子、子思所解释的“仁”字并不是如此。

韩愈的观念，不能代表全体中国文化的精神。

也有解释是仁者仁也。古人这种解释让你莫名其妙，但它有个道理，仁是像仁一样。第二个“仁”字代表果核，像桃仁、杏仁，每个植物的核仁，就是中心那个东西。你仔细把仁剖开了，都是两半合拢中间是空的。所以阴阳合拢了，中间是空，这叫“天心”。

佛家讲空，空是本性的真性，是像植物核心的仁一样，也等于现在科学家说电子、原子，分析到最后还是空的。那么这个空的东西，中国文化过去不走物理的路线，走人文精神的路线，叫它“天心”。他说我们老祖宗从“羲皇作易，剖开太极，劈破天心，最初落下一点，便成乾卦”，这个《易经》的乾卦就是横线一爻叫阳爻，把这一爻切断成二，叫阴爻，阴的就是对偶的。阴爻代表实质的，阳爻代表空灵的。实际上阴爻分两半，中间空的，中间这个空就是“天心”，所以阴中有阳，阳中有阴。一个东西出来就是相对的，相对就是两个。

我们现在画卦是这样一笔一笔画，老实说这是后世人画卦。几十年前，我们这里有名的老朋友董作宾先生，是个考古学家，他告诉我说，《易经》那个卦，在甲骨文上找不到的，没有根据，很成问题。我说，绝不是假造的，古入画卦不一定像我们这样画。等于现在卜卦的人，“哗啦哗啦”铜钱摇一摇丢下来，阳，他就点一点；阴，点两点就算。上古人就是这样画，有时候画一条横的直线就是阳，也可以竖起来，这条直线分上下两截代表阴，这在甲骨文上就有。《易经》的“易”字也有，易字上半就是太阳，下半就是月亮，这就证明我们这个文化不是假造的。

朱云阳真人写的就很高明，“最初落下一点”，连伏羲画八卦这句话，也是表示当所谓“天心正运”，本身在不生不灭的境界时，忽然动了一念，这一念一动就掉下来，由圣人境界掉进凡夫境界，就由“性”变成“命”。落下一点，这一点妙用就无穷了，这个文章包含得很深奥。古人写文字很慎重，譬如为什么男女会生人？也就是落下一点，这一点中了就有生命，开始了另一个生命。所以他这一句话包含很多的意义，也将画卦的开始加以说明，“最初落下一点，便成乾卦”，伏羲的八八六十四卦，是以乾卦开始的。

《易经》的三圣

《易经》所有的文字，所谓“易更三圣”，三圣就是文王、周公、孔子。第一个研究《易经》的是文王，文王囚在狱中，在狱中的人虽有忧烦，但思想就走人凝定、专精、修道的境界去了。文王在牢里著《易经》还是初步的，后来经过他儿子周公解释，再加上孔子的解释，这部《易经》就经过三位大圣人整理了。《易经》这一部著作，其实不只经过三个圣人，讲起来很多了。因为易共有三部，前面也讲过，黄帝时的

易叫《归藏易》，神农氏时的易是《连山易》，我们现在流传的《周易》，是周文王整理的。另外那两部大概给项羽烧掉了，我不讲秦始皇烧掉，秦始皇是很暴虐，他把全国的图书集中到中央政府的图书馆去，其他的烧掉。结果到了我们的项羽老兄，一进咸阳，点一把火，三个月统统把它烧光了。所以，这个罪过怎么能算到秦始皇的头上呢！

其实在我看来，三易都没有丢掉，这“归藏”和“连山”落在道家的书里头去了。譬如我们现在翻开《周易》图像一看，有太极图，有八八六十四卦那些图，原来的《周易》并没有，这是宋朝以后才出现的，而且是从道家传出来的。所以说这个文化没有衰，一代一代传下来，传到和尚道士方外去了，方外又传到道家的祖师陈希夷手中，再传到邵康节。所以这个法则是从这一边来的。

《周易》有十个部分，称为“十翼”。翼的意思是辅助，鸟会飞来飞去，必须靠两个翅膀。《易经》文化的昌盛，就靠这些大圣人们的著作。孔子著“十翼”，刚才讲《系辞》上下传是他的批注，《说卦传》也是他的批注。《易经》附了十样东西，都是孔子的功劳。

“乾为天”，这句话是卦辞，是文王当时写的。这个卦代表了什么？他先写出来，乾卦代表天。这个天，可以说是天文上有形象的天，也是哲学上的本体，人生命的本体，代表我们原来的那个清净光明本性，形而上、形而下都在内。那么，现在这里讲“孔子翼之曰，万物资始”，就是孔子关于乾卦的研究报告。所谓乾，孔子在《系传》下了一个结论，“大哉乾元，万物资始乃统天”，这个乾卦，孔子的研究是代表宇宙万有的根源，统摄包含了整个的宇宙，有形象的天体都在这个代号之中。卦就是代号，换句话说，卦也就是漫画。

孔子玩卦

孔子读书都很认真，只有研究《易经》是用玩的。他并不叫我们读《易经》，他说“玩索而有得”，索就是探讨。我当年研究《易经》，就找了一副麻将牌来，把八卦贴在牌上在那里玩，随便翻过来翻过去，又是一个道理，重重无尽。所以他“玩索而有得”，要是死死去读，那会把人读死了。

研究道家文化，常常搞不清楚，觉得有些乱讲一套。司马迁的《史记》就批评研究道家的人，言语文字太偏僻，没有文化水平，所以知识分子看不起。因为大家不肯用心，只晓得修道，以为在身上修炼就会成仙成道，结果没有用，所以一定要把学理搞清楚。修道是一个科学，把原理公式弄清楚，再进到实验室去实验，大概就有十分之八九了。有些修道人说，我不要理论，我只要做功课，做做自己自然会懂了。哎哟！我的妈呀！你不去研究化学理论，随便抓些油在那里倒来倒去，当然你

也可能发明一样东西，有时候连人都烧烂了。这又何苦！古人有五千年经验，我们不去学那个经验，偏要相信自己乱搞。

孔子关于乾卦的研究报告说，“万物资始”，他说乾卦所代表的，是宇宙万物的根根。在宗教家叫做上帝、主宰、神，这是给它一个宗教的模式。《易经》文化以及道家，从来不穿宗教的衣服。大家要搞清楚，道教是后来才起来的。我们旧的文化，有宗教的情操，哲学的精神，科学的方法，但是从来不把这个宇宙万有的主宰套上什么三头六臂，都是从人文这里而来。所以孔子在这里，没有把它叫做主宰。“乾”是“万物资始”，宇宙万物必须靠它，由它开始这个生命，这是本性，这是第一，所以“乾为天”。

第二，孔子在《说卦传》解释“乾，为金”。什么叫说‘卦呢？卦拿来用的，也是卜卦用的，万一卜卦卜到乾卦，乾卦在物质代表黄金，在人文可以代表男性。人去算命时，算命先生问，是乾命还是坤命呀？坤命就是女的，乾命就是男的，现在都不懂了。所谓“乾”，在《说卦传》里就代表金、金性，因此后世正统的道家，讲性命之学，就用“金”字代表这个本性。

“乾为金，而孔子翼之曰，纯粹以精”，乾卦就是金，孔子在这里讲的就不是黄金了，他用哲学观念解释什么叫做金，那不是有形的黄金，是自性。“纯”字所指是像佛家的诗“万里无云万里天”，是明心见性，纯到了极点；“粹”是精致到极点。这个“精”就很难解释了，勉强解释要看这个中文字，米字旁边一个青，米壳里提炼出来最精华的、最纯青的东西。譬如我们讲“炉火纯青”，当火力最强的时候，那个火光不是红的，不是黄的，而是青的。所以金性，就是刚才我们提过佛学所讲的圆明清净，纯粹到极点。

上面我们交代了孔子对这个乾卦的注解。朱云阳真人说由孔子的解释，依《易经》的道理，“此万世尽性至命之准则也”。你修道要性命双修，必须把这个学理弄通。这两重解释有两重意义：孔子第一个解释，“乾为天”，万物靠它来的，就是讲形而上；第二个解释，“乾为金”，纯粹之金，有了它，形而下变成后天生命以后，要再回到先天去，恢复它的金性，这是修道的工夫。所以朱云阳祖师说，你看孔子、文王告诉我们研究这个，是千秋万代的“尽性至命之准则也”。想把人性和明心见性，以及如何修到金刚，坏之身的大原则弄清楚，必须先要搞懂这个学理。

三教三身三清

“释迦得此，以证丈六之身，故尊之曰金仙”，佛教的释迦牟尼佛证到了。佛有丈六金身，十六两为一斤，所以丈六金身是我们普通人两个

身高。这是什么道理？你看每一个宗教，连耶稣的画像也是一样，头顶有圆光，人体有七种光，现在科学已经证明，都可以照相照出来了。我们两手伸开，这样叫一寻，是依个人的尺寸为标准。佛经上常说，圆光一寻，这一圈之内都是我们的生命功能。所以打坐真正得到某一种定境的人，离身体七八尺之外已经感觉到了，就是这个功能的原故。

我们这个生命，实际上外面还有一层保护体，等于地球外面有一层有粒电子包围，这一层很难冲破。所以火箭的力量要很大才冲得过。我们人体外面这个功能也是这么大，有些人可以练到使这个东西起作用。这个东西，释迪得此，明心见性了，“故尊之曰金仙”。有些学佛人反对，认为佛教里佛不叫金仙。事实上，佛教的大经《华严经》，就称佛为金仙，这都是有根据的。修道人里，佛家骂道家，道家骂佛家，骂来骂去，给读书人笑话罢了。

清朝有个才子叫郑板桥，跟袁子才两个齐名的，他就讲过一句话，讽刺互骂，郑板桥说：“和尚，释迦之罪人；道士，老子之罪人；秀才，孔子之罪人也。”其实教主们都没有错，绝对是这些门徒不行！三教的门徒他一概骂光。这个话，烦的时候看到很痛快！我常常告诉大家，做学问这些要搞清楚，不要有宗教观念，天地间真理只有一个，每个地方表达得不同，每个人了解程度不同。那个东西等于钞票，不过你赚多一点，我赚少一点而已，用处都一样，都可以买东西。

“元始得此，以结一黍之珠，故宝之曰金丹”，道家的元始天尊就是把这个“万物资始”宗教化、人格化，像西方天主教、基督教一样，把那个主宰人格化。这个元始天尊是谁呢？就是老子，元始天尊一炁化三清。这个一炁化三清怎么来的？到大陆佛教的大庙一看，大殿上三尊佛一个模样，代表了法身、报身、化身。一个人得道成功了，一定具备有三个身。法身，清净无为是法身；报身，相貌庄严圆满由内体现出来；化身，有百千万亿。佛家有三身，道家怎么办呢？—乂道家变成宗教后，就把老子变成元始天尊，一炁化三清，就是仿效佛家的三身。三清就是上清、太清、玉清，也就是佛家法、报、化三身。所以我们到道观一看，.上面三个老头子都是老子，白胡子、白眉毛、白头发的一模一样，坐在那儿拿个如意，下面骑着青牛，这是在道家经典上的。佛家的三身下面坐着莲花。我常说笑，万一他们碰面，那头牛要吃掉莲花的话，他们两家的主人怎么办？

“元始得此，以结一黍之珠”，所以他称元始天尊——等中神、主宰、上帝——像米一样的这一点灵光从头顶进去，结成丹了，“故宝之曰金丹”。这是道家的话，你们不要搞错了，看我那么一指，好像传了道，就是一点灵光进去了，那么想就完了，这只是个比喻。道家说这一点叫做“金丹”，实际上你看下面讲得很清楚，“金丹”并不是有形的东西。

“三教根源，同一金性”，都是讲明心见性，见道以后修道，把他凝固起来，同一个原理。“外此”，超过这个以外，“即堕旁蹊曲径矣”，都是旁门左道。这可不是我说的，这是朱云阳说的，我只是照本宣科而已，“此学道者，所当细参也”。

这一段非常重要！我们修道的人要仔细研究，所以多费一点时间。不过下面也都是要费时间的东西，我们多参考一下注解会有好处的。

## 第四十讲　〇婴儿姹女黄婆〇真土造化章第十一〇水火二用必归土〇太极函三〇凝神聚气〇水火如何能相

容

婴儿姹女黄婆

下面第十一章的重点是讲“伏食”，就是怎么吃进来，其实并不是真吃一个什么，而是自己本身的性命之药。现在第十一章就是讲这个道理，叫做“真土造化”。这个“土”用五行来代表，我们现在先把它揭穿了，比较容易了解。这个“土”在正统道家是“意土”，讲的是这个意，意就是土。这个意，我们现在用得很多，像意识形态、意志等等。我们常常说，你是什么意思？意跟思想的思配在一起就是意思。意含义很多，佛家的分析很清楚，我们现在能思想、动感情等等，这些作用是第六意识，又叫分别意识，也叫了别的作用。这些只是外层，不是真的。为什么我们这个心不能定？就是第六意识的了别作用捣鬼之故。这个意有个根，叫“意根”，在佛学的唯识学上讲，就是第七末那识，是生命的根根，也就是俱生我执，与生命同时来的，包括异熟、等流的作用。道家把真土这个名称也叫做真意，真意不是分别妄想，不是妄想心的意识。

这个阴阳五行之学，有两句传统的话，诸如算命、看风水、看相等等都用得着的：“四象五行皆藉土，九宫八卦不离壬。”你们诸位学阴阳、学算命学的，这个很重要。本篇讲“伏食”，是靠这个真意，道家的结丹要三家会合，这三家比喻是婴儿、姹女，外加一个媒婆（黄婆），即童男、童趴女加上真意，三家结合才能成丹。

很多人读了弄不清楚，就认为是采阴补阳了。其实黄婆的意思是“中黄真土”，是指真意；婴儿是比喻那个本性，明心见性的那个“性”字；姹女是比喻命。性与命，一个属阴一个属阳，性命双修结合。这两样东西如何结合呢？要透过真意，如果用思想用妄想心去守窍，有心去人定去求证，那是第六意识作用，没有用。真意是什么呢？如如不动，杂念妄想没有了，也等于禅宗讲的“一念不生全体现”，那就是真意境界。在这个一念不生之间，婴儿、姹女就阴阳结合了。所以三家合一才能成丹，就是这个原理。

现在我们已经讲完了这一段的大要，但是，我们这位祖师爷不是这么说的，他用蛮复杂的说法，告诉我们很多原理、方法，我们要有智慧才能了解。原文这一章很麻烦。所以学道家的东西，必须要懂得《易经》八卦、阴阳五行、天干地支、奇门遁甲等等。道家的学说综罗万象，也就是这样来的。下面我们看原文，正式读天书了。

真土造化章第十一

子午数合三，戊己号称五。三五既和谐，八石正纲纪。呼吸相含育，停息为夫妇。

黄土金之父，流珠水之子。水以土为鬼，土镇水不起。朱雀为火精，执平调胜负。水胜火消灭，俱死归厚土。三性既合会，本性共宗祖。

巨胜尚延年，还丹可入口。金性不败朽，故为万物宝。术士伏食之，寿命得长久。土游于四季，守界定规矩。金砂入五内，雾散若风雨。熏蒸达四肢，颜色悦泽好。发白皆变黑，齿落还旧所。老翁复壮丁，耆妪成姹女。改形免世厄，号之曰真人。

水火二用必归土

“子午数合三”，子为天一所生，午为地二所生，合起来就是三。“戊己号称五”，戊己就是中央戊己土为天五所生。子午是地支，戊己是天干。“三五既和谐”，三五相加就是八，是八卦。“八石正纲纪”，八石是炼外丹用的，都是毒药，黄金、白银、水银、铅汞、硫黄都是，五金八石是炼外丹。那么你说道家炼外丹有没有道理？绝对有道理！不过现在一般人没有去研究，实际上，现在也用不着了，因为西药许多都是矿物提炼的。譬如过去的杀菌最厉害的西药六〇六，就是砒霜提炼的。我请研究外丹的人多注意一下西药的发展，每年新的药品出来，旧的药品往往淘汰了，科学的进步是如此。但不管中西药，用惯就失效了，再用就治不好病了，新药下去很快就治好病，五金八石，化学药品也有功劳。

“呼吸相含育，停息为夫妇”，男女结合，彼此的呼吸也配合。“含育”是指收进来孕育，在身体内产生另外一个生命，不要再经过娘胎了。你看这个里头包含了多少东西！这就是道家。所以当年我们读道书，又喜欢又痛苦，又沉迷又好奇，七七八八、三三五五、天干地支、子午卯酉，弄得昏头涨脑。后来了解，人家没有错，只是我们看不懂而已。

我们现在把朱云阳祖师的注解，接着研究一下，多花一点时间，会得到益处的。“此节言水火二用，必归于中土也。”先说水，那是身上的元气，你真定了以后，口水就来了，不是从口腔来，硬是感觉从脑的中心滴下来，那个口水是清香有甜味的，叫做玉液还丹，不同层次的还有金液还丹，讲过很多次了。当然有些人讲话口水都喷出来，那是病态。玉液还丹这个水液从哪里来？从火而来！你本身下元的真阳之气上升了，浊气下降，清气上升，打通了上部气脉，脑下垂体的荷尔蒙分泌，才会有玉液还丹的现象。所以打坐头要正，头不正会把脑下垂体气脉压住，看书也搞得肩膀疼痛，眼睛也近视了。所以我教你们青年人，读书

绝不要低头。关老爷看兵书，一定把书拿到眼睛高度读，哪怕手累一点还是要这样读。读完了书合上放好，才休息睡觉，绝不会拿本书躺在床上，歪着眼睛去看，那还不变成斗鸡眼，戴上'眼镜吗？！读书嘛，手要洗干净，所以你看我这个手帕，每个桌子上都有，我要读书以前一定擦手。不管什么书，书写出来都很不容易，所以值得尊敬，每本书读完了都保持干干净净。书带到厕所去，这个习惯很有问题，你们要注意一下，这也是代表文化的水准。

人体的荷尔蒙很多种，多从脑下垂体来，对生命很重要，是真正道家所讲的精。至于精虫卵脏的那个精，是次要，如果把它当成炼精化炁的那个精，就大错特错了。再说火是什么呢？就是佛家讲四加行的“得煖”，密宗叫“拙火”。不能修到得煖，精水就不能下降。修密宗的人，只讲拙火的重要，却不大注意水火既济水的部分。这个里头问题1多了，可惜我也没有办法开这样一个学院，真要开这样一个刘学院，你们写论文就不能只靠读书了，要做工夫才写得出来。

现在讲“水火二用”，互相为用，当然是水在上，火在下才对。修道的人，头脑一定是清凉的。头脑热昏了，满面红光，就有问题要注意了。虚火在上不能下降，脸带桃花色，那是病啊！有些修道修得肚子又大，脸又红，问题很大，很有可能虚火上升。虚火在中医叫“相火”，所以中医有时候说“相火游行”，其中包括很多。相火不是真火，真火是主体的火，是阳火；相火属于阴火，相火就是发炎。中医讲肝脏的“相火游行”，就是肝脏发炎了。

“水火二用，必归于中土也”，中土就是刚才讲的真意。一念不生的时候，浊气下降，清气上升，头顶清凉，那个清凉口水下来。清凉到什么程度？夏天剃了光头，用温水头上一淋，然后风一吹，好舒服啊！连皇帝都不愿意当了，佛家讲这是轻安以前的现象。这个头顶清凉，玉液还不能还丹哦！要得煖才行，骨节都软化了。“必归于中土也”，必须一念不生才能得煖。所以说，道家工夫绝对不简单的。

“盖丹道妙用，无过水火”，想修长生不过是“水火妙用，不离戊己”，戊己属土，也属中宫，有形的戊己，在中宫就是脾胃；无形的戊己，是一念不生。中宫的气满时，你不吃饭没有关系了，工夫到了，吃了东西也要消化一下，虽然很快可以消化解决，不过总是麻烦。所以，“不离戊己”是说中宫的重要。

“大约举一即兼两，举两即兼三，会三乃归一”，所以提到佛家的话，一念不生处，一定身心性命归一。佛家的显教跟密宗争吵，密宗认为气脉要通了才能悟道；净土、禅宗不谈这套气脉，认为四大假合之身说什么气脉！那是外道。我们看到很多法师们的著作，都在骂，像我们这些没得道的人，看看只好笑笑。大家骂过来骂过去，反正都没有真得

道，得了“骂道”有什么用呢？结果自己学道都在生病，还著书立说骂别人不对，那不是造业吗？至少自己少生病也好一点嘛！其实显密都一样的，真到了一念不生，一定是气住脉停；反过来说，能气住脉停，自然心平气和，才能到一念不生。心不平，气不和，精神不充满，怎么能够达到一念不生呢？这是很简单的道理，不过也要深入进一步说明。

太极函三

“会三乃归一”，中国有句话，是儒道不分家的话，“太极函三二”，画个圆圈中间点三点，叫太极函三二。太极就代表本体，中间三个洞，所以成佛的有三身，道家的有一黑化三清。道家讲天上的日、月、星叫三光；人身上的三光是耳、目、心三光。人到老年目光也散了，耳朵也聋了，心也懵懂了，三光漏了，快要归阴了。归阴也没有关系，阴极就阳生，再来投胎就是了。这个圈圈中间点三点，佛家讲不讲？你翻开禅宗语录，全讲！你们读书太少，你翻开沩仰宗的资料，仰山禅师经常提这个。梵文里头这三点，没有圆圈，梵文发音叫“伊”字。古代的祖师问你，“伊”字三点代表什么意思？佛学的解释，是法、报、化三身；道家就是“会三乃归一”。“故水火既济，其功用，全赖中央真土”，所以，全要靠一念不生才可以。

“水属北方正子”，水方位属北方，在地支属于子。“在吾身为坎戊月精，天一所生，其数得一”，要晓得坎卦是月亮，坎代表水，所以中黄真气到了以后，中间是气住了，气停了，但并不是密宗讲的气脉通了。“坎戊月精”，气住了，这是《楞严经》上佛说的“心精圆明，含裹十方”的境界。这时精水来了，水来了才可以慢慢煮出丹来，没有水怎能煮东西啊？还要起火烧水呢！天一生水，解释水是什么意思，原来都是代号。有些同学国外回来告诉我，老师啊！这些《易经》，道家的书看不懂，到了美国以后，看外国人研究的英文，简单明了就懂了。再听他一讲，我说怪不得你懂了，他们连文字都没有搞通，把最浅近的、自己以为对的部分翻译了，自以为看懂了。

有一个瞎子问人，白是什么颜色？这个人告诉他，这个白同雪一样。瞎子说没有看过雪，这人说同鹅一样白。鹅怎么白？鹅一个头两个脚，走起路来“嘎嘎”叫的。瞎子说我听到过，原来那个“嘎嘎”就是白。有时翻译就是这样。所以要想看懂的话，把坎离戊己、阴阳五行都要先了解，了解了以后才会懂。当然，我们可以把这些代号都拿掉，直接写，好不好？就算直接告诉你，修道会不会成功？绝对不成功，因为这里头还有个道理。如果直接写出来，这样可以成道，那样可以成仙，为什么大家没有成仙成道？

凝神聚气

“火属南方正午，在吾身，为离己日光”，火属南方，在地支属午，在身体上火是什么？是生命能；“离”还代表两个眼睛的神光。所以打起坐来，光看前面看境象，完了！神外露，不能凝丹。所以修道要凝神，神光要凝。我这个是贡献你们啊！拿佛教来讲就是法供养，神光不要外露，哪怕你闭着眼睛都不可外露，凝神聚气才可成丹。当你看到各种境界，神就向外驰了，神外驰，才会看到境象，所以初步必须要做到“凝神聚气”。“离”代表性，也代表神，也代表日光。戊己都是土，也代表真意。坎卦刚才说代表水、代表月亮、也代表耳朵，耳通气海，所以代表气。所以我们修道打坐，如果没有凝神聚气，尽管外表好像人定了，可是从外面看得很清楚，气没有下沉，没有收摄，没有反听，那是没有用的。真到达气住，连原子弹下来都听不见，那才是凝禅聚气。

“离”代表日光，“坎”代表月精，一个是先天光明的第一重投影，一个是后天的；一个是下面上来这股气，一个是上面下来这股气，所以瑜珈在密宗叫做下行气、上行气。譬如下雨，因为天热了地球热气上来，碰到冷空气，轰！打雷下雨了！冷热两气相接就是这样，人体内部也是这样。所以“地二所生，其数得二”，《河洛理数》指出天一生水，地二生火，“两者一合，便成三数”，两者合起来为三。所以你看道家很简单，直言告诉你“神凝气聚”，这是直话跟你说了,你懂不懂呢？如何神？如何凝呢？神乂是个什么东西？气聚，气又怎么聚？都是问题对不对？可是你不懂！那么神凝卩和气聚怎么分辨？谁叫他聚的？就是真意！不是妄想，所以骑神凝气聚中间有个媒人叫“黄婆”，这个是真意。

“坎中有戊，是为阳土”，坎水真阳上到中宫，所以这个人精神好了，肾气上升到中宫，这是“阳土”。像我们冬天胃口特别好，吃火锅也好消化，这也是阳气上来。冬天外面冷，真正内热在里头；夏天阴火，外面热得不得了，肠胃反而是寒的，所以夏天胃口不好。你们夏天喜欢吃冰喝凉水，我看到就害怕，我走中国路线的，几十年如一日，夏天喝热的水，冬天可以吃冰。什么饭后吃水果啊，这些我都不干！一冷一热之间，都是致病的根源。冰凉的水果平常吃嘛！刚刚吃了热的，这冰水一浇下去，在里头冻住，可能慢慢就结块了，也许就得癌了。如果身上有真阳之火，不管癌也好，瘤也好，都会把它化掉。就怕你身上有寒火，不能发起真阳就完了。

“离中有己，是为阴土”，“坎中有戊，是为阳土”，两个都是土。“真意”在道家的分析，是一念不生，妄想意念不动，但是其中还有阳土、阴土之分。一念不生，光明清净的是阳土；有时候清净是清净，但是并不光明，那就是阴土。这两种境界哪种好？哪种不好？其实都没有关系，因为阴极则阳生，阳极则阴生。总而言之，“在吾身为中黄真意”，在我们身上，中间戊己土是真意。这个地方告诉你是真意，本书上已经有人打过圈圈，你也多打两个圈圈注意。我们这个真意哪里来呢？在佛学的

唯识学讲，是第八阿赖耶识来的，也就是说，真意后面还有个老板。

“土本天五所生，独得五数”，道家的学问，说到《易经》、《河洛理数》，天五生土。天地之数，总数五十有五，已用四十有九，有六个不在内，这六个就是六爻。这个数理的道理是另一套哲学了，这叫做数理哲学，要另外研究。“故白，子午数合三”，合拢来是三样。“戊己号称五，合之而三性具矣”，中央戊己土是五，这三个特性都具备了。

水火如何能相容

“水火异性，各不相人”，水和火性质有异，所以“不相入”。我们打坐为什么不能得定？因为坐不住啊！有时候心里还想坐一下，可是我的妈呀！一身发胀，两腿酸痛受不了，对不对？那是身坐不住。有时候身体还能多坐一下，心里乱得很，坐不下去。身心是水火两个东西，各有不同的性质，要水火相济才能进入那个境界，半斤八两合起来是一斤。水火异性，火大了就把水烧干了，水太多火就熄了，所以要配合平均。生理跟心理要调和，恰到好处，就很难！再进一步，我们身体的根根是气，心理的根根是意念，这两个是互不相容的，要平衡。

要怎么样把生理和心理组合拢来呢？“惟赖中央土德，多方调燮，方得相济为用。”这个是调理阴阳，惟靠中央的土德多方调理，要用各种方法。所以真正修道的人，为什么又学剑又学武功，又炼丹药，又会看病又会针灸，好像样样都通，你说为了什么？其实都是为了修道，只为了这一点事，必须要学那么多东西。因为古人修道要一个人跑到深山里头住，深山有野兽老虎等，还有土匪来抢，所以要会武功；同时也要懂得阴阳五行、风水，也要懂得草木，万一生、病了，摘草为药；也要仰观天文，晓得这个打坐的地方，何刘时吹台风下雨。所以要样样都懂，都是为了修道。

你说什么都不管，或者守窍，或者打坐就算修道了，你这样能修成功，那我几十年不是都白玩了吗？修道要多方面调理，各种方法都要懂。有时候用道家的方法，一用不对了，密宗拿来用用看，禅宗也拿来，再不然，就念阿弥陀佛只好往生西方极乐世界。有时候念了半天我还在东方世界，那么就归到药师佛世界来。所以要“多方调燮”，道家就是鱼样，也是包括了诸子百家的学问。我说纪晓岚虽不懂道，是个文人，但对道家的评语八个字，“综罗百代，广博精微”，非常好！那硬是这样。

“由是水一火二，得中央之土，列为四象”，太极分两仪，两仪就是阴阳，阴阳有老阴老阳、少阴少阳，叫做四象。四象生八卦，“重为八卦，四正四隅，分布环拱”，八卦是四个正方，东南西北加四个角。“便成八石之象”，八石也是八卦。“岂非三五既和谐，八石正纲纪乎”，这是

解释它的原文，八石也是讲炼外丹，是吃的丹药。外丹有什么道理，我也想过很多，试过很多，不过没有把八石都炼成功，我没有这个工夫，而且也不做这个傻事。

现在有些人我晓得在采阴补阳、采阳补阴，到处乱搞，但是千万不要相信，那都是一套鬼话。天下人傻子太多了！现在的医学已经有各种荷尔蒙，比你那个修道还厉害，但是你不要乱用，医生都慎用荷尔蒙的。

# 第四十一讲　〇喜爱外丹的麻烦〇如何炼内丹〇内呼吸不是用鼻子〇颠倒颠的运用〇黄金流珠朱雀

喜爱外丹的麻烦

上次讲到丹药，道家的名称“外丹”，是化学药物配制。古老的外丹，都是五金八石这些最强烈的毒药配制，要把毒药炼到没有毒性才吃下去。在道家的传记上，服食外丹成就的人非常多，不过在历史上，许多名人、皇帝吃了外丹，都很快地翘辫子了。明清两代二三位皇帝，还有历史上的名人苏东坡、韩愈，都是中毒而死的。韩愈反对佛，反对道，不过自己还是吃这个东西，还是想长生不老。明代的王阳明，也吃外丹中毒而死，死的时候一身发蓝，是砒霜中毒。乃至清朝的咸丰皇帝，说他死于天花，死于梅毒，又说死于道家的金丹，各种说法不一。譬如现代新的考证，讲雍正也是死于外丹，因为他也是学道学佛的，这些都是疑案。

《楞严经》中佛讲有十种仙，有一类是吃外丹的，这些修持的方法都可以寿至千万岁或更长。佛说有五十种阴魔，对于阴魔，佛是严加苛责的；但对于十种仙，只说不得正觉，所以就走入仙道。我常说佛只讲一半，假定十种仙又得正觉，那是否会成佛呢？后半截佛没有说的话，就等你自己去研究。

我们接着上次讲朱云阳祖师的注解：“外炼之术，以五金配五行，以八石配八卦。丹头一到，五金八石，皆点化而成真金。”我们文化里头一句名言，“丹头一到，点石成金”，就是这里这四个字，这个铁石一点也就成金了。我们小的时候读书，赞叹老师把我们文章改得好，就说老师真是丹头一到，点石成金，就是这个道理来的。

有一个故事，大家都晓得的，说吕纯阳祖师要来度人，想教人成仙，但是很多年找不到一个人。所以有两句名言——“茫茫四海人无数，哪个男儿是丈夫”，世界上茫茫四海人多得很，就是没有一个人成器。后来吕祖碰到一个卖糍粑的老太婆，就化身叫花子去白吃，这个老太婆也没有问他要钱，也没有讨厌他。吕纯阳看来看去，觉得这个老太婆是好心人，他就露了一手，把指头一点，丹头一到，把她的铁锅就变成金的了。这个老太婆看他指头一点锅子变黄金，也不动心，还卖她的糍粑。吕纯阳愈看这个人愈好，这种人到哪里找啊？非要传道给她不可。老太婆说学这个很麻烦，要练很久才能点铁成金，不如你把这根指头给我就好了！吕纯阳一听，真正是“众生易度人难度，宁度众生不度人”，就走了。

如何炼内丹

“故仙翁假外象以喻内功，切不可泥相执文”，所以魏伯阳真人假借炼外丹，说明内功是靠本身自己锻炼的，在道家这个叫内丹、金丹。内丹是自己本身有的，就是“上药三品，精、气、神”。他告诉我们研究丹书，炼丹，“切不可泥相”，不可水泥一样黏得很紧，着相；切不可“执文”，不要认为真的有个丹吃下去，那就变成胃结石、胃癌，要开刀了。这个丹是什么？就是所谓假借法相。古文的“丹”字，就是圆圈里头一点，同这个“日”字一样。所谓在虚无中，也就是在太虚中若有若无之间，有这么一个作用，像是佛家所讲的非空非有，即空即有。你说没有吗？有这个作用；你说有吗？绝不是一个实质的东西。

现在我们文字讲到这里了解了，大家打坐都想学神仙，每个人都觉得自己是丈夫，都认为成仙有望，把打坐就当成炼内丹了。打坐绝不是炼内丹！明白地说，什么是炼内丹？他不是叫你伏食吗？什么是伏食？很简单，就是佛法的禅定土夫到了四禅定，那时气住脉停，内丹一点就到了。这个气住，是鼻子的呼吸像是停掉了，不呼也不吸了，就是达摩祖师讲的“外息诸缘，内心无喘”。这时不需要靠后天的空气了，因为本身的气充满了。脉停就代表思想、心念都空了。在这个空的境界上，若有若无有个东西，有个作用，这就是内丹的境界。这并不是说你这样就成仙了，这只是基本的修道，还没有达到丹头一到点铁成金的“伏食”。打坐做工夫气脉通了，三脉七轮打通，拿佛学的分类，都是属于前面的预备工作，还没有得定。

“水火既已相济，其中一阖一辟，便有呼吸往来”，外表上的气住脉停是没有用的，也就是说用闭气的方法勉强做到，并不是真的气住脉停。真到了气住脉停这个境界，所谓内丹凝结了，实际上仍在呼吸的，这叫做内呼吸。真正的内呼吸，并不是鼻子呼吸比较少，自觉肚脐下面丹田在呼吸，这个不是的，不叫做内呼吸。内呼吸你看文字上差不多，程度差别很大，到这个时候，水火既已相济，有气住脉停的现象。“其中”，注意“其中”这两个字，不一定说心窝里头，或是中宫，也不一定说到肚脐，而是说其中自然有一阖一辟，就是自然而起这个一开一放的作用。这就是说，在身体的内部有呼吸往来的现象。这个时候用不用外来的空气呢？还是有用，很久很久，或者是个把钟头偶然一下，不像我们现在鼻子这里呼吸，而是鼻根那里轻轻一下就吸了。

内呼吸不是用鼻子

“呼至于根，吸至于蒂”，这个蒂与根在哪里？并不一定在丹田。“总赖中宫真土，含藏而停育之”，这个时候完全靠中宫，这个中宫也不一定是胃这个部分，不过也离不开这个部分。“中宫真土”就是真意，就是一念不生的清净境界，也就是清净心。道家十三经当中有一本《清静经》，我介绍过，非常好，跟佛家的《心经》一样，是真正的清净意念。这个时候第六意识的杂念妄想不动，意根上清净，永远就是一念，

等于佛家讲的“一念万年，万年一念”，没有动过。靠这个真土“含藏而停育之”，到这个境界并不是说你到家了，而是伏食到了这一粒金丹人腹了，慢慢要“停育之”，慢慢地保养。

这里又告诉我们，“此呼吸非口鼻之气，乃真息也”，不是嘴巴鼻子来呼吸，不是做气功。“真息往来，初无间断,自相阖辟于中土”，这个时候发生什么现象呢？“不啻夫妇之相配偶，乃真胎也”，等于男女阴阳相交那个境界。密宗露过一个消息，说乐、明、无念，就到这个境界。说夫妇男女是比喻，不要搞错了。这个时候就是佛说的证道了，所以道家佛家在工夫方法上名称不同，路线是一样。“中宫之真胎不动，而一水一火自然呼吸其中，犹太虚之真胎不动”，整个宇宙有个生命功能不动。“而一日一月，自然呼吸其中”，虽然不动，这个虚空太阳月亮就代表了人体的呼吸往来，这个上去那个下来，那个上去这个下来。这个道理你懂得了，“岂非呼吸相含育，伫息为夫妇乎”？配合大宇宙的法则，你就晓得这个小的法则了。

“此段，直指真意，为金丹之母”，所以，“伏食”这一节，坦坦然把修炼神仙的方法告诉了我们，就是一念不生出寘意，“为金丹之母”。道家的三经是《老子》、《庄子》、《列子》。《老子》又叫《道德经》，《庄子》叫《南华经》，《列子》叫《清虚经》。《南华经》云，“真人之息以踵”，庄子说，真正得道的人，他的呼吸不像我们，他的呼吸一进一出到脚底心。他又说，“众人之息以喉”，普通人呼吸只到喉、肺部为止。《心印经》云（这是道家另一部经典，叫《玉皇心印经》)，“呼吸育清”，他说这个时候内呼吸起来了，它所孕育的一切都是清虚的境界，念也清虚，身也清虚。

《黄庭经》云，“后有密户前生门，出日人月呼吸存”，道家的这个《黄庭经》，差不多都是七个字一句，照后人学术考证，是魏晋之间的人伪造的。《黄庭经》上就讲，真正的内呼吸“后有密户前生门”，现在大家学术都很公开，不像古代是神秘得很，不准讲。现在你们学密宗、瑜珈术或道家的，都晓得海底、密处这些名称。不过真正海底、密处在哪里，大家还是搞不清楚，总是最深处，生命动态的地方出入。出，像太阳一样出来，太阳怎么出来？太阳从海底跳上来，这是形容呼吸，日出像呼出，月亮则为吸人。道书上告诉你原则，“出日入月呼吸存”，是内呼吸境界，这是《黄庭经》的话，他引用了道家的这三本经典，说明内呼吸。

所以丹头一到，点铁成金的道理，“皆言真息也”，再拿道家的术语来讲，所谓真息就是真意。有些丹经道书也说得很明白，只是一般人没有研究，也不懂真息就是真意。有些、道家的丹经上说得更有趣了，但是我认为丹经并不是全对哦！某几句话蛮对而巳。道家的著作很杂乱，有时候一两句话对，其他全部都要不得；有时候大部分对，小部分是渣

子。所以丹经之难清理就是为此。譬如讲到真息就用拆字的办法，真息不是呼吸，自心谓之息，“自”字下面一个“心”字。道家有些字都是自己造的，譬如说上面写一个“自”，右边写一个“家”字，下边写一个“水”，就是自家水(槼）。这叫什么字啊？就是金丹大药。所以他这个息字就是“自心”，是心念境界。

颠倒颠的运用

“此处指北方正子为水”，本章是用《河洛理数》、天文阴阳五行道理，“南方正午为火，以本体而言，后面，指离中流珠为水，坎中金精为火，又以颠倒互用而言矣”。南方北方，水火颠倒互用，道家所讲的方法，经常用颠倒。道家有一句话，金丹大道的方法，本身就有，你不要去找神仙，你懂了自己都会，把你现有的生命，“自在中间颠倒颠”，把它倒转来用。我们现在眼睛看外面，耳朵听外面，一切都用在外面，把他倒转来用用看，不向外面用，回到自己本来那个太虚清净地方，这是第一颠倒。空虚、清净到了极点之后，第二颠倒又来了，这是佛家的话，真空里头就生出妙有来。太虚里头是灵光一点，丹头一到，点铁成金；有是妙有，有当中有空，空当中又有有。颠倒颠的道理，是说何时出现的境象应该要把握住，何时出现的境象不要把握，这是火候中间颠倒颠。这章的解释大概如此，我的话不一定对的，是贡献你们做个研究。

现在接着讲《参同契》的本文，“黄土金之父，流珠水之子”。神仙祖师把修炼的方法，借文字留给后世人，希望后代的人读懂他的书，每个都成神仙。这是汉代的文字，可是这种文字，比我们早一百年的人已经搞不通了，现在我们更难弄通。什么黄土也是黄金的爸爸，流珠又是什么水的儿子，这些是讲的什么啊？现在青年来读，真是麻烦透了。可是你注意，这就是中国文化，如果这个你不懂，那你谈什么中国文化？如果说这些是迷信，你连影子都不懂，怎么有资格说是迷信？老祖宗留下来的是有内涵的，这个文化的基础包括非常多，自己一口否定了，那是不肖的子孙。

黄金流珠朱雀

“黄土金之父”，这是阴阳五行的道理，中央戊己土代表中土，这个地球是泥土做成的。我们上次提到过，人类的文化离不开土地，植物、动物、矿物都一样，如果脱离土地到太空上去，已不是地球上的事了，那是另外一个太空文化。中央戊己土是天干的代号，戊土代表土的元素，没有形成为土，己土代表有形的土。换句话说，戊土代表土的物理作用，物理的能量；己土代表物质的形成，变成了一个物质。所以泥巴也是土，石头也是土，坚固的一切都是土。在五行的道理，土生金，金生水，水生木，木生火，火又生土，就是一个连串的前后因果不断，也

在颠倒变化，都是五行的变化。“黄土金之父”，因为土生金之故。

流珠是什么？流珠就是我们身上流动的荷尔蒙乃至精、液、血液，都是水变的，所以是水之子。天一生水，金生水，这个中间重重的变化，有相生相克的作用。“水以土为鬼”，你们很多人学过算命就知道，五行生克，克我者为鬼，土克水，所以土为水之鬼。有时我要你们学算命，学会之后，不是去替别人算命，是要你把这个上古的法则发展到人文科学、物理科学上去。这本来也是一个科学，因为魏晋的时候，政府禁止科学的发展，所以这套科学只好跑到江湖里去，这个文化是这样保存下来的。

中国人的思想为什么禁止科学的发展呢？其中有他哲学上的理由。因为我们老祖宗认为科学发展是走向所谓“奇技淫巧”——奇怪的技术，过分巧用脑子的东西，不是天然造出来的。远在晋武帝司马炎的时候，已经有人发明木制的鸟在空中飞，晋武帝下令禁止了。讲到航空史的话这个才算早呢！为什么禁止？理由是人类物质文明愈发展，人的欲望愈提高，对物的欲望就没有止境了，因此政府不准发展科技。我们现在物质文明发展到这个程度，已经感觉到脱离天然愈来愈远了，很痛苦。

为什么提到这个“水以土为鬼”？我们讲到算命，算命有几个代号很有趣的，“妻才同宫而异位”，同一个干支，功效代表不同，这是算命术语。发财也用这个“才”字代表，学问很好也是这个“才”，老婆也是这个“才”，三样都是一个字代表。有同学说，老师啊，某某人算命不准，他算我今年发财结果没发财。我说你算命不懂算命哲学，就是迷信，这个是对比的啊！你本来是个穷小子，爸爸只给你一千块一个月读书，你已经计算好一天用二十块钱，可是今天去打工，一天赚了五百块就是发财了，是相对的。你上个月打工赚来两千块，认识一个女朋友，去了几趟电影院，几趟咖啡馆，钱当然光了。你有那么漂亮一个女朋友，这个“才”来了，那个“财”就要散掉了，都给你占完了，别人占什么呢？

所以“官鬼同宫异位”，官鬼都是克我，与我阴阳相同为鬼，不同为官，你见了官就见了鬼了。你做了官忙死了，是运气好，运气好就是忙，倒霉就是清闲，看你要清闲还是要忙。你给警察叫去问案子，天天跑一趟烦死了，所以官鬼都是管你的。过去算八字，女的八字里官怎么样，印怎么样，有正官正印，嫁一个好丈夫，当然这个丈夫就管住他，女的也见到鬼了。所以中国算命的哲学，只要趣味地一研究，已经告诉你人生了。懂了算命，学会了而不算，用不着算了嘛！都清楚了。所以卜卦算命，卜个什么呢？为什么卜卦？想知道出门好不好，这一念，卦已经卜完了，不是好，就是不好，你已经答复了，还要算什么呢？

“水以土为鬼，土镇水不起”，水在流动，土是克制水的。譬如我们身上气血流动，拿思想来讲，我们这个杂念思想流动，做不到宁静，也

是水在流。“水以土为鬼”，鬼就是官，管住了他。土是真意，到了一念清静，这时六处不动，真意制伏了妄念，所以土为鬼，土镇水就不起妄念了。

“朱雀为火精”，表示火的精神所在，天文有几个代号，坐北向南，以子午线为标准，左青龙就是东方，右白虎是西方，前朱雀就是南方，后玄武是北方。朱雀代表南方，南方有一个星座，把这个星座的线一连起来，刚好像一只鸟。因、为南方属火，火的颜色发红，所以给他加上一个朱色就是朱雀。

“朱雀为火精”所代表的南方火，是光明气象。虽然无念，并没有昏迷；虽然清醒，并没有杂念妄想。所以“执平调胜负”，把身心两方面保持正平。“水盛火消灭，俱死归厚土”，你们大家学静坐，为什么心定不下来？心里头太清楚了，就是火太盛，所以定不下来。火代表妄想，要水来冲，火才灭掉。这个时候水盛就靠气血精气的充盈，妄想的心火才安定下去。“俱死归厚土”，最后水火相济归到中央戊己土。禅宗有一个隐山和尚有首诗，写的就是这个修行境界：

三间茅屋从来住，一道神光万境闲。

莫把是非来辨我，浮生穿凿不相干。

这是讲他用功的境界，就是“俱死归厚土”的意思。“三性即合会，本性共宗祖”，三性水火既济，中间用土就是真意，然后所谓性命的境界就会到了，就是“共宗祖”。我们曾经发给诸位吕纯阳祖师的《百字铭》，也是这一段做工夫实际的境界。

# 第四十二讲　〇中黄真土与金之父〇水火土相互关系〇修丹道全在真意

## 中黄真土与金之父

我们来看朱云阳祖师的批注，比我讲的好得多了。“此节，言真土妙用能使三家归一也。”真土这个代号，我们知道是真意。“戊己二土，分属水火”，道家观念拿代号来讲，水火都是土。“水火之中，便藏金木，而终始不离于土”，这些都是五行的道理，就是把握土，也就是真意。下面用阴阳五行语言直接告诉我们，一个人“盖生身受炁之初，即有中黄真土”，当我们这个身体生下来，得天地一炁，开始就有中黄真土这个真意在其中。如果你们学过佛学的唯识，就知道婴儿没有第六意识，只有中黄真土。所谓中黄真土就是意根，就是第七识末那识。“为金精之所自出”，这个在道家的代号属于精，真的精神所在。“此金本是乾家祖性”，刚生下来的婴儿，虽然没有杂乱的思想，但是人性那一点灵明是有的。这一点灵明人性，是哪里来的？形而上的代号是“乾”，就是本体那里来的，宇宙万有共体的。到了我们身体内部是“中宫不动元神”，这个就叫做元神。

“只因乾金一破”，先天变成后天，我们这个生命“流人坤中”，坤卦代表阴，腹是坤，头是乾。“实而为坎”，坎就是我们所谓命门肾气，也包括两个腰子，左边的腰子为肾，右边为命门，学中医的就懂了。“坎中金精”，坎是水，水中有金，金生水，“便属戊土，即所谓金华也”。

“惟坎中真金，从乾父而生，故曰，黄土金之父。”此所谓颠倒！我们这个生命的来源，也是坎中代表的。譬如青年人精力旺盛，有形的精力也很旺盛，所以性的冲动很厉害，是坎中之水发动。老年人没有了，坎水干了，不是你的修养好，得了道，是你生命差不多了。但是修道的人不然，他还回到所谓颠倒颠。坎中的真金从哪里来？“从乾父而生”，从先天的生命本体功能而来。魏伯阳祖师的本文上一句“黄土金之父”，就解释这一句，朱云阳祖师花了很大的力气注解，如果我们再用白话写就更多了，可以写成一篇大论文。

## 水火土相互关系

乾卦是代表形而上生命的真谛，“乾之一阳，既人坎中”，变成我们生命以后，“中间换入一阴，破而为离”，乾卦三阳爻中间的一阳爻，变成阴爻而成离卦（☐），离中虚。换句话说，我们后天的生命，从乾卦变成离卦，虽然一个人头脑思想都很清楚，实际上已经不是本来的了，因为中间一点真阳破了，变成真阴而成离卦了。离卦代表太阳，这个时候，“正是坤宫真水，化出离中木液，便属己土”，木液是什么？肝脏。

我们晓得肝脏的功能是生血，这肝脏属木，你把木气调养好了，血液自然好了，中脘好了，脾胃也强盛了。“即所谓太阳流珠也”，就是太阳流珠，人精神健旺。“惟离中流珠，从坤母而出，故曰，流珠水之子”，我们后天的精神哪里来呢？从坤母而出，还是要肾气健旺，气血兴旺精神就来了。“此言，三性之顺而相生者也”，三性是水、火、土，是相生的。

“坎中金精，是为太阳真火”，金精就是代表我们生命的液体，就是荷尔蒙、精液、血，是太阳的真火。太阳是代号，火也是代号，就是生命那个热能。所以人老了，口水也干了，就是坎中金精没有了。“离中木液，是为太阴真水”，所以肝脏能够藏血。“离中阴水，易至泛滥来克坎中阳火，坎中之火，乃生中央真土以制之”。修道要什么时候修啊？要你精神好的时候修，可是人做得到吗？年轻搞这一套，不肯干！像我们是年轻来干的，年轻什么都不管，先来修道，年老了来吹牛。普通人不然啦，年轻去吹牛，去忙事情，你叫他修道去，不去。等到要死了，所有精神消耗完了，要赶快修道了。那不是修道，那是养老啊！

你们什么时候打坐？白天太忙，事情忙完了洗把脸，快要睡觉时要打坐了，那不是打坐，那是要睡觉休息了嘛！那时打坐又有什么用呢？然后说坐了三个月还没有功效！怎么没有功效？你没有死掉就是功效，这是很简单的事啊！所以修道要精神旺健时修。我常常说，真要打坐先去睡觉，睡够了精神好的时候才来打坐，使太阳流珠不外放，能够制伏得住，静得住，那个打坐才叫修道，叫静坐。你们累得不得了时打坐，那是在休息；病得不得了再打坐，是想治病，你病不恶化已经功效很大了。老得没办法了学打坐，自己叫做修道，能慢一点死，那已经功效很大了。修道不是这样的啊。有些人常常说，运气不好去学佛修道。我说佛和神仙不是倒霉人能修成功的呀！那是第一等不倒霉的人来干的啊！释迪牟尼太子皇帝不干，所以他成了佛；吕纯阳功名不要了，才成仙。你倒霉透顶来学佛修道，那叫倒霉佛、倒霉道。你们诸位要搞清楚这个道理，这是告诉你真话。我常常说，你要运气顶好的时候放得下修道，那叫做修道的。运气好，忙得不得了，谈修道？哎哟！慢一点啊，把这一点事情了了，把股票卖了，赚了钱我就来打坐。等你卖完了股票，是赚钱了，你的命也差不多了！这有什么用？这个道理就在此。

“故曰，水以土为鬼，土镇水不起。离中之水，能克坎中真火。中央之土，能制离中真水。”这一段我们只好念过去。“而坎中之火，又能生中央真土，所以水火相克，两下交战”，这是水火交战，修道有时候有交战的现象。你打坐做工夫有时候精神很低，要进步以前很糟，修得病也来了，精神也没有了，如果信心不够，就坐不下去了。西方人有句流行的俗语，“天亮以前有一段黑暗”，你信得过就行了，翻过去就到了，精神就来了。所以，“全赖中央真土，调停火候，不使两家偏胜，庶几各得

其平”。这一段你们诸位去研究，不要太耽误时间了。上面讲了那些代号和一套理论，其实理论不是空洞的，不过大家这一方面太没有研究了，讲的人辛苦，听的人痛苦，都苦。

修丹进全在真意

下面一页第五行，他说直话的地方我们看一下，“所以丹道作用”，修行炼丹之道，“全在真意”，这个真意，不是杂念思想之意，是清净念谓之真意。“念头起处，系人生死之根”，注意哦！道家、佛家一样，我们人的这个念头、思想从哪里来？人一醒过来，眼睛还没有张开，思想就来了。这个思想念头从哪里来？所以这里告诉你，“念头起处，系人生死之根”。就像禅宗祖师问人，你父母没有生你以前的本来面目是什么。他不是指我们的父母，是说我们这个生命最初最初的，就像是问上帝是从哪里来？注意啊！这个念头的起处是生死之根！要弄清楚。

“顺之则流转不穷”，你看我们每天一醒来思想就来了，你说你打坐，打坐有没有思想呀？一定有思想，那就是在流转，你跟着那个念头思想流转不穷，流转就是轮回。“逆之则轮回顿息”，颠倒颠，你把念头完全清净归到了真意，就不入轮回跳出生死。所以禅宗讲一念不生、无念，念头空了就悟道了，那还早得很呢！

“于此起手”，从这里你才入门。所以你打坐修道还守窍，还搞气脉，说这个是道，影子都没有！那么为什么要修气脉呢？因为你把生理打通了，生理上没有障碍了，没有这里酸那里痛，头脑也清醒了，念头清净了，到了清净一念，也就是修道的起步。你不要认为只是起步的，起步的就是最后的，“即于此归根”，“归根”就是归到性命之根，在这里开始修了。“不可不知”，所以你这个搞不好，都不叫正统道家。

下面又用代号了，“离中真水称一性，坎中真火称一性。中央真土独称一性”，这个性，不是本性，是性能、性质的意思。这个性，“方其未归之前”，一念还没有得到清净以前，“强分三性”，有三个性质。水就是血液，与气、精神作用都不同，要三归一才一念清净，这是真意。“既归之后，

方知三性，本来只是一性”，是一体的三面。所以《易经》丨—的道理，“最初，太极函三，浑然天地之心，不可剖析”，“太极函三”就是古代祖师有一个圆圈代表一阴一阳，禅宗。圆圈里头三点代表了太极函三，前面已经说过。这个本体就包括了这样东西，所谓在宇宙天体的现象是日、月、星三样；在人是内在精、气、神；外面是眼睛、耳朵、鼻子。

所以最初的三样东西是一体的，“浑然天地之心”，这个“浑”字注意

哦！这个名称是庄子提出叫“浑沌”，当然不是我们的菜肉馄饨。混沌是一个阴阳混合的，整体的，没有破祯的。如果我们拿佛学来比喻，佛学有一个名称叫无漏之果。完整无漏的是天地之心，“整体合一不可剖析”，中间没有一点渣子。

“因混沌一剖，水火遂分”，整体分开为水火，就分阴阳。“上下两弦”，就是与月亮上半月、下半月一样。“并中土而成三家，此由合而分也”，那么我们现在就是精神分开了，性命分开了，气血分开了，不能凝结为一，凝结回来就是结丹。“后来两弦之炁，由分而合，戊己二土，销归中央，依然一个宗祖”，归到一体，这就简单了。

“张紫阳所谓，追二炁于黄道，会三性于元宫是也”，就是这个道理。“故曰，三性既会合，本性共宗祖”，这个丹书道经里头，经常用男女夫妇关系来说明，它只是个代号。“初云夫妇，以两性相配而言也”，是引用比喻。“继云父子”，有些书上接着说，夫妇结成以后又生出一个人来，所以我们自己后天这个性命会归为一，就不必经过男女结婚，在自己这个肉体上另外产生一个生命，可以不死的。这个道理，“言两性之所自出也。究云宗祖，乃并为一性矣”，最后还是明心见性归一性。夫妇是比喻，炼丹的不要搞错了，不要搞成采阴补阳，采阳补阴，那就是妖道了。“夫妇喻坎离”，是比喻水火之用，“父母喻乾坤”，拿哲学来讲，父母比喻形而上道体的阴阳作用，夫妇比喻形而下的阴阳作用，“是为两仪四象”，两仪就是阴阳，而生四象。“宗祖喻中央祖土”，这个宗祖的意思比喻中央的道理，“便是返太极处”，返本还原，“归根复命之妙，于此可见”。

## 第四十三讲　〇真土对伏食的重要〇还丹和精气神〇人元丹〇外丹和三尸虫〇脾土间脑神通

### 真土对伏食的重要

讲到丹道的“伏食”，所谓修持的方法，就是怎么样结丹。也就是说利用我们现在这个生命，生生不已的功能，产生新的生命，这个叫“丹”。这个结丹，道家讲是“先天一炁从虚无中来”，很自然地再回到我们这个身体上。伏食也就是“一粒金丹吞入腹”这个道理。

在佛家，这属于四禅的境界。所谓气住，呼吸之气停止了，乃至浑身十万八千个毛孔的呼吸也凝聚拢来了，非常凝聚，所以气住。进一步的现象是脉停，血液的流行也进人静态。当生命的功能用完死亡时，肉体毁坏就有气住脉停这个现象；但相反的是，悟道伏食的人，生命功能充实到极点也一样有这个现象。用代号来讲，当阴极时，就是死亡的现象；修道的人所谓阳极，也有这种现象。等于我们讲物理学的作用，宇宙间任何的力，总有正反两面的作用，所谓有离心力、向心力这些两极作用的区别。

现在这一章所谓“真土造化”，是以中国文化五行的原理说明的。所谓土，我们再三提过阴阳五行的道理，“四象五行皆藉土，九宫八卦不离壬”。这个土所代表的，大家已经知道叫做“真意”。这个真意不是佛学所讲的妄想，而是真正的真意。真意属于五行之土，但是这个真意，这个土，如以世界人类文化来比喻，就非常清楚，万物都靠这个土地而生长。我们今天活着，就靠生命这一点真意，而普通所谓意志、志向这些名称，都属于第六意识的范围。第六意识就是我们思想的范围，这个是属于土，但不是真土。所以道家把这个土分成四种，学过阴阳五行就知道，譬如地支子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥十二时，以五行分类各有归属。辰、戌、丑、未这四个时辰属土，其他四个方位都归到辰、戌、丑、未这四种土。

现在我们讨论的这一篇，强调这个土，这个真意的重要。要想修成长生不老，返老还童延年不死之法，重点在真意怎么样能够达到伏食的境界，所以叫真土造化，是真土变出来的。

### 还丹和精气神

现在回到原文，“巨胜尚延年，还丹可入口”，“巨胜”是草药的名称，又叫胡麻，种类很多，不止这一种，可以延年。古人书上讲很多修道的药，譬如云母、松枝、茯苓、天门冬，各家的用法不同。古人所谓黄精可益寿，黄精是一种植物的根，在江西等地有些山上很多。虚云老

和尚在动乱时代被打得半死，晚年在江西的云居山，那是出黄精有名的地方，虚老活到一百二十岁，可能是吃黄精有帮助。我也吃过黄精，蒸起来像红薯一样，不过比较难消化，吃了不大会饿。历史上记载，汉朝时发现山上有个似人非人，一身是毛又会飞的，抓住是个女的，一问之下，她是秦始皇天下大乱的时候，与家人逃散了，她一人跑到山里，无衣无食只好挖草根吃，慢慢就长起毛来也会飞了，已活过几百年。现在本书里提到外丹“巨胜”，像胡麻、黄精等等之类，“尚延年”，人吃下去可以改变心性，也就是由物理改变心理，可以延年储寿。

我们自身有最好的长生不死之药精、气、神，平常我们都是向外消耗，把自己的精气神尽量地用，放射，用完也就死亡了。如果不放射，回转来把自己的精气神凝聚起来，就叫做还丹。所谓“还丹可入口”，不是人这个嘴巴的口。我们上次讲过头顶上有一个口，现在封住了；婴儿的时候这个头顶开的，这是个大口与天地通。等到婴儿头顶上封口不跳时，他就会讲话了，也就是有了后天的意识，切断了与天地的往来，生命成为一个自己的宇宙了。古人所谓修道，是把这里重新打通，与天地精神又相往来的意思。

道家所讲丹分三种，天元丹、地元丹、人元丹。地元丹就是五金八石靠药物的，这也是修神仙之道的一派，所以这一派是医药的祖？。靠药物改变一个人的生命，使他长生不死，这叫做外丹。外丹多半是植物、矿物这一类锻炼而成，也有用动物的，但是少，譬如说用紫河车，就是胞衣，也是中药。古来的道家有一派为了取得胞衣，把孕妇弄死了的很多，这个就是大法变成外道、邪门。所以你要研究中国的药，人体头发、指甲、大便、小便没有哪一样不是药。譬如小便叫人中白，当年厕尿是用木桶接起来，日久桶边结层白霜，刮下来就叫做人中白。人中黄就是大便。有时候某一种病你还非这个药不可，不然就死人。又譬如牛黄马宝，你说是什么东西呢？就是牛、马身上生的肿块。牛马有了宝，一天天瘦下去，最后很痛苦地死去，死后肚子解剖取一块石头那么大的，就是牛黄，非常贵，中国人拿这个牛黄做杀菌消炎的。所以天地间的生物很怪，很毒的东西往往变成救命的好东西，可是前面的生命，就因这个好东西而丧命。

人元丹

人元丹是什么？就是本身的精、气、神。天元丹就难了，只有地元丹、人元丹修成功的人，顶上这个口开了，才能与天地精神相往来，这要有很多善行功德的人才能修成。所以青年们来问佛问道我最害怕，我总叫青年人不要学这些，先学做人，从人道做起。人都做不好，你还想成佛成仙，有这样便宜的事吗！仙佛之道没有不从人道开始的。一个仙佛成就，自然有天元丹来，天元丹等于什么呢？我常说，那是真正佛教密宗所讲的灌顶，是诸佛菩萨把他成就的东西给你灌下来，那也就是与

天地精神相往来连成了一气，那也叫做人口。

在没有修成功以前所谓“还丹可入口”，这个口不是指这个嘴巴，也不是指上面，是心！就是我们的心。古人把心脏的部位，心窝的部位作为标准，人到心里去也叫做人口。

“金性不败朽，故为万物宝”，五行的金木水火土的金，代表本性，能够发光，能够长久地存在，能够颠扑不破，所以拿金来比喻。我们人类货币以黄金为本位，这个世界人类重视黄金，因为它可以代表商品价值，它发光发亮永久不变。实际上这个东西除了道家把它炼成丹药以外，是吃不得的，吃下去会死，不是中毒死，是因金子重而下坠，把胃肠壁穿孔了。金性是始终不败不朽的，所以黄金变成万物之宝。

本书非常注重人元丹，即所谓内丹，是身体内部的生命本能炼回来的作用。外丹很危险，所以不大被重视。神仙之道能够吃黄金的很难，须把黄金锻成粉末。现在科学进步了，还可以把黄金变成液体。古人不用化学药品，用植物就可以把黄金变成液体，当茶喝下去，那个本事真是化学物理的祖师爷。像水银、砒霜这些毒品，都是炼丹用的，我试过，你们可不要随便玩，那真是会死人的！

外丹和三尸虫

为什么道家要吃这些毒药？他说人体有三尸虫，道家还给它取了名字，三尸虫都姓彭，姓彭的不要见怪，不是我取的。把三尸虫杀掉以后，人就可以常生不死。这个肉体，每个毛孔里都有寄生虫，心、肝、脾、肺、肾都有寄生虫和细菌。我们一餐吃三碗饭，人真需要的热量只要半碗饭，那两碗半包括牛肉、青菜、萝卜的营养，都是帮忙我们身上的那些众生，是那些弟兄们吃的。所以它们愈养愈大，我们是愈养愈老。所以这个身体里头是个活的大世界。佛家修白骨观、不净观，把那个细菌描写得有多少嘴巴多少个头，都在吃我们的血，那倒也是真的。

所以道家的办法，是吃这些毒药下去，把三尸虫杀掉。可是如果吃过分了，自己也会吃死，因为你在杀生嘛！内部靠你寄生的生命，都被你清理完了，这是大杀生啊！所以你们说不杀生谈何容易，吃一颗消炎片已经不晓得杀了多少生命了。吃其他药物也可能杀生，即使吃一根辣椒下去，也可能辣死很多生命，也是杀生！我们身体里头弟兄们不少啊，那都是同胞，真正的同胞们都在细胞里头。但是，我可以站在道家的立场讲句公平话，也不要反对外丹，外丹有外丹的理由，不过一般人不要轻易去炼，随便得了一个方子泡酒喝，想长生不老，唉！你大概想要快死吧！五脏六腑不能偏的，补肾也好，补肺也好，你偏补了一样，别的就受损害，所以要使它均衡。补药绝不能乱吃，没有什么是真正的补药，清理内部才是补。等于这个房子墙坏了，里头乱七八糟、都不清

理，就用水泥把它补起来，坏的东西都在里面，它会在里面捣乱。所以，补药素来是很难用的。

现在我们回到本书，因为“金性不败朽”，所以“为万物之宝”。“术士伏食之，寿命得长久”，本书作者魏真人看不起外丹，他认为吃外丹的是术士。术士在中国过去的文化并没有坏的意义，历史上这一类人的传记就是方技传的一部分。方技是什么呢？方就是方法，包括这些神仙炼制化学药品都属于方技，等于现在所谓工业技术、精密技术一样，有一套理论，有它的技能。在正统的道家看，这些炼外丹的方技之士叫做术士。服食黄金这个物质，可以使术士寿命长久。

脾土间脑神通

“土游于四季，守界定规矩”，这本书把“土”字错印成“士”了。他说我们这个精神生命，这个真土，就是真意，我们的真精神游于四季。四季就是春夏秋冬，春夏秋冬气候的变化都是这个地球“土”的变化，同这个虚空没有关系。地球四季的变化不同，地质起的作用也不同。在我们生命里，土是脾胃。中医有一派金元学派，我讲过的，当金、元天下大乱时，学医的人特别发达，因为乱世病也多死人也多。北方的金元学派主张任何病先治疗脾胃，肠胃一健康其他的病就好办了。譬如人感冒肠胃一定不好；换句话说，肠胃不好，所以容易感冒。肠胃绝对健康，感冒病菌进来，经过胃就消化掉了。中医书上太阳的病“传”到太阴经、少阳经……这个“传”是什么？是进一步慢慢地感染。感冒开始，细菌进来在鼻腔，慢慢到呼吸系统，不治疗就到肺部了，一步一步感染，这叫传。假使这个脾胃特别强，也就是火力消化的锅炉特别强，细菌一传到脾胃就被化掉了，病也就好了。

现在讲到修道的脾土叫中宫，所以有些道家守这里，不守上窍。说到上窍，不是人人可以守的，我再三强调，因为看到现在传道的佛家、道家、一贯道二贯三贯的，叫人守眉间这里，这里有什么？这里有一块骨头，这个东西哪里来？是佛教禅宗白骨观的三十几种方法里头的一个小方法，他拿到当宝贝了。年纪大血压高的人不能守这里，危险得很！何况上窍并不是在这里，是从这里进去，后脑相同位置对进去，两边也对进去，在这个中心交会的那个点，现在医学上叫间脑。间脑的作用，在医学还是个谜。现在医学正在研究人为什么有五通，有神通有灵感，都是那些间脑的作用。间脑就是那么一点点大的白浆，死的时候就硬化了，活着的人才有。这个东西是很奇怪的东西，所谓金津玉液，醍醐灌顶，就是间脑下面脑下垂体的荷尔蒙。我们人的脑十二对神经，雷达一样向外面伸，间脑等于这个雷达中心，所以人会有神通与这一部分的关系很大。

所谓中宫是胃，其实也不是胃，是在心窝横膈膜之间。我们研究道

家、佛家做工夫，我常常告诉同学要留意科学，不要轻视科学，也不要轻视自己的古文化医学。有人动不动就说那个不科学，说这话的人一定头脑不科学，他一定没有学过科学，学过科学的绝对客观，那才叫做科学。对于现在的医学，我们更要注意，因为医学的知识可以帮助你修道学I弗。所以下丹田，当然不是肚脐下面，这个里头有个道理，所以我们要研究。

# 第四十四讲　〇先天一炁如何得〇土和四季内脏〇荒诞的采补〇伏丹后的变化

前面讲到“土游于四季，守界定规矩”，这个四季刚才讲到在身体内部，心、肝、脾、肺等等，各有各的作用。广金砂人五内”，这个“金”字就是比喻金丹，伏食，真得到那个境界进到身体内部来了，道家后世俗话所谓工夫上身了。工夫上身，身体内部就有感觉，就有变化。“雾散若风雨”，心里头的云雾，像风雨一样吹散了。“熏蒸达四肢，颜色悦泽好，发白皆变黑，齿落还旧所”，真到了那一步就是返老还童，头发白的变黑了，牙齿掉了重生，眼睛看不见的又看见了。“老翁复壮丁，耆妪成姹女”，老头子变青年，老太婆变少女。“改形免世厄，号之曰真人”，到了这一步是返老还童，把这个肉体整个变过来，成为真人。

## 先天一炁如何得

朱云阳祖师的批注也非常好，舍不得把它抛掉，大概读一下。“此节，言伏食之神验也”，讲到结丹，真到了那一步工夫，有它的神效。“三性会合，便成金丹”，精、气、神会合，可以讲就是“水火既济”，水火既济靠什么？靠这个津液调配。“吞人口中，便称伏食，迥非旁门服食之术也”，所谓旁门，并不是骂他们不对，不过走的是偏门，结果还会回到大厅堂里头来的。“世间药草，如巨胜之类，尚可延年益算”，增加寿命，“金性坚刚，万劫不朽”，物质世界里头黄金是最坚固的，“岂不为万物中至宝”，修道拿黄金来比喻。“道术之士，倘能伏此先天一炁，寿命有不长久者乎”。这个我们要研究了，我晓得最近几十年，道家的书出来很多，大家都乱看，这里又是密宗，那里又是道家，听了头都昏了，不晓得“先天一炁，从虚无中来”，这虚无从哪里来？怎么有个炁从虚无中来？为什么称先天？

“先天”两个字是根据《易经》乾卦，孔子的《系传》里说“先天而天弗违，后天而奉天时”。先天就是宇宙没有形成以前，一切万物生命还没有发生以前叫先天。宇宙万有开始生发，这个功能哪里来？生命功能又是哪里来的？是靠先天来的，所以乃至天地宇宙都没有办法违背的，生命都在这个范围以内。我们有了生命以后叫后天，这个后天的生命奉天时，既然有了有形的生命，背后有个功能，这个功能是先天来的，有一个规律有一个法则，那是不可能违反的。譬如人生下来要一岁、二岁、三十岁才到中年，不会一生下来就到三十，不能跳过去。所以后天返回先天时，需要按它的步骤来的。自然界看起来是没有规律，看到这个草啊、树啊乱长，其实它一点都不乱，不规律里头有它的规律，那是后天。就是孔子在《系传》上提出来的先天、后天的名称。有一位禅宗的祖师傅大士，历史上都说他是弥勒菩萨的化身，儒、释、道三家都通的，也是梁武帝的国师。他有个偈子很有名“有物先天地，无形本寂寥，

能为万象主，不逐四时凋。”就是讲这个先天。天地宇宙万有没动以前，它已经存在，它没有形象，宇宙万有都靠它生发。

我们现在后天的生命，是靠鼻子的呼吸维持，靠嘴巴吃万物，伤害别人来维持自己的生命。菜也有生命，吃素也杀生，现在科学已经证明了草、花、菜都有感应的。修道到了有“先天一炁”后，就不靠后天的呼吸，不靠嘴巴了。大家修呼吸法，我经常笑你们冤枉，鼻子的呼吸是生灭法，有生有灭，有去有来，不会永远停留在那里。你专门跟这个生灭的事打交道，要想求不生不灭，长生不死之道，可能吗？工具都用错，本钱都用错。所以这个气不是鼻子里头的气，道家告诉你，“先天一炁”不是这个气，因为这个气是一往一来生灭，它永远不停留的。

有人练气功气聚丹田，肚子大大的自以为有道，实际上肠肥脑满，快要翘辫子了。把气鼓在这里，没有道理的，你做个气袋，然后把气打进去，叫这个气只准在一处，不准流动，那可能吗？我们人体就像是个袋子，气进来它一定四面充满，气留在一处会结块就生瘤了。所谓气沉丹田，真正的丹田是无形无象的。气全身都充满时，精神就好了，精气神来了，也就是“先天一炁”。所以修道家是不用那个气，还是用我们原始这个“无火”之谓炁。

“先天一炁”就是不呼不吸，这时候我们后天呼吸宁静了，身、心、性命都空了，没有感觉了，这时所发动的生命功能叫“先天一炁，从虚无中来”，要自己完全空到极点，清净到极点才能发生，并不是说“先天一炁”从虚无中给你掉进来。你那时本来就在虚无中，还要掉进来什么！这个有形的呼吸也在虚无中啊！所以，从虚无中来是看你身、心、念头空到多少，它的功能就发动多少，真空中就生出妙有来。如果空都空不了，还想求妙有，做不到的！这个“先天一炁”是不生不灭的，刚才提傅大士这个偈子“不逐四时凋”，它永远不生不灭。这一段说明这个“先天一炁”，所以伏食是真气来了。真气在佛家天台宗叫做真息，息者不呼不吸了，充满，宁静，停止，这个叫真息。

土和四率内脏

现在他解释土是什么，注意它的解释。“戊己二土，本无定位，周流四季，在东则为辰土，在南则为未土，在西则为戌土，在北则为丑土。”刚才提到地支十二个时辰，辰、戌、丑、未四个时辰都是土。你们学阴阳、学风水、学奇门遁甲的，读懂了道书就更高了，他这里给你分析得很清楚。在东属木，在人体内部的肝脏属辰土；在南就是心脏，南方属火就属未土；肺是西方，戌土；北方壬癸水肾脏，属丑土。所以辰、戌、丑、未四个都是土，方位也不同，它的观念性也不同。学中医的更要注意，因为中国的医学理论是建立在道家哲学基础上；西医的理论是建立在物理实验的基础上，所以两个文化基础不同，一个从物理文

化、唯物文化来，一个是唯心文化来；也就是一个是哲学系统来，一个是科学系统来。其实西医、中医都有最高的一面，不要偏颇。身上长一个东西，要靠西医科学仪器检查出来，三个指头把脉是摸不出来的，虽然也有高明的人，但一般半吊子是靠不住的。尤其现在有了扫描技术，更清楚，靠指头，靠意想，很难准的。所以中国人有四句俗话——“肺腑而能语，医师面如土”，五脏六腑如果会讲话的话，那个肝在里头讲话了：老兄，我没有病，那是肺部的事情。医师听了就脸色如土。“山川而能言，葬师食无所”，山川如能言语，看风水、看地的人也就没有饭吃了。

所以讲到土，他讲肝、心脏、肺、肾同土什么相干？因为土是脾胃，与任何部位都有关，哪一部位出了毛病，就是那部分的生命功能差了，都关系到脾胃。所以真土在这个肉体生命中，就是生命的一个能，看不见摸不着的，年轻很旺盛，老年就衰了；在心理精神方面，就是真意，就是意志。所以这个土有四种，因四季而不同，也因部位而不同。本书前面讲到“周流四季”，这个真意并不固定在一处呀！譬如你们在座很多学打坐的，学佛的也有，修道的也有，修密宗的也有，学显教的也有，有时你工夫都用在头上，头昏昏的又重，又下不来，这是什么道理？就需要懂得活用，“周流六虚，变动不居”的道理，这是孔子在《易经》上讲的话。

所以道家有活子时的说法，活子时是什么呢？后面的注释，“十二时意所到皆可为”，十二时就是昼夜各六个时辰。宇宙的子时是夜里十二点整，但是人体的生命是一个小宇宙，它另外构成了一个天地，而且每个人的时间观念都不一样，所以十二时意所到，这个是真“意”，懂了真意，就会做工夫了。

“木火金水无非土之疆界，作丹之时，赖此土以立中宫之基。”这就是真意。“中宫之基”是什么呢？简单拿儒家的话说，就是诚意正心，这个时候心绝对的正！在座的许多朋友修道学佛都有几十年经验，你在某一种时候瞎猫撞到死老、：』鼠，不是你的工夫到了，可以说是工夫碰上了你。偶然那一下，心念很清净，身体也很端正，非常宁静舒服，那个时候正是中宫土归位，是真意，没有杂想没有妄念。可惜是工夫找上了你，不是你做到的工夫。如果你做到了“十二时辰意所到皆可为”，都在这个境界中，那你这个修道做工夫就快了。“伏丹之时”，气住脉停“仍赖此土以定四方之界”，各归本位。“故曰，土游于四季，守界定规矩”。

荒诞的采补

这一段完了，又起一段解释什么叫金丹，“金砂，即还丹也”，注意这个字，修道成功了，九转还丹。什么叫还丹呢？我们生命本来有的长生不死之药，自己把它消耗掉了，现在修了半天，修回来还是自己原来

的东西，回归自己叫述丹。不修行不修炼，这个东西就同后天生命一样忙忙碌碌跑掉了。所以金砂就是还丹。“盖两物所结就者”，千经万论所指的两物，就是我们的神和气两样结合。所以，“入五内，即是入口，盖指方寸而言”，他解释人口并不是嘴巴吞进去到五脏六腑，而是刚才我讲的真到了诚意正心，“非服食之邪说也”，这不是服食的邪说。

有关邪说方面的太多了，道家流行的所谓采补一派，有采阴补阳，有采阳补阴。现在人很少听到过，我们当年不但听到过，还看到过，一看怕死了！明朝历史上发生红丸案，就是皇帝修道吃红丸死的。红丸是什么呢？是道士拿宫女的月经炼制而成，吃得这个皇帝七孔流血而死。那么，这个东西是不是药呢？刚才讲到人体男精女血没有哪样不是药。还有些采补的，用一个吸管套进童男童女身体的内部吸取，认为也是长生不老之药，五花八门无奇不有。所以说我们这个民族，文化是了不起，但文化的渣子也真是又多又坏！

讲到这个明史红丸案，这个道士也倒霉，他也死啦。修道修神仙何必到皇帝前面拍马屁呢！已经做了皇帝还能够当神仙吗？世界上哪有那么便宜的事！修道本来比做皇帝还清高，你干什么在皇帝旁边转啊转？有些药没有错，但皇帝吃了非死不可。因为这种药要遵守几个原则才能服用，要离情绝欲，男女关系绝对没有，而且是五谷不吃，只能够服气。这种药偶然借用一颗下去，已经够了，身体内部就转变了，再也不能吃第二颗。他们当皇帝宰相的，已经功名富贵，吃下去以后精神健旺，男女饮食什么都来，七孔流血还是客气的，要十万八千毛孔都流血而死才对。所以，正统的道家对这一类的方技所制的丹剂，非常痛恨。其实外丹方剂也是中国医药的一种，是可以治病的，偶然吃可以，病好了就不吃，连续吃会吃出问题来。真正的神仙长生不老之药，还是靠内部自己的锻炼。这是他解释这一段的意义。

伏丹后的变化

再说下面“雾散若风雨，以下俱是伏丹后，自然之验”，他说这风一下雨一下，都是描写还丹以后自然的效果。“丹既吞人口中，灵变不测”，真正得到气住脉停，真丹回来以后，那真是变化莫测！内部起的变化多啦！“周身八万四千毛孔”，他用八万四千，佛家用十万八千，我想体质不同，毛孔多少也不同。“若云腾雾散”，浑身每一个细胞都起了变化，如云飞如雾散，“风雨暴至之状”，像暴风雨一样。气发动的时候很吓人的！所以小说上写成走火入魔，其实是自己生命功能起的一种变化，加上自己心理幻想就人魔了。心理端正的没有关系，只看这个身体内部怎么变，充其量最后一个字：死！死都不怕还怕什么变化。

过来以后是无比的宁静，“四肢自然熏蒸”，一定要经过这个阶段的。现在大家尽管听了，你说听了以后修道懂了，对不起！你真到了那

个境界，出现了那个现象，如果不被吓倒你就可以成仙了。所以《金刚经》上佛也说，学佛的人都想得到空，如果真到空的境界而不恐怖的，那就行了。很多人学佛碰到了空，哎呀！老师，昨天念经打坐，坐到我都没有了，吓死了！那你还学个什么佛？你本来求的是空嘛！空来了，又吓死了，那有什么用？所以这里说“云腾雾散，风雨暴至之状”，那个发动，那个难过，好像台风在里头吹，你不吓死才怪！这个是一个阶段，要经过这样，过了以后风平浪静，“四肢自然熏蒸”，身体内部每个细胞都充满，像上了蒸笼蒸软一样的。

“颜色自然悦泽，发白还黑，齿落转生，老翁复成壮男，老妪变成姹女”，老太婆会变成少女了，这个时候还没有跳出三界外，只能说不在五行中。这两句话有个层次的。“劫运所不能制”，道家叫这个是逃出了生死的玄关。在人体上也有部位会打开了，劫运限制不住你了，你要活多久就活多久，所以“造物所不能厄”，上帝、玉皇大帝、自然宇宙没有办法困扰你。所谓“任他沧海成田，由我逍遥还自在，号之曰真人”，这个是得道了，“不亦宜乎”，就是这个道理。

# 第四十五讲　〇同类相从章第十二〇水火相变化成丹〇一阳来了怎么办〇阳火阴火真火〇太阴真水妙用

同类相从章第十二

胡粉投火中，色坏还为铅。冰雪得温汤，解释成太玄。金以砂为主，禀和于水银。变化由其真，终始自相因。

欲作伏食仙，宜以同类者。植禾当以谷，覆鸡用其卵。以类辅自然，物成易陶冶。鱼目岂为珠，蓬蒿不成檟。类同者相从，事乖不成宝。燕雀不生凤，狐兔不乳马，水流不炎上，火动不润下。

世间多学士，高妙负良材。邂逅不遭遇，耗火亡资财。据按依文说，妄以意为之。端绪无因缘，度量失操持。捣治羌石胆，云母及现磁。硫黄烧豫章，泥汞相炼飞。鼓铸五石铜，以之为辅枢。杂性不同类，安肯合体居。千举必万败，欲黠反成痴。稚年至白首，中道生狐疑。背道守迷路，出正入邪蹊。管窥不广见，难以揆方来。侥幸讫不遇，圣人独知之。

水火相变化成丹

“胡粉投火中，色坏还为铅。冰雪得温汤，解释成太玄。金以砂为主，禀和于水银。变化由其真，终始自相因。”这个完全讲矿物质化学的道理，有一点要特别注意的，朱云阳批评外丹都是靠不住的，想用外丹来改变生命是有问题的。他注重内丹，所谓内丹，是以我们人本身的精气神为主。我们晓得精气神修炼成功，这个生命就可以永远保有，但是如何去凝结拢来，理论上容易，做起来很难，也就是这个伏食很难。因此，他尽管讲外丹的不对，我们不要因此全盘否定外丹。《参同契阐幽》也被许多道家修外丹的人奉为最要紧的宝典，道家原始的药物化学也是根据这个理论来的，也就是讲药物本身的变化。

我们看注解：“此节，正言水火同类，相变化而成丹也。”朱云阳真人把它点出来啦，他说水火两个也是代号，在我们本身，是同一个作用。水就是我们身上的液体，所谓荷尔蒙对修道人很重要。荷尔蒙中文意译是内分泌，在医学上的作用还不敢太确定。总而言之，年轻人的精神特别好，身上生生不已的功能特别强，年老就衰了，不管男女都一样。这是水、火变化，生命活力的变化。

现在外面密宗很流行，密宗有修拙火的。最近来了很多喇嘛，不是西藏来的，是边区来的，一般人就叫他活佛、喇嘛。活佛是个统称，在中国过去，元朝时的封号叫呼图克图，就是活的佛。活的佛也就是法宝，佛法的宝贝。但是正式的活佛，没有几个。过去元朝的發思巴大

师，十五岁做忽必烈的国师，三十一岁被封为大宝法王，后来的大宝法王是继承他的系统来的，是宝不是宝就不知道了。现在来的有些小的叫仁波切，藏文仁波切就是活宝，像是我们幽默人的话，活宝；有时也恭维人，是个宝贝。昨天有同学说外面传言，那些仁波切来了，南老师都向他们磕头，可见南老师还向他们求法。我这个人连楼都不下的，管什么仁波切、波切仁，哈哈！就当笑话听了。

有些人打坐观想，自己一身发烧，认为拙火动了。实际上那叫做发烧，不叫做拙火动。真的拙火发动了的人，没有发烧现象，也没有火光现象，夏天大太阳里头反而清凉，不流汗，冬天在大雪里不穿衣服也无妨，那叫做拙火发动。拙火是个形容的名称，如果一身硬是有发热的感觉，千万注意，那就是发炎了，不过这种发炎检查不出来，在西医病理上还没有。中医有叫做“骨蒸”的，自己感觉身体里头发、烧，可是量体温没有升高，但很难受。譬如过去某某委员，修道家、密宗，开始认为自己得了拙火定，也有神通。他来跟我谈过几次，我说，对不起，你这个不是得道，也不是拙火发动了，你赶快看病！他就是得了这个毛病。骨蒸有各种因素，遗传或者后天因素，因为本身就有病，由于打坐而爆发出来，不是打坐坐坏的。打坐有时也要配合医药，爆发了并不是坏事，如果懂医理调整，工夫到了这里就可以进一步，不懂得调整就很痛苦。

所以现在提到水火两个东西，并不是经常有个水在流，有个火在烧，那就不得了啦！这是形容词，是指水火的作用，但是不能着相。不管道家佛家，着相都会成问题。这是个原则，据我所知是如此。现在说水火是同类，看道书很困难，普通看水火同类就这么看过去了，仔细研究这四个字，我们实在没看懂。第一水跟火绝不同类。第二你再研究水的同类是什么呢？火的同类又是什么呢？都是问题。不能认为中国字认得就看懂了，古人说，读书要顶门生一只眼，不是这两只眼读，是头脑有智慧去思考。

“水火同类，相变化而成丹也”，我们普通说水火的变化，火多了把水烧干了，水大了把火灭了。这水火是什么？说我们打起坐来一身发烫啦！我起火啦！起火怎么样？自己烧化啦。那是有的，是得阿罗汉果位的人，要走的时候，跟大家宣布说再见，两腿一盘自己打坐起火烧了，不用外力引火。这个在古人叫“三昧真火”，那不是普通的火。朱博士前两年从美国回来告诉我，国外有许多记录，一个人自己会发火烧了，朱博士就问我这是什么毛病？我说这个很值得研究了，像这样的资料很多。昨天一个朋友谈起，一个美国人开车，停了车坐在车中睡着了，睡醒以后一看自己两个手膀子烧了！不晓得哪里起火烧了，里面都烧成焦炭，可是皮肤外的毛也没有掉，可见道家讲人的身上真有水火。有形的火是什么东西？譬如一个人性的欲望特别强，我们中文形容欲火中烧。

古代医学公案，因为欲念特别强，自己压制，压制、不了的时候起了火，被自己欲火烧了。所以人身上这个生命的变化有这样大。“水火同类，相变化而成丹”这一句话，我们要仔细做学理的研究，还先不要做工夫，因为学理不懂，工夫不能做。

—阳来了怎么办

他下面解释。“何为同类，人但知坎为水，不知坎中一阳，本从乾家来，正是太阳真火，阳与阳为同类。故坎中真火，恒欲炎上以还乾。”他说我们一般人只晓得坎为水，坎卦在《易经》跟人体生理的关系，代表了两个东西；在头部坎是耳朵，耳通气海，你们如果研究过针灸，我们肚脐下面1有穴道，所谓关元、气海就在这里。第二，这个坎卦在身体为肾，中医所讲的肾包括腰子在内，右为命门，代表生命的彳根本，管生命的功能作用；左为肾，管水液。中医讲由脑下垂体起到下面肾上腺，这一连串下来都属于肾。现在青年人研究中医看到这个肾，就把它当两个腰子来治病，我真不知道说什么好。病的来源很不容易认清楚的，譬如刚才吃晚饭时有个同学讲胃溃疡，我说胃溃疡是你的病象，为什么你有胃溃疡？病源是什么？中医治病要治病源。1现在讲坎为水，大家都晓得坎卦代表水，代表一个现象，外面二爻是阴，中间是阳。坎卦、坤卦都代表女性，乾卦、离卦代表男性。坎为水，方位代表是北方，水代表肾脏以下的这一些。譬如说女性这个月经，这是水，所以在中国医学，女性月经的名称叫“天癸”。壬癸都是水，壬是天水，形而上的，癸是形而下的。水代表什么呢？不管男女，代表的是生命力强，荷尔蒙充沛，性腺特别发达，所谓青春之意特别发达，这就是坎卦的水强。女性本来是坎卦属阴，阴中有至阳；男人外表是阳是离卦，其生命的中心有至阴之气。所以这个地方一反一覆，是一个先天一个后天的变化作用。

所以他说人们但知“坎为水，不知坎中一阳，本从乾家来”，坎中一阳是从乾卦来的，这一爻代表阳气。怎么说呢？譬如像伍柳派的道家，教我们什么活子时采药，不管男女，睡够了睡醒了，尤其是男性，阳气动了，阳举了，这个时候，伍柳派认为水源还是很清的，没有欲念，赶快起来打坐，说是降龙伏虎，因为这个老虎要下山吃人了，赶快把它降伏下来，打坐把它化掉。这时不是马上起来屙尿，怕阳气跑掉，坐到了化掉这叫做采药。所以药叫自家水，女性也是这样。这样讲法对不对呢？也有点对，不是完全错，尤其在座的老年朋友，照这个方法，能够百把天半年下去身体一定会好。但是中间千万不要有欲念！男女欲念一来，这个水已经变浊了，水源浊了就不要采，不要收回了，干脆去小便或者打拳。

现在学拳的没有这样学啦，我们以前年轻时想练真工夫，要怎么练呢？那很苦了，没有在床上规规矩矩睡，乡下的木板并拢来睡，锻炼筋

骨要坚固。一睡醒阳举了，不去屙尿，要把这一泡尿都打化，出了一身汗，然后尿也没有了，这样叫做练工夫。为了练工夫，尿也不敢尿，屁也不敢放，都是元气，放了屁元气漏了，屙了尿可惜了，就好像掉了黄金一样。后来我发现早晨不屙尿，几趟拳打下来，拼命哼！哈！一身汗流出来，三个月后好像每一个人脸都发黄了。以前老师说这是工夫，搞了半天我觉得这是毛病，但还不晓得叫黄疸病。

像有一种工夫叫做童子功，就要这样练！童子功练了以后这个男的就不能结婚了，结了婚就不叫童子功了。那是很厉害的，真是一拳出来可以打死条牛没有问题，这个工夫是死练的。同道家讲的阳一举活子时来，就要把它坐化，同样的用法，不同的功效。至于早晨起来不屙尿，坐化了以后再去小便，在道家叫做文火烹炼；而那个练武的，这泡尿硬把它练化变成汗出来，这是武火烹炼。像这些我小的时候都经验过，我是什么事情都玩玩，过不了两个月，不干了，晓得这东西不好玩，不来了。

阳火阴火真火

这是讲到坎中一阳本从乾家来。我们睡醒了，精神饱满了，阳气充沛阳举，这就是坎中一阳。它从哪里来呢？它从乾来的。乾是什么？纯粹圆满。换句话说，睡够了精神充沛了，它才一阳发动。所以人老精神不充沛，男女之欲没有了，青春之火已经熄啦，那不是修养高，不动心，那是没有本钱动心了。所以什么叫做戒？有本钱而不动心！把欲升华叫做守戒。如果本来是干枯的，枯井无波，水源都干涸了，用不着戒啊！由此可知坎中一阳本从乾家来的道理。更要晓得阴极则阳生，静到了极点阳气则动，睡眠够了，精神养好了，刚一清醒这一下子，真阳之气来了，把握住这一念，才叫做采药。他说这个正是太阳真火。你看真火有烫没有？修密宗的，修道家的，如果身上发烫那是发烧！不是真火。坎中一阳来复的阴极阳生，才是太阳真火，这个叫做后天之阳气，与先天之阳气同类，是同一个东西，变化不同而已。

因此他说我们的心“坎中真火，恒欲炎上以还乾”，坎是水，水里的火总要向上爆发，同物理世界一样。我们现在用的能源瓦斯，什么石油气、沼气，这个也是阴火。譬如我到过四川自流井，烧盐巴的那些火都是瓦斯，用瓦片一盖就把它盖住了，把瓦片拿开，火就忽然出来，就可以烧盐了。这种地下阴火，等于我们瓦斯一样。这个瓦斯如果没有燃烧，手放下去感觉是冰的，这个手都要麻痹半天。阴火与阳火是不同的，木头烧的火是阳火，太阳火是阳火，其他有些火是阴火。假设我们把太阳光引到玻璃镜里头，对准焦点也？可以起火，这一点火出来就叫阴火。太阳是阳火，再反射出来是阴火，所谓阳中之阴，阴中之阳，就是这个道理。所以“坎中真火，恒欲炎上以还乾”，喜欢向上面升的，天热了为什么下雨？地面晒得太热，蒸汽向上走，碰到高空冷气团就下雨

了。广冷一热，一水一火，结合变成甘露下来了。我们这个身体同这个物理是一模一样的，懂这个气象的物理，你就懂得修道的道理了，身体就会调整好。

人就不同了，坎中真火，像人的阳气，睡醒精神够了，则一阳来复，阳举了向上走，当然没有火烧的现象。但是，精神来了思想就多了，第一个思想就是男女之间的欲念，像火一样烧起来。修道人到这个时候是个关键，要把心念归到清净，这样慢慢打通了气，心火下降头脑清明了，那叫做还精补脑，就长生不老。可惜一般人做不到，奈何这个坎中一阳真火就要向上烧，到了命门的地方刺激了肾上腺的荷尔蒙，性的欲念就来了。来了守不住，一次两次，生命就那么下去了，所以这个很难把握。

太阴真水妙用

“人但知离为火”，离卦是火，离代表眼睛也代表心，我们这个思想观念也都是属离。离中这个一阴就是佛学的无明。我们人的思想怎么来怎么去不清楚，莫名其妙地来莫名其妙地去。“木知离中一阴，本从坤宫来”，坤是阴极。“正是太阴真水”，所以没有杂念，没有妄想，静坐久了，口水下降了。修道先要学打坐，坐起来不求静就不是做工夫。庄子笑我们，所谓静坐，说是“坐驰”，坐在那里开运动会，又想观音菩萨又想西方又想东方，又想转河车又想上下颠倒，在那里忙得很。所以庄子提到真正的静坐叫做“坐忘”，坐到忘记我忘记身体了，那叫做修道。坐到真没有杂念妄想时，这是真阴，阴极了才阳生。老子说六个字：“致虚极，守静笃”，这就是打坐的基本原则。这是什么境界呢？是阴境界。老实讲，不要怕阴境界，阴极就阳生。比方我们人总要睡觉的，精神太疲劳时去睡一觉休息，睡够了精神来了。所以阴不是坏事，是好事。

5“阴与阴同类故，离中真水，恒欲就下以还坤”，像我们脑子思想的这个地方属于离卦，当下部的气上升刺激脑下垂体，思想就来了，精神旺盛思想一来，它喜欢向下走，所以精神好了做坏事的机会就多。做坏事多是向下流，向下走的，“此即大易，水流湿，火就燥”，《易经》上的这句话说明，水向湿的地方流，火向燥的地方跑。

所以，“本乎天者亲上，本乎地者亲下，各从其类之义也”。讲到这两句话，我们小的时候背的《幼学琼林》天文第一篇，“混沌初开，乾坤始奠”，这个宇宙是这么开辟的，并没有说上帝造的，也不是菩萨开辟的，中国文化就是这样。“气之轻清上浮者为天，气之重浊下凝者为地”，你说不是科学嘛，也是科学。气之重浊者结成块，就是物质世界的地。小的时候都是从念这些书开始的，一辈子也受用不完，现在跟你们来谈，还变成很高明的学问。

老实讲，我们打起坐来，坐到什么都不知道，那是阴境界，是气之重浊的境界。所以，工夫到了“气之轻清上浮者为天”时，你的真工夫到了，是还精补脑的时候。到了那个时候不要觉睡了，也没有妄想也没有思想，可以叫做六根大定。当此之时，眼耳鼻舌身意都是清醒的，昼夜清醒，也许个把礼拜都不需要睡觉了，但绝不是失眠。这个时候要参考元朝丘长春真人的《青天歌》了——“青天莫起浮云障”，这个时候一念不生，一念不生不是不知道，万象都知，可是没有动念。“云起青天遮万象”，如果这个时候动一念，等于青天里起了一片浮云，就把青天遮住了。

道家有几篇东西很重要，我已经给诸位提起过，现在再介绍一下。第一是道家十三经里的《清静经》，必须要背来，必须要懂得。第二是吕纯阳的《百字铭》，我们这里发过讲义。第三，宋代那个女仙姑曹文逸的《灵源大道歌》，她是宋朝曹彬的孙女。曹彬是了不起的一位大将，比唐代郭子仪还伟大，虽然出将人相，却不喜欢杀人，作战是非常仁慈的。他教育好，后代也好，另有一个孙女当皇后，也是好的皇太后。第四篇要读的就是丘长春的《青天歌》。其实这些也值得学佛的参考，因为这个时候已经三教合一了，佛家道家的东西都在内，已经分不开了。当然，不是一贯道所说的三教合一。

## 第四十六讲　〇胡粉硫黄的作用〇再说水火气〇外丹的故事〇从妄想起修

刚才讲到水火在我们自身的作用，当静坐达到极清净的时候，就是水的境界；当我们坐到精神蓬勃，阳气上升的时候，就是火的境界。大凡碰到阳气精神极旺的时候就难了，因为一般人精神旺的时候念头空不了；到了精神衰败，念头自然清净，那是阴的境界，那是纯粹的水，没有火。工夫的调配是要水火既济，因此我也讲过，一般人学打坐是把事情忙完了，精神疲劳，差不多死了半条命时才来打坐修道，那是没有用的，那是休息。真修道，是在精神极旺极好的时候4打坐，叫做修道。拿个人的生命来讲，一个人在运气最好最得意的时候，功名富贵都来了，这个时候放下来修道，才叫做修道。退休了，倒霉了，得病了，然后盘两个腿叫做修道，那不叫做修道，那就无以名之了。这个话我讲得严重，诸位真正向这条路上走的人，特别要注意。

### 胡粉硫黄的作用

下面朱云阳真人说，“魏公”，指本书作者火龙真人魏祖师，“先以世间法喻之”，书里面用胡粉投火中这些世间法来比喻。“如胡粉，本是黑铅烧就”，胡粉是中国药名，这个药就是黑的铅，把它烧化炮制过，就变成粉状叫做胡粉，是有毒性的。中国药物的辞典叫做《本草纲目》，但开药店学中医的必须要读《雷公炮制药性赋》。炮制就是经过化学制造的，哪一种药要水泡过，哪一种药要炒过，这个叫炮制。炮制不是放炮的意思，是在锅里炉子上炮的。这个姓雷的雷公，是黄帝时代的人，他是中国的药物祖师。

又譬如有一种药就是硫黄，有时救命要吃硫黄丸。硫黄也是道家了不起的药，我也曾经吃过一百天的硫黄，那是冒险吃的，在做试验。这种丹药对修道人身体很有利，但是不能多吃。这个硫黄要用油来制，要炒过，把猪油放下去与硫黄起化学作用。但是在体内没有吸收之前，如果碰一点动物的血，尤其是猪血一吃下去，那个毒性就爆发了，会把人烧死。

吃硫黄究竟有什么好？我是拿命来试验的，我吃了觉得骨节特别松，身体很柔软。后来偶然重新翻一本古人的法医学《洗冤录》，才明白其中的道理。古代法医验尸，把坟中尸体挖出来看死人的骨头，如果手指一捏就变成粉，是硫黄吃多了死的。我看到这一条才知道，怪不得身体这么柔软！道家吃硫黄是转化筋骨，我们打坐也想把身体达到空，但是很不容易。这个药物把身体改变，使你感觉空。当然吃过分了就不好，这些都是毒药，像铅、硫黄、水银，炼丹的药五金八石都是毒药，把它们锻炼成丹，小小的一粒只有绿豆那么大，吃对了百病皆除，吃不

对立刻翘辫子，七孔流血而死，那是很严重的。

他现在讲，“一见火，则当下还复为铅。冰雪，本是寒水结成，一见汤，则立刻解释成水”，胡粉本是黑铅烧就，见火又还原为铅；冰是水变的，加温就变成水，水冷又变成冰了。人体内部也是这样变化，修道也是这样，从这个原理悟进去就晓得用功了。“可见火还归火，水还归水，本性断不可违矣”，物理的本性、本能没办法违背，水，泡成茶是水，酿成酒也是水，做成毒药也是水，做成排骨汤还是水，、味道虽变了，但是水还是水。

再说水火气

“炼金丹者只取一味水中之金，水中之金即命蒂也”，所以生命的根本，就是一阳来复，看不见的一阳来复是最高明的。我讲了无数遍，等于我们人睡眠，休息很久，阴极了，醒过来精神就好。所以我常常给同学们讲，你把这个睡着醒来的关键把握住，生命的根本就在你手里了，这个就是命蒂。人有病看中西医，药物只是帮助，不是药物把你的病治好，是你自己把病治好，所以生了病就睡觉，睡觉就是休息，完全放下。休息进人了阴境界，阴到极点阳出来了，病好了，又出来卖命，把命消耗；消耗了又要生病，这就是普通人。

“水中之金”是道家的比喻，实际上就是生命的真蒂，一阳来复。这个水，“本来原出于乾性”，乾卦是代号，人性的本来。“自乾破为离，离为性根，中有真阴”，乾卦是代表一个完整的、原始的本性，它上爻下爻一变成阴的就是坎卦；乾卦中爻一变成阴就是离卦。离在人体代表心跟目。释迦牟尼佛只用形而上的道体来说，在《楞严经》中，七处征心八还辨见，跟阿难反复讨论心在哪里。佛说“心目为咎”，”是心跟眼的问题。在道家来讲，明心见性用个代号叫做乾I&卦，是完整的。目、眼睛、头脑，是离卦，是完整的本性中1间破了，中间一阴来啦，变成离卦。“乾破为离”，心目为咎。“中有真阴”，我们心念里头中间有真阴。

“得南方火炁，砂之象也”，精神健旺向上走，是南方阳明之火；向下走是北方真阴之水。“学人欲了命宗，必须以性为主”，我们修道的人，想修后天的命长生不死，就要以修性为主，一定要达到明心见性，心念清净，一念不生。1“故曰，金以砂为主，而此离中砂性，得火则飞”，离指后天，我们精神一来，心火旺了思想就纷飞。“未易降伏”，打坐时思想念头很难静下来，因为阳气来了。要怎么样静下来呢？“仍赖北方水中之金以制之”。这个讲得很明确了，我更明确地说，真正修到气住脉停，心气归元，就是老子讲的“虚其心，实其腹”，整个身体定住了，外表的呼吸也停了，六根大定6那个时候想要起思想、起妄念、起烦恼，也起不来了。这是说，南方离中真火乱跑乱飞的，道家有时比喻它像一条龙，降龙伏虎，就要老虎在水中生活，也就是气凝住了。换句话

说，心动气就动，气动心就动、念就动。你要是做不到念不动，有一个方法可以做到，你气住了，念就不动了，它俩是伙伴。如果不把气降伏住，你想做到完全的念不动是不可能的。偶然做到的清净，是假象不是真象。

“学人欲了性宗，又必须以命为基”，修命是基础，真正气住才是命根啊！今天有个朋友跟我讲，他已经修到胎息了，已经得到真息。我告诉这位道友，你不要瞎扯！什么叫胎息，你连影子都没有摸到。修到胎息真息就气住脉停了，真到了气住脉停就忘身啦。庄子说“坐忘”，就是没有“我”的感觉，没有这个身体感受了，可以与虚空合一。所以说“青天莫起浮云障”，这还是第一步。再进一步，假设我修到了也不会跟你讲，讲了也没有用，因为你第一步都没有到，讲了以后会害了你，增加你脑中很多幻想，哎呀！我快到了、快到了！你那是到了精神分裂了！这个东西是科学的，一步一步的工夫，到了这个时候内气充沛充实了，气住脉停了。

“故曰，禀和于水银”，所以上面说的这个比喻，“要知砂与水银，原是一体，同出而异名者也”，譬如老一辈的中医小儿科，经常用到朱砂，道家画符也用朱砂，朱砂和水银都是经过矿砂提炼以后变成的，所以有时人有精神病的时候，用朱砂治疗。医药书上讲朱砂可以镇邪，妖魔鬼怪都怕它，实际上是镇定剂。不过你们不要乱吃！这不是开玩笑的，我不过讲学理给你听，用起来很难用。

外丹的故事

讲到这里我想到一个故事，佛教有药师佛，专门走药的路可以成佛，这个太高明也很难。文殊菩萨叫善财童子去采药，善财童子就在地上拔起一棵草说，行了，药采来了，天下大地哪里不是药！这个话是真的，什么都是药，都可以救人也可以杀人。譬如刚才讲朱砂，我有个和尚朋友，他不但是佛家，连道家都很高明，我很佩服他。我年轻时常在他那里读书，他的书柜有两个是三把锁锁住的。他越锁我越好奇，非要他打开给我看不可。他说道家天机不可泄漏。后来我终于看到了，都是手抄秘本道书，那真是稀罕。

这个和尚是真修道的，工夫也好，后来死在四川一个庙里。我从宜宾走了半个月，到他坟墓上去拜，很感叹！他也收了一个出家的徒弟。我骂他徒弟，你师父没有死，给你们活埋了的！那个徒弟跟那些皈依弟子气得不得了，好像我是来敲竹杠的。我说，你们不懂，我们两个分手以前，他在吃早饭，饭里放一种丹药，我知道是什么丹药，我不赞成他吃。他放的是一种植物，我不讲，怕你们去吃，吃死了我罪过无边。他要我吃一点，我不吃，我说我不靠外药，修行要靠自己的本事。他年纪比我大二十几岁，他说他来不及啦！我问为什么？他说妄念不能断啊！

吃了这个以后妄想就少了，甚至没有了。他医理不懂，这个外药应该吃一周期七天，七日来复，停隔三天，他没停。这东西的好处是镇定，吃多就像死了一样，实际上药性过去还会复活。他徒弟们不知道，就把他抬去埋了，不就是活埋了吗！这是我看到修道学佛的实例。

说到药物的情形，我还想起一个朋友的事，这都是修道学佛的经验。道家讲法财侣地，侣是指同参道友，很难。当你坐在那里人定，别人也看不出来，跟你开玩笑开惯了，还推你摇你，完了！算不定你死在那里！说真的，道侣很难，必须要懂得护法才行。我有一次经过四川、湖北交界那里，看到一个大庙子扶鸾。扶鸾不是扶乩，那是在大殿上，虚空吊一支笔，那个神一来，那支笔自己会写字！叫做鸾坛。那真有点稀奇了，笔悬空吊的，墨在旁边，它自己会过来沾墨，在纸上就写起堆积如山的字。人问什么事，写个条子放在那里，它都写在上面答复你，很灵。

我那天经过那里，看到一个疯子，大家把他绑起来，送去给这个菩萨医有个年轻的乩童，菩萨附在他身上。这个疯子力量很大，七八个人才抓住他。结果那个年轻乩童一来，那么一抓，疯子就动不了，再把他绑起来，吊在大殿菩萨前的梁上。于是乩童就跳到枱上把他这么一拉，就转了好几圈，转得昏头昏脑，再放松，倒转，转到疯子吐得一塌糊涂，连汁黄水都吐出来。我在旁边看了，佩服万分，这是医精神病最好的医法。转完了把绳子放下来，那人软得一塌糊涂，也清醒了。为什么呢？有一类精神病叫做痰迷心窍，神经阻塞了，中医的治疗，不过是汗、吐、泻三种方法。发汗，中医叫做解表。要这个痰迷心窍能吐，需吃什么药呢？白矾和人的大便〈人中黄），喂下去才能吐。病人发神经力量大，喂不下去，吐也不会吐，拉也不会拉，药也不吃，你一点办法都没有。把他这样吊起来转，什么都吐完了，当然好了，很佩服！这就是药神，这就是菩萨。你说这是人的力量还是神的力量？

再说这个水银和朱砂，“原是一体，同出而异名者也”，同出异名是老子的话。换句话说，什么叫同出？我们的妄念、妄想、烦恼，这些思想就是清净本身变出来的，所以烦恼妄想与清净同出而异名。佛家只讲修妄念清净，妄念清净就是把它变回到本身而已。道家也是这个道理，所以水银、朱砂也是一体变化出来的。

从妄想起修

“其初，原从一体变化而成两物，其究，还须从两物变化而归一体”，气跟念，我们呼吸之气，老实讲跟念也是一体。我们的心、精也是一体。所以说精、气、神三个一体，三个东西归成一体就得道了，真气回到本来。“只此真阴真阳，同类交感，相因为用而已”，所以老实讲，修道从哪里开始修？从妄想开始修。学佛也一样，没有妄想你修什么

道？念南无阿弥陀佛，佛家叫人不要打妄想，自己坐在这里，想到西方极乐世界，南无阿弥陀佛，南无阿弥陀佛，叫人家的名字拼命求，求把我拉到西方，拉到西方……这不是大妄想吗？但是，妄想也是本性上现出来的。

“故曰，变化由其真，终始自相因。变化之法，不过流戊就己，颠倒主宾”，戊土是流动的，我们妄想就是戊土流动；己土是固定的，得定的境界。临济宗讲宾主，曹洞宗讲君臣就是这个道理，同道家一样，一主一宾。你要晓得真正禅宗的用功，临济祖师说，有时候是宾中之宾，有时候是主中之主。有时候气动就跟着气走，并不要管妄念；有时念动了就跟着念跑；有时候念也不动，气也不动。所以临济宗的叫做四料简，像做菜一样，看你怎么配搭。

“使后天坎离，还复先天乾坤耳”，所以修道就是那么简单。“张紫阳云，阴阳得类方交感，二八相当自合亲，此之谓也”，他引用张紫阳真人在《悟真篇》上的话，修道就是阴阳交媾的道理，但是要同类，它本身才能交感。有人把这两句话解释成采阴补阳、采阳补阴，那就不对了！“阴阳得类方交感”，必须要同类才能交感，“二八相当自合亲”，二八就是一个半斤一个八两，两个相加就是一斤圆满了。所以真正修道，命功一半，性功一半。换一句话，心念清净一半，神气宁定一半，叫做性命双修，才能成道。

## 第四十七讲　〇生命中的同类〇同类修道心风自在〇自以为是的修道〇外丹不是真丹〇烹炼温养变化

我们讲了好几段理论，与做工夫是有实际关系的。但是一般看来还是空洞的，我本来想把下面的一部分跳过去不讲，但是有些年轻同学认为还是需要讲，也帮助大家看古书，对旧文学多一些了解。从这个立场来看，这是东汉一代的文字，虽然古老，但历代的文告多半走这个路线，简单明了。中国的方块字，单字立体的，一个句子包含意义很多。现在我们原文念过去，必要的时候解释一下，假如诸位年轻同学有问题可以问。

### 生命中的同类

“欲作伏食仙，宜以同类者”，修道伏食就是吞下这颗长生不老之药，伏食的神仙要以同类来修。“同类者”很多，这个里头就有问题，譬如说南宗的丹道派，尤其是主张男女双修的，这个解释就一塌糊涂了。这种道书也不少，都不属于正派的，还有很多现在人的著作，在海外乃至于香港都有，都不是正派的。这里所讲的同类，是一个原理。“植禾当以谷”，种稻当然要稻子的种子来种。“覆鸡用其卵”，老母鸡抱蛋一定要鸡蛋才能够抱出鸡来。“以类辅自然，物成易陶冶”，同类的东西修道容易成功。我们讲伏食，这个生命同类的东西是什么？这个问题我们等一下讨论。

“鱼目岂为珠”，现在有些经书很多都是鱼目，不是真珠。最近我们发现连佛的舍利子都是假的，是鱼目做的，把鱼的眼睛磨成粉压拢来，加一点亮光就说是舍利子。原来在印度、尼泊尔，有人大量制造假舍利子送人，这个时代什么都假了。“蓬蒿不成槚”，槚就是树木，蓬蒿就是草，草不能长成林木。“类同者相从，事乖不成宝”，这个事情搞不对永远不能结丹。“燕雀不生凤，狐兔不乳马”，狐狸和兔子不能喂马吃奶。“水流不炎上”，水是向下流，不是向上。“火动不润下”，火不是向下，这些都是比喻我们修道要与同类的东西修。

下面这一段也很清楚，这一段的解释我不想念了，比较容易看懂。原文很明白，就是要讨论一个问题，究竟我们生命的同类又是什么东西？我们举一个例子，这个念头，这个思想，同呼吸差不多，属于同类。

思想或者念头，它是跟着呼吸的。我们一般习惯把思想叫做念头。我年轻的时候老前辈问我，念在先还是气在先？他是问我们这个思想先动还是呼吸之气先动。我说是念先动，气就跟着动。我是脱口而出，老实讲那是冒充的。老前辈笑笑不答。我们恭敬而退，下面也不敢问了，

他要打坐了。像虚云老和尚，他一天到晚盘着腿坐在那里，谈话答复你几句，然后眼睛一闭；你再问，没有声音了，他人定啦！反正不理你了，这些老前辈都有这个风格。我出来以后跟我的老师谈起，他说，你答复得太好了，但是他跟你的意见相反，他认为气在念之先，因此要修长生不老之术非练气不可。我说，哎哟！他的问题我正好一刀杀进去，刚好刺到他的痛处啦。老师说有这个味道！老师又问我，你当时答复有把握吗？我照实说没有，我是冲口而出随便讲的。他说，你去注意几天看，究竟是念先动还是气先动。过几天，老师想起来，胡子一拉问道，参出来没有啊？念先动气先动？我说念先动。老师说，对！好！这是重点！

同类修道心风自在

这句话是说，念头、思想和气是同类的东西。拿佛家来讲，我们这个身体四大皆空实际上这个肉体生命，是地水火风空五大，属于身体上的物理性质。骨头等等以及肉这一类属于地大，所谓固体的，水大是液体，火大是热能，风大就是身体流动的这个气。还有一个是空大，每个细胞中都有空隙，都有气可以流通，没有气流通就会病、会死亡。修、到了四大皆空，这个肉体可以化掉，第一步是感觉没有“我”的存在，进一步别人看你看不见啦。到达了四大皆空境界，就是道家所讲“散而为气，聚而成形”。这个气不是空气的气，念头一动要它凝结拢来，要给你看见或看不见，都可以办到。不但道家做得到，佛家也做得到。但是道不在这个上面，这只是工夫。当然做到这种工夫也很难，非要至高的定力不可，它的原动力也在这个思想念头。至于心物一元的形而上道，那完全就是从念头思想这个路上去的。也就是说，我们坐在这里人定时，还有没有知觉？就是这个问题。

现在来讨论“定”。不管道家佛家，定有很多种，定中有没有知觉？如果说入定是无知觉的，这个定没有用处，又何必修道呢？修成也是一个木头、石头。如果说人定时候也有知觉，这个知觉同现在的知觉状况又如何区别？应该说人定的时候，知觉不靠这个呼吸了，不靠四大的风大。古人认为靠风大的关系是个大秘密，所谓散而为气聚而成形，这个神通变化怎么来的呢？在佛家有一句话，显教没有，密宗里头有，就是“心风得自在”。道家后来把佛家的话改了，说到了最高处心息相依。

什么叫心息相依？也就是心风得自在。我们这个气，鼻子呼吸是很粗的；进一步是心肺部分的呼吸；再进一步，普通所谓丹田呼吸，胎息，在肚脐以下；再进一步，息到达足跟，整个地停掉而气住，不需要呼吸了，脉也极少跳动了。到达这个样子可以说是“心风得自在”，是心息相依的初步，不是坐在那里数呼吸。不到气住脉停，心风不能得自在，心息不能相依。心息相依就是心风自在起用，这才有一点同类的现象。

这是本身生命同类的道理，把它配合起来用，叫做阴阳相配。心念思想看不见，属于知觉部分；呼吸比较有感觉。所以我经常跟大家讲，修道很简单，人的生命两个部分，一个感觉部分，一个知觉部分。你说我气脉通了，有光啦，看见什么，见鬼！活见鬼！看见什么的境界都是属于感觉部分。能够把知觉部分、感觉部分完全训练到空，自在了，修禅定也好，修道也好，初步的基础才算有了。自在了以后怎么办呢？基础打好了以后将来再说。这一段我们提出来同类的讨论，到这里为止。

自以为是的修道

现在我们再看原文，“世间多学士”，就是学问很渊博的人很多。“高妙负良材”，自认为高明，自认为很妙，负就是很自负，认为自己是天下第一的良材。“邂逅不遭遇”，历史上记载很多，古人多数被骗，把黄金炼成丹药来吃，想长生不老，但又碰不到明师。“耗火亡资财”，化学的丹炉白修了，最后钱被人骗了，丹也炼不成。“据按依文说，妄以意为之”，世界上的人都自认很聪明，很有学问，读古人的丹经、佛经，看到文字就认为懂了，又根据文字自己做批注。真懂了没有？没有懂！我们经常发现，有些同学讲佛学真讲得好，他懂了没有？什么都没有懂！都是“妄以意为之”。所以禅宗祖师们讲过，“依文解义，三世佛冤”，按照文字自己加以解释，自以为都懂了，过去佛、现在佛、未来佛，都在喊冤枉啊！等于西洋人讲，耶稣如果再来，看到我们现在流行的《圣经》，他一定气得把自己再钉到十字架上，说我当时不是这样说的。佛家道家也是一样，甚至孔孟之说，后人乱加批注的也很多。

“端绪无因缘，度量失操持”，看了丹经道书自己认为都有一套，尤其现在，刚学佛修道几天，就著书立说一大堆。现在的教主、大师们，新兴的年轻一代太多了，看起来就犯了“端绪无因缘，度量失操持”的毛病。真正修道的道理连头绪都没有摸清楚。“端”就是开头，“绪”就是条理次序程序，“无因缘”就是说莫名其妙。修道一步有一步的工夫，一点有一点的境界，一层有一层的效率，人身这个小天地，像太阳在天体一样，也是一分一秒、一步一步地进行，绝不能躐等，不能超过去。所以程度和限量，也是有一定的，一斗就是一斗，一升就是一升，你做一点工夫效果就是一度。所以要看自己怎么样把握。

“捣治羌石胆，云母及矾磁”，这是讲有些修炼外丹的，有人修炼石胆，有些专门修炼云母，有些专修炼磁铁，配拢成丹。真的磁铁是可以人药的，我讲个笑话给你们听，你们诸位不要乱用啊！有一个朋友血压高得厉害，中西医都没有：办法。我送他一个东西，用带子绑在肚脐上，绑在腿弯里，血压就降下去了。是个什么呢？我说是我炼了六十年一甲子才炼出来的，他就当宝贝一样。后来我告诉他实话，只是一百块钱仙丹而已，就是吸铁石。吸铁石用得好是药，还可以止痛，但是你要晓得分量，如果是一点点痛，一大块吸铁石摆上去要命啦！不可以。人

体里头同南北极一样，也有磁场，所以这些神仙炼丹，吸铁石都用得上。吸铁石是很有用处的，古代万一缝衣服的针头断了，进到血管里，这时候用吸铁石把它倒吸出来。还不止如此用处，还可以碾成粉有其他用途，也有镇定作用。

我们上古的物理数据很多，可是一般人，老祖宗的东西既不看也不懂。所以这些石胆、云母、矾、磁石也都是药。明代李时珍是大医生，也是大药物学家、医理学家，花了三十年工夫走遍全国亲自实地调查，把中国木本、草本、矿物质、动物的，统统都研究了。他这本《本草纲目》是世界公认的名著，你们要好好念，里头有很多的宝贝，很多的偏方，任何一根草一味药，配合治病都有很多的用处。他花了一辈子的精神，著书传世想救人的，道家要紧方子的作用，也大部分收录进去了。

外丹不是真丹

“硫黄烧豫章”，硫黄是药，也是毒药，豫章即樟木，江西豫章出产硫黄，更盛产樟木。“泥汞相炼飞，鼓铸五石铜，以之为辅枢”，泥汞就是水银，还有铜等等五金八石在炉子中锻炼熔化成粉，再把这个粉炼成了丹。我们中药叫冶炼，冶炼又叫飞，把固体的东西化成粉，很轻微，都没有形状的，才可以慢慢把它炼成丹。可惜外丹在我们中国失传了，外丹比内丹还难炼，假设外丹真炼成功了，这么一点点吃下去你就不要打坐了，你就成仙了，不成仙也成癫啦，癫了就是疯了！这些是批驳外丹不对。

“杂性不同类，安肯合体居”，这些药物性能有时是矛盾，相反的，以五金八石来锻炼固然成了丹，仍是一个物质的东西。我们的生命不完全靠这个外物质，所以“安肯合体居”，吃到肚子里也没有用；就算吃了吸收化掉的话，同我们这个肉体不是同类，也没有用。大家研究外丹“千举必万败，欲黠反成痴”，所以很多皇帝也炼这个外丹，是雇人去炼，都不成功，炼不成仙。“稚年至白首，中道生狐疑”，从年轻开始学道，学到头发都白了，炼到一半自己都不敢相信了。“背道守迷路，出正人邪蹊”，他说这个是背道，不是正道，外丹走到迷路去了，改正归邪了。

“管窥不广见，难以揆方来”，他说他们的眼光太小，道家的学识也不够，在一个竹管里看天地，所以识见不广，不知道这个丹究竟是什么。“侥幸讫不遇，圣人独知之”，他说一般修道之人，都有侥幸心理，所以禅宗祖师骂人：“你想悟道，先去掉偷心。”什么叫偷心呢？是偷巧、不老实、不按部就班、玩弄聪明。据我所了解，一般人学佛修道都犯偷心，都偷巧，偷巧也就是侥幸。“老师，你告诉我吧！”好像听了就会。真的告诉了你，你也不会，没有用。

这一段我们再把朱云阳祖师的批注念一念，“此节，端破炉火之谬，

言一切有形有质者，皆非同类之真也。”真丹兽无形无相的，这个要注意了，一般修炼神仙丹药，硬是以为八卦丹、维他命一颗下去就对了，其实真的丹是无形无相的。“欲炼还丹”，把生命拉回去返本还源叫还丹，“必须采取药物”，必须要采长生不老之药。这个不老之药，就是我们生命当中“一性一命，本先天无形之妙”，也就是性跟命。老实讲我们中文讲了半天性命，禅宗把明心见性视为目标，但是心是什么？性是什么？看不见摸不着。道家偏重于修命入性，可是命是什么你也找不到。你说丹田是命，有人肠子开了刀，肾割了一个也活着的，所以命不全在这有形上面。讲到开刀，很多朋友很怕，我说，胆子大些，开吧！有人听进去了，开完刀多活几年蛮舒服。有时开不好，那个命该死，中西医药都毫无办法。所以我经常跟学医的同学讲，你以为医药可以救人吗？医生医药如果真正可以治病的话，世界上就没有人死啦。医药尽管发达，人照死不误，这个命不是药物可救的，命该死谁也没办法。

烹炼温养变化

所以一性一命“喻为铅汞，迥非凡砂水银”，道家把性命比喻为铅汞，所以“欲炼还丹，必是安炉立鼎”，修炼还丹，先要安炉子。炉子比喻我们这个身体，也就是鼎。“药物入炉”，要把药物投到炉子里，“用先天真火炼”。道家这里又来瞒人啦！这个先天真火哪里找呢？“喻为炉火，迥非烧茅弄火。还丹工用全资火候”，并不是用柴来做炼还丹的功用，我们修道修长生不老打坐的工夫，最重要是火候。

火候是什么？等于我们炒菜一样，同样的菜，每人都会做，个个味道不同，就是火候问题，厨师的手艺就在火候。有位同学请我到西餐馆，据说是国际上最有名的厨师，切了一片牛排很薄，我一吃，那真好！那就是火候。修道火候很难，当静时要静，当动时要动。你老是坐着，念佛啊打坐啊练工夫啊睡觉啊就能成仙吗？算不定就把你睡死了，得了睡病，没有动工还不行呢！反之，你老是练气功运动也不行。所以“还丹工用全资火候”，这八个字要特别注意。

“始而烹炼，既而温养”，开始做工夫是猛烈的，等于我们煮饭开始要大火，差不多要煮好的时候要细火温养。“终而变化”，温养对人定很容易，至于如何求变化就太难了，这是三个阶段。我们注意，修道家神仙还丹的工夫，全靠火候。开始第一步大火，到了相当的阶段要文火是第二步。这两步都做到了，第三步你不懂了，就是怎么求变化。变化难了，也同做菜一样，本来要半斤肝，你只有三两也做得成功。有一位朋友很会做菜，随便什么，在锅里滚两下拿出来就好吃。这个中间变化之妙，修道也是这样，这是讲原理。这三段工夫完成了，修道还丹，“一粒圆成，脱胎人口，喻为伏食”，在我们这个生命身体上修炼做工夫，做到了凝结就成功了。所谓凝结，道家叫做结丹，佛家讲得定，所谓正定的三昧，那是真正得定，不是打坐闭着眼睛叫入定！真正到那时候，“一粒

圆成，脱胎人口”，那硬有吞下去的那个情况。说情况也不对，没有话可以形容，就是那个样子，叫做“伏食”，脱胎换骨了，“迥非服饵金石”，并不是吃外药。“然而金丹大道，万劫一传，兼且世人福薄，难逢真师，佳往多流于伪术。”道家认为，你没有这个根骨，不是这个根器，没有这个身体禀赋，不能成道的，修死了也没有用。只有这一辈子种善根，修一切万善的功德，再投胎来，才可能培养出来这个根骨。

# 第四十八讲　〇笨人迷外丹〇祖述三圣章第十三〇易经生生不已的道理〇火龙真人的自白〇还丹法象章第十四〇如何才能还丹〇金丹的真种

笨人迷外丹

我们继续朱云阳祖师的批注，“有等狂夫，自负高材博学，不求真师指授，妄认己意，传会丹经”，自认见解高的狂妄之士，不求明师指导，妄自牵强附会解释，“遂以凡药为铅束，以烧炼为炉火，以服饵为伏食，既不识端绪，又不知度量。于是广求五金八石，杂用三黄四神”，现在很多人都吃四神汤；三黄是黄连、大黄、黄芩，清热泻下药。“既非本来同类之物，安肯合体成丹？是犹认鱼目以为珠，望狐兔以生马也。此等伪术，势必万举万败，白首无成。”不是同类之物，永远修炼不成的。“小则耗损资财，大则丧身失命”，搞得不好会为此丧命。“似黠而实痴，当疑而反信。此为守迷背道，出正人邪，不肯自己认错，转将错路指人，遂以管窥蠡测之见，著书立言，贻误方来。”古人著书，尤其道家佛家著作很慎重，轻易地写罪过很大，贻误各方，“塞却后来途径，瞎却后人眼目”。

看到这一代教育的发展，印刷的发达，很多文章，令人看到害怕。我一辈子不敢轻易下笔，所以我亲自写的东西很少，因为一字之差就很严重啊！所以我常常开玩笑，现在真要出一个秦始皇来烧书才好，有许多书都该烧，实在没有用，都是污染。“以至人法眼观之，无半点是处，此辈尚不觉悟，方且欲侥幸于万一，岂不谬哉。”在得道的人眼中，都是谬误，这些人自己还认为已经得道，可以流传，很严重啊！果报不可思议。

“首章指出两弦真气”，这一节是结论，“次章独揭先天金性，三章纔说三性会合，直到还丹人口，位证真人，伏食之旨，已无余蕴矣。”道家的秘诀，他说在《参同契》已经、完全传给我们了。“但世人惑于旁门烧炼之术，往往假托伏食，而实非同类之真，故此章重言以破其迷。吕公警世诗云:不思还丹本无质，翻饵金石何太愚。引而不发”，吕纯阳祖师告诉我们，修炼神仙还丹的大道是无形无相的东西，一般人爱服外丹是太笨啦，他说这个引而不发，吕纯阳祖师还没有完全讲完，“其即仙翁破迷之意乎”。

祖述三圣章第十三

若夫三圣，不过伏羲。始画八封，效法天地。文王帝之宗，结体演爻辞。夫子庶圣雄，十翼以辅之。三君天所挺，迭兴更御时。优劣有步骤，功德不相殊。制作有所踵，推度审分铢。有形易忖量，无兆难虑

谋。作事令可法，为世定此书。

素无前识资，因师觉悟之。皓若褰帷帐，瞋目登高台。火记六百篇，所趣等不殊。文字郑重说，世人不熟思。寻度其源流，幽明本共居。窃为贤者谈，曷敢轻为书。若遂结舌瘖，绝道获罪诛。写情著竹率，又恐泄天符。犹豫增叹息，俛仰缀斯愚。陶冶有法度，安能悉陈敷。略述其纲纪，枝条见扶疏。

《易经》生生不已的道理

现在回到《参同契》第十三章，这一章后人叫做“祖述三圣”，三位圣人。朱云阳真人说，“此章言祖述三圣之易，以阐明大道也。”要修道必须要通三个圣人的《易经》，这个三圣是伏羲、文王、孔子。“若夫三圣，不过伏羲。始画八卦，效法天地”，《易经》的道理是宇宙生生不已，宇宙是常5在的，常在叫做生生不已。我们老祖宗伏羲得了道，效法宇宙生生不已这个法则，构成了一个公式，让我们认识它，就是《易经》的法则。“文王帝之宗，结体演爻辞”，文王把伏羲画的八卦加了卦辞；文王的儿子周公，接着父亲著了爻辞，把功劳归到文王。

“夫子庶圣雄，十翼以辅之”，这是讲孔子著十翼，翼是翅膀，就是《易经》的翅膀，也就是说有十种著作。“三君天所挺，迭兴更御时。优劣有步骤，功德不相殊”，由伏羲到文王到孔子，虽然了解的深浅有所不同，它的功德流传后世是一样的。“制作有所踵，推度审分铢”，中间的秩序，一分一厘都没有差。但是学《易经》这个法则还容易，“有形易忖量，无兆难虑谋”，有形相八卦的道理，还算易懂，可是“无兆”是形而上的道，就难了解了。

火龙真人的自白

“作事令可法，为世定此书”，这位丹经鼻祖魏真人，他不敢乱著书，但是为什么要写这部丹经呢？是留给后世人修道不要走错了路，并不是为了自己出名而作的。魏伯阳真人写的这本书，真是了不起，要对他顶礼膜拜，这是前无古人，后无来者的著作。后面虽说写丹经道书的很多，并没有超出他的范围。他这里等于写一篇自序，“素无前识资，因师觉悟之”，他这部丹经告诉我们修长生不老之道，跳出物质世界得长生之术，在他之前并没有一个模子可作参考，没有前辈善知识的数据。他得了明师传授，明师什么人没有讲，道家同佛家不同，因尊师而隐掉姓名，他得到明师的传授悟了道。“暗若褰帷帐，瞋目登高台”，他说得了明师传授以后，皓就是白，像是张大眼睛站在高处，拉开那个窗帘子，看到外面一片光明，都看清楚了。

“火记六百篇”，他这本书就叫火记，火龙真人所记的六百篇。说是

六百篇有问题，并没有六百篇。“所趣等不殊”，趣就是趣向，使我们都懂了修道之路，这个“趣”是相同的，只有一个原理没有两样。“文字郑重说，世人不熟思”，古今以来仙佛留下来的经典，修仙修道的法则都有了，只是一般人读书自作聪明，以为自己懂了，只是文字懂了而已，没有好好熟思。所以我们说读道书佛经要万读不厌，据我的经验，每次读每次理解不同。古人有一句话，“好书不厌百回读”，就是这个道理。

现在的文章都是短命的文章，尤其报纸上的文章，五分钟寿命，看完就完了，且错的东西很多。现在人读书没有好好做到儒家所讲“博学之，审问之，慎思之，明辨之”。“博学之”等于现在说搜集资料，什么都有了；“审问之”，要仔细慎重研究；“慎思之”，还要很谨慎思考、研究；“明辨之”，哪样是对的，哪个是不对的，这是儒家做学问四大程序，说得很清楚。据我发现，现在教育是普及了，但是学问越来越没有，乃至读到研究所，脑袋都是空的。中国也好，外国回来的也好，多数没有用。我现在老了，也许我们这个像海一样的代沟太深了。

“寻度其源流，幽明本共居”，他说修道一定要把学理弄清楚，才好下手做工夫。你要找寻它的源流，搞清楚幽明。明就是光明，幽就是看不见，光明跟黑暗是同源的，阴阳同插的。“窃为贤者谈，曷敢轻为书”，他很谦虚，他说我写这一部著作，给贤者有道德有学问的高明之士看的，使他们懂得修道。不敢说我著书是立言，不敢有这个意思。“若遂结舌瘖，绝道获罪诛”，他说我假如把中国这个超凡入圣的道法的法则不写下来，如果从我手里断了是罪过的，上天也不会答应不流传下去。但是，“写情著竹帛，又恐泄天符”，他说我现在要把它写出来，又怕漏天机。“犹豫增叹息，俛仰缀斯愚”，他说写这部书的时候，把神仙丹诀、口诀留下来，考虑了很久，很难过也叹气，写也不对，不写又不对；写是有罪，不写也有罪，真是难办。“俛仰”，仰头看天，低头想想，怎么办？

“陶冶有法度，安能悉陈敷”，现在我勉强写出来，这个修炼，像陶冶陶器、冶炼金属一样，把修神仙原则说出来。千古神仙，只能传口诀，没有办法传火候，所以魏真人说哪里能够完全详细写出来！“略述其纲纪，枝条见扶疏”，把大概原则、要点只能粗枝大叶地陈述，大家自己去仔细寻找，口诀也都在里头了。古人著书不像现在，他把这个序言不着痕迹，插在中间。

还丹法象章第十四

以金为提防，水入乃优游。金数十有五，水数亦如之。、临炉定铢两，五分水有余。二者以为真，金重如本初。其土遂不离，二者与之俱。

三物相含受，变化状若神。下有太阳炁，伏蒸须臾间。先液而后凝，号曰黄舆焉。岁月将欲讫，毁性伤寿年。形体为灰土，状若明窗尘。

捣冶并合之，持入赤色门。固塞其际会，务令致完坚。炎火张于下，龙虎声正勤。始文使可修，终竟武乃成。候视加谨密，审察调寒温。周旋十二节，节尽更须亲。气索命将绝，体死亡魂魄。色转更为紫，赫然称还丹。粉提以一丸寺刀圭最为神。

如何才能还丹

现在魏真人告诉我们最要紧的口诀“还丹法象”，#[工夫怎么样才能还丹。我们要晓得，在古代，阴阳五行、《易经》八卦都要懂得；《老子》、《庄子》也要清楚，然后才可以谈修行。那个时候没有佛经，魏伯阳真人著书时，佛教还没有进人中国，所以你就晓得中国文化之伟大，书中的内容，完全用中国文化阴阳五行这些来讲的。但是他修炼的方法，同后来佛法进人中国做工夫的方法一样，不过表达不同而巳。佛家用九次第定来说明禅定，就是四禅、四空定再加一个灭尽定。灭尽定等于道家的粉碎虚空，以伍柳派惯用的话叫“炼精化气，炼气化神，炼神还虚”。还虚还不行，你证到了空还是小罗汉，要变成大罗金仙，才是大阿罗汉。大阿罗汉就是佛啦，要粉碎虚空，空都不要，空也要空掉，这是灭尽定。佛家从四禅八定的次序，来说明用功的过程，不管大小乘的佛法离不开这个原则。四禅八定几千年来有几个真修到？初禅都做不到！达到了初禅还谈不到还丹。朱云阳真人的批注就有佛学在里头啦，中国后来道家佛家也混合了。

现在看他的原文，原文就很困难，这一段很重要。“以金为堤防，水入乃优游”，五行金作堤防，水在内才不会泛滥流失。“金数十有五，水数亦如之”，金是现象，拿数来讲十五，水的数也是一样十五，两个十五合起来三十，三十者一月之象。我们国内的大学很可怜，没有一个真正懂得古天文学和中国历法的，古天文几乎要失传了。古代历法是历法，天文是天文，历律是历律，律吕是律吕，气象是气象，都是一门一门不同的学问，是由中国天文学来的。中国这一套东西在世界文明史上曾经是最发达的，但那是我们祖宗的，不是我们的。我们这一代中国人交的是白卷，将来在历史上很难看。

“临炉定铢两，五分水有余”，临炉等于化学锅炉一样，把水和金两个丢进去煮的时候，“定铢两”是多少斤水，多少斤金放下去。“五分水有余”，为什么用五分水呀？两样各一半，“二者以为真，金重如本初”，这两样就是金和水，这两者配好就变成金丹。“金重如本初”，最后炼成功了，黄金原来多重就仍然有多重。“其土遂不离”，四象五行都不离中央戊己之土。“二者与之俱”，青年同学们看道书念丹经，你们想修道吗？

想学静坐长生不老，都在里头，你去看吧！岂止是天书，比地书都难读，不晓得讲些什么。你说打坐、修道同这些有什么关系呀？嘿！绝对有关系。

金丹的真种

现在我们先把原文放下，看看朱云阳真人的批注再回转来讨论。“此节言金水二炁，为金丹之真种也”，这一章完全讲我们后天生命这个肉体，都跟着五行变化。“金水二炁”，这个要搞清楚，我给大家讲过的，肺属金，肾属水，肝属木，心脏属火，脾胃属土，这是有形的。无形的呢？性，佛家讲是以心做代号；命用水做代号。你们学针灸、学医的，这些非要搞清楚不可。还不止这一点，譬如在座的有些人大便不通，拼命吃泻药，我说不要吃药啦！教你们做一些工夫，在身上搞几下就通了。再不然不吃泻药，吃清肺理气的药下去，包你就通了。什么道理呢？你们要注意，呼吸系统包括气，肺与大肠相表里，大便秘结是肺气不对。大便平素多而稀，也是肺有问题。心脏与小肠相表里，肝与胆相表里，都要懂。你说肝有病，有时不一定治肝，懂得最高医理的，胆的药一下去，肝就好了。有时候发现胆结石，西医要开刀，在中医真懂得的人，不管你的胆，先把你肝的功能健全起来，因为它两个相表里。所以这些一内一外都要搞通。

那么“金水二炁”也是这样。所以肾为肺之子，肺为肾之母。换句话说，你元气不够，肾水就亏损了。有些中医常常讲些吓死人的话，都是造口业，说你肾亏呀！一听好像是房事过度而肾亏。中医所说的肾，主管脑，脑下垂体荷尔蒙不够就是因为肾。荷尔蒙有两百多种，一般听到荷尔蒙好像跟男女性关系混在一起了。所以不懂中医，不通西医，都在那里乱说。其实读书过度，脑神经衰弱也会肾亏，所以听到肾亏不要吓得要死，他可能是指脑，高明医师要你补脑。所以有时候脑神经思想过度，读书太用功，忧愁太多，胃会出毛病，是脑神经影响的胃病；还有性生活不节制，胃也会出毛病。中医讲望闻问切，眼睛一看就晓得他的病因，所以修道不那么简单。

# 第四十九讲 〇还丹——金一半水一半〇建炉采药火候〇堤防须先建〇唤醒沉睡的灵蛇〇防止外泄的堤

## 还丹——金一半水一半

这是很重要的一章啊，所谓“还丹法象”，这个能长生不死之药，脱胎换骨之药，叫做“丹”。但是这个不是外来的东西，是我们本来有的，“还”就是返回来，找到我们自己本有的长生不死之药，两个观念合起来称为“还丹”。上一次我们把原文念过了，我们找重点再念一遍。这两节的解释都很重要，之所以不能放过，因为这一段是讲修道，所谓神仙丹法，以及现在流行讲的什么任督二脉、奇经八脉，乃至密宗讲的三脉七轮等等，究竟怎么样才算真正通，重点都在这一章。

这个原文“以金为堤防，水入乃优游，金数十有五，水数亦如之”，都是要把握五行的道理，大家五行不熟，研究起来比较难受。黄金的数目为什么十五，水的数目又是十五，这是什么意思？“临炉定铢两，五分水有余”，这个临炉就是煮饭一样，如化学锅炉一样，到那个时候最重要的是分量要搞清楚，都是一半一半，各为五分。要研究《参同契》首先要懂得《易经》、《河图洛书》，这个是《易经》的象与数的关系。后天八卦每卦数字对面卦相加为十，是两个数合拢来就叫合十。佛教及印度的礼貌，两手合掌叫做合十，也是这样来的。我们中国的土话，合适不合适，也就是这个合十不合十。所以，“五分水有余”也是讲这个合十的道理。

“二者以为真，金重如本初”，这两种都合十了，合拢来就是我们生命的金性，生命的真谛。那么金水两个数字，“金重如本初”，金性就代表天地万有生命的自性，回到本来面目，本来现状。“其土遂不离，二者与之俱”，他这一段都是用五行讲的，我想原文不加讨论。下面看朱云阳真人的批、注，发挥得更清楚，比较容易了解。上次讲得匆忙，我们从头再看批注文。“此节言金水二炁，为金丹之真种也”，这句话我们有得讨论啦，他讲还丹这一步的工夫，完全是讲金水两个炁。“二炁”是我们生命修道还丹的真正种子，这些种子拿到就脱胎换骨了。

现在先讨论金水，金水是五行的代表，上次我们提到过，拿人体来讲，肺气属金，肾气属水。说到“金水二炁”，由我们鼻子进来的气到呼吸系统，这个后天有形之气属于金气；肾气是水气，上次也提到过，我们借用现在医学的话来比喻，不能执著，这种液体的水气生精，是说精气充足，这是有形的。

金另外代表无形的，就是人性的本来坚固不动光明清净，心中没有妄想、杂念，像佛家经常说光明清净。在自己人性恢复到婴儿的状态，

在一片光明清净中，那个就是金这个现象，是无形的。这时我们生命里各种机能，每个细胞都有水气上升的现象。在心念如如不动的时候就有这一点作用。“金水二炁”，在还丹的时候，也是这样。鼻子呼吸的气由粗变细，由细变微弱，变到好像停止呼吸，那么金性堤防坚固了。所以这个原文“以金为堤防”，就是呼吸气不动了，杂念乱想也不动了，就像打好一个堤防一样，堤防也就是内外隔绝了。

工夫做到把一切外缘停止，内在呼吸也可以宁静了，等于停止了，这时堤防筑起来了。达摩祖师不叫堤防，他说此心有如墙壁，墙壁隔绝了内外，外面打不进来，里面也没有动念向外跑。内外也是个比喻，不要以肉体为标准，认为闭着眼睛是“以内”，开着眼睛是“以外”，那就错啦；要体会所谓“大而无外，小而无内”的这个内外。

虽然此时心如墙壁，达摩祖师讲这样并不是道，只是“可以入道”，才有资格入道，也就是道家所讲的还丹，才开始返还，这才是真的堤防。道家用古代方法比喻，炉子里火力够了，水变成蒸汽，这是我们内部的东西，这个蒸汽就是道家所谓炼精化气，炼气化神这个阶段。他说这个就叫做水。

“盖还丹妙用，彻始彻终，只此金水二物”，朱云阳真人说我们修到返老还童、长生不死、脱胎换骨，从始到终只是金水两样东西。有些道书只写一个“些”字，拆开了就是“此二”。

建炉采药火候

“建之即为炉鼎，采之即为药物，烹之即为火候”，三个阶段都有它的变化，但名称不同。当“金水二炁”开始回转还丹的时候，我们这个生命本来回转的现象，叫做建立炉鼎，炉火起了上面有个鼎。我们打坐做工夫，达到架起炉鼎还不算数，一定要达到还丹这个现象。等于我们在锅里熬药一样，这个药起了作用，把它把握住，就变成丹药，吃下去长生不死。吃下去还不行，等于我们饭菜吃下去了，在肚子I里还有化学作用。所以由采、炼到伏食，慢慢的一切一切都要像熬药一样煮，烹是小火煮，这完全靠火候。像煮饭做菜一样有大火、小火的工夫区别。

所以我们再三讲，道家可以传你口诀，没有办法传你火、候。一切都依赖老师是靠不住的，那你永远做不成。火候只有自己去领悟，所谓意会心传，也许你超过老师，工夫火候调整得比他还好。这完全靠个人，不是老师们不教，是没有办法教的。在佛学禅宗的修持，叫做“知时知量”。等于吃饭，要吃几口才饱，只有自己知道，只有自己清楚。

现在讲了“金水二炁”还丹，炉鼎、药物、火候三步，最要紧的工夫都在这个上面，每一步骤现象不同，层次不同，名称不同，作用不同，

靠你的聪明智慧才能了解。修道不是呆板的，说我光要做工夫不想求理论，你不会成功；光靠你学问好理论懂了，工夫不到也不会成功，所以很难。

除了架炉鼎、采药物、懂火候以外，“乃至抽添运用，脱胎神化，无不在此”，其间何时“抽”减火力，何时“添”加，重点都在此。譬如我们学佛的人，打坐的时候要心念清净，真到心念清净空的时候，又不能太过了，太过于空与清净，会出毛病的。所以止观，有止有观，这就是定，到了某一个境界，你要有慧力的观察，就是这个道理。

这个抽添运用之妙，就像岳飞讲用兵，“运用之妙存乎一心”，就在于个人，神仙也没有办法帮你，他只能传你方法。譬如我们修道也要为健康而运动，动静之间如何抽添运用，不能说光盘腿打坐就好，或光练拳就好，其中的抽添运用非常之妙。再进一步“脱胎神化”，是讲脱胎换骨。我们I；&这个肉体是假的，道家有一句话，“借假修真”，借这个肉体1变化修道。后来宋明理学家也学了这个东西，学了静坐方法，是偷用佛家、道家的，又把所有东西改变名称，脱胎换骨叫做变化气质。理学也不是空口说白话，气质是具体的，不只是抽象的形容词，一个人的气质真能够变化，就有一点脱胎换骨的味道了。这是很难的，譬如爱说话的人变成少说话，爱用脑筋的人变成宁静，这些都是气质的变化，脱胎就是气质变化。

变化了以后还不算到达神化之境，这个神化就是“跳出三界外，不在五行中”。我只能向诸位讲，我站在学理的立场，研究数十年之经验，世界上确有此事。千万亿人学这个道，但真学成功很难，不是没有，不是这个东西骗人，这是个科学，所以我叫它是生命的科学。但是它不像物质科学，不像研究金银铜铁物质的东西；这个是回转来研究自己，自己本身就是化学的药品，就是物理的工具，所以做起来就更难。我常说人可以征服天下，但不能征服自己；征服了自己'的人就是圣人，就是得道的人。除了仙佛以外，人是不能征服自己的。

堤防须先建

“然学道之士，当知所先后，未有堤防不立，而得金水之用者也。”因此修道家的人，包括学佛修道都一样，生命的真谛，借用西方哲学的话，真理只有一个，有两个就不叫真理。所以佛家也叫不二法门，不二就是一个。每一个教主，地区、时代、对象不同，所表达的名称不同，讲的话不同而已。所以学道的，笼统一句叫学道，当“知所先后”。《大学》中有一句“知所先后，则近道矣”，也是讲这个道理。修到哪一步也同火候有关，哪个在先，哪个在后，都有关系。

现在教我们怎么建立这个堤防，达到内外隔绝。譬如大家打坐，念

佛也好修道也好，尽管修持很多年，堤防建立不起来。有时坐在那里，外面人一跟你讲话，或外境界一动，你就跟着动，没有堤防隔住。所以“心如墙壁，可以人道”，做不到，就是堤防没有建立。堤防没有建立，就像锅炉漏水，你永远煮不成东西，所以佛家称做“有漏之因”。那个达摩祖师，梁武帝问他佛法，认为学佛修道建庙子，以帝王之尊来做出家人的事情很了不起。但是达摩祖师给他一个钉子碰，说此乃人天小果，有漏之因，真用之修道没有用，只是做功德有用，死后会升天，来生的福报会更大，是有漏之因；修道是修无漏之果，他说你这个因同果两个不对。

有许多人，包括我们在内，一辈子喜欢修道，也一辈子离不开世法。有些人最好皇帝也能做，又做官又发财，家庭好儿女好，样样好。父为宰相子封侯，我在堂前跷起腿，最好是这样。来修道的都是有这种想法，然后又要吹牛救世救人，又想自己修道，他永远不会成功，就是因为自己心的堤防没有打好。所以魏伯阳真人这个原文“以金为堤防”，非常重要。下面解释什么是金。

唤醒沉睡的灵蛇

“坎中之金，本伏处而在内”，这完全是用阴阳五行八卦来解说的。学过《易经》就晓得，“离中虚，坎中满”，坎卦上爻、下爻都是阴，中间一爻是阳⑶，所以叫“坎中满”。所谓“坎中之金”又怎么讲呢？按照五行的道理，金生水，所以坎中之金是水中金。你们学过算命的晓得除了纳甲，还有纳音，甲子、乙丑是海中金，所以六十纳甲以及纳音，并不是偶然的，大家如果把它参透了，那是最好的一部生命科学，包括了物理、化学。把这些所谓阴阳变化弄清楚了，你算八字差不多有点把握了。

我们世界上有水里金、沙中金、矿中金，还有别的各种金。坎水里有金，这是什么道理呢？在我们身体上坎中之金，为水中的金，就是说腰部以下，因为下部生命属坎卦。不管男女，这个里头有金，这个金是坚固、颠扑不破的，不死之药就在里头。因为我们欲界的生命，譬如人，是从人体下部出生，下部属于海、属于水。密宗、瑜珈也那么讲，这、个生命在海底。普通人没有经过修炼，这个海中金永远没有发起过，只是跟着爱欲两性关系向下流走了。就是所谓进入阴门去了，进人地界去了，不能上升到阳门，不能升天，不能升华。至于这个里头的金，人死了就没有了。

说金“本伏处而在内”，这个“伏”字注意呀，埋伏在那里，始终没有抬起头来过。所以印度的瑜珈画一条蛇叫做灵蛇。中国道家则画一只乌龟一条蛇。这条灵蛇永远埋伏在那里，昏沉在那里，如果抬起头来，这个生命就变了。

所以坎中之金，“本伏处而在内”，“然内者不可不出”，我们修道就是把本身里头本有之药引发出来，就叫还丹。可惜我们普通人，佛家叫凡夫，平凡地活着，平凡地死去，一生未能把本身的药引发出来。还丹就是要把坎中之金引出来，自己必须要把海底这个东西钓出来，就是“然内者不可不出”。钓出的方法很多，道家、密宗就是用尽办法，要把生命这个东西钓出来。平常它伏在海底，有时做坏事，其实做坏事它也在睡觉，它始终没有清醒过，它一清醒你就成仙成佛，长生不死了。

防止外泄的堤

“金丹作用，必须先立堤防，牢镇六门，元气方不外泄”，眼耳鼻舌身意都不动，六根与外界断绝，就是达摩祖师的话，这个时候，“心如墙壁”。堤防建立了，“牢镇六门”，不受外界任何一点诱惑。真正修道的人，到这个时艟很无情的，死了人都不管，也听不见，天塌下来都不管，才能“元气方不外泄”，就看你能不能做到“牢镇六门”。有同学刚才报告，做不到无念。你光在无念上下工夫没有用，想做到无念的这个意念就在里头没有“镇牢”嘛！你老想空，老想无念，老想有一个境界，你把六门中的“意”门开得那么大，欲念那么大，又想成仙，又想悟道，又想入定，又想证到菩提，然后搞一大堆金丹，你的心都在外漏，都是有漏之因。所以我们讲，你上座就上座，把六根关闭了，“牢镇六门，元气方不外泄”。

“离中之水，易泛滥而在外”，前面讲坎中之金，就是水中之金，先讲什么叫水中之金，水的意思是流动性大，就像我们六根门头都向外流走了。你把六根门头封锁不动，不向外流，中间寂然不动，就是建立了水中之金。他先讲这一段，再解释“离中之水”，就是火里的水。离卦代表太阳，代表火，在我们身体上代表眼睛。离中虚，中间是空的，在肉体的内部代表心脏。火里头的水，容易泛滥，就是容易涨起来向外流。“然外者不可不入”，火中的水就是我们的念，欲念容易向外流。离是火，火代表生命的火花，男女青春期生命火花越大，欲念越容易泛滥；精力越旺，离中之水越泛滥，越以发泄为痛快。修道并不是压制的，是升华的，能够升华的话，那比凡夫追求的欲还更快乐。所以这个泛滥是向外的，但“外者不可不入”，不然怎么能升华回来证人内在！

“况堤防既立，不许泛滥”，所以堤防打好以后，使它不能向外泛滥，不向外流了。这个不是普通的精虫卵脏，是指“真精”。到那个时候有境界的，内在可看到它的光明威赫。“真精无复走漏”，开眼闭眼晓得身体内部发亮光，不是太阳、月亮、电灯的光，是自己晓得亮，那个“真精”威光赫赫，自然不走漏了。“自然优游入炉”，是很自然的，不是说练气功，什么外丹功、内丹功，什么蛤蟆功，现在外面还有什么马的功啊，牛的功啊！都有书送来，我都看到了，花样多了，讲了半天还有别的法门。我一提你们都知道都笑啦！那都不是，那些都有可能造成猝

死。要想自求不死之道，是“优游人炉”，很自然地证到那个境界，优哉游哉，舒服得很，还要牛功马功、吊上吊下，这么痛苦干什么呀！

# 第五十讲　〇水火土互涵〇金水神气须调和〇调和神气的真意〇把精与神修回来〇工夫境界的变化〇回复纯阳之体后如何

## 水火土互涵

前面讲到朱云阳真人解释坎中之金同离中之水的道理，这些都是形容词。“故曰，以金为堤防”，金者代表性，这个性就是本性；“水人乃优游”，这两句原文他都解释了，还没有完。他说“金水两物之中，本藏戊己二土”，这完全是阴阳五行了，金跟水这两样东西里头还有土，你们如果学过阴阳五行算命的就知道，子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥，十二地支中的“子”，单癸水，只有癸水。地支一个字之中有时包括一样，有时二样三样。所以学算命只晓得背，没有研究为什么子之中只有水。譬如到丑，其中就有水、金、土三样，就是癸辛巳。这是什么理由？光靠会背去算命，算命不要乱说，会害死人的，有时是造口业啊！依我观察几十年，玩这套的人结果都不大好，就是口业造得太多了。

“土之生数得五，成数得十”，这要懂得《河洛理数》了，天一生水，地二生火等等。土数属于五，五数是中间数，得其中。戊己两个土合起来，都有一半，都有五，两个五合起来叫做合十。两个土就合成十，阴阳家的专门名称叫做纳甲，学《易经》阴阳要懂得纳甲的道理。“坎中之金纳戊”，坎是水，水里的金，金里包含了戊土的作用。这是中国原始的文化，世界上最古老的一种物理学、一种化学，发明很久了。英国人李约瑟著的《中国科学发展史》，就对中国的古老科学非常推崇，认为是很了不起的东西。现在大家不晓得向科学方面研究，光向算命上钻，算那些不可知的，骗不了人，只好骗鬼。实际上都是科学的道理，也就是佛学《华严经》所说的，重重无尽法界的道理。拿《易经》来说，万物各有一阴阳，每一阴阳中间又自然形成了一个太极。万物各有一太极，各有一天地，重重无尽的天地。所以“坎中之金纳戊”，你看这就是三重关系了，“是得其十数之五也”，这也叫做得到十数的一半。“离中之水纳己”，就是火中之水有己，戊己都属于土，“是亦得其十数之五也”，也得到五。“二土合而成圭”，这戊己二土合拢来成圭字。圭是古代最名贵的一种器皿，汉唐叫朝笏，朝笏是由圭变来的。我们普通文学上用的叫“圭臬”，至高无上，代表神圣的标准。

## 金水神气须调和

“两弦之炁，恰好圆足”，两弦我们知道，上半月下半月恰好圆满，这还是说理论说原理。“故曰，金数十有五，水数亦如之，堤防既立，方及临炉之用”，这两个一半都建立了，建立身心两方面，工夫做到了心念绝对清净，呼吸绝对地回转，就凝止了。呼吸属于生理方面，我们这个

四大之身的生命是什么？是气，就是风大，一口气不来，人就没有用了，所以这个肉体的生命在于气。气不是呼吸，这个呼吸的气，是气的第三重的外形，修道必须要把这个生命的气回转来，所以叫做“元”。如此一来思想清净，没有妄念了，归到那个清净境界叫做“元神”。神与气是两个半个还在讲恋爱，还没有结合，不过两个已经把堤防建立了。“方及临炉之用”，就要到锅炉里头化了。

“临炉配合，仍旧是金水二物”，修道到后来，神与气两个结合了，就是心息相依，但是其中过程极为细微。“但铢两分数，纤毫不可差错”，要注意啊！这个时候做工夫，要非常谨慎。像天台宗六妙门人手数息观，一呼一吸加数字，中间还有很多方法，他们打起坐来，呼吸数了一千次，变成在练气功了。呼吸是生灭法，进来一定出去，出去一定进来，你数一万息同你什么相干呢？还是那一口气的来回。

究竟为什么要数息呢？那是调整，临时用的。一般学者不了解，你看宋朝陆放翁这个名诗人，“一坐数千息”，那有什么用？陆放翁活到七八十岁，总算是长命。但是我相信他不数息也可以活那么长。他这里是说有些人光练气，不晓得管心念，偏了；有些人光念佛或者观心，不练气，身体调整不好，也是偏了，修了一辈子也没有用。借用道家的话，单修性不修命没有用；光练身体修气，不修性也没有用。现在这里不叫性、命，把它改个名称叫神、气二者，这两个也是代名词。

“真水真金，二者须要适均”，金和水要调和得好，就是火候了。有许多年轻人要学禅宗，以为禅宗不讲工夫，我说禅宗语录你都懂了吗？连中文都读不通、写不好，你还读懂语录？譬如说禅宗临济祖师讲四料简，曹洞宗叫五位君臣，同道家讲这个“铢两分数，纤毫不可差错”是一样的。所以临济祖师说，有时让主做宾，有时让主做主，宾主二者也就是这两样东西，都是做工夫境界，不是那么简单。修道也好，禅宗也好，处处讲究工夫，但是一般人不懂。

调和神气的真意

“不可太过，亦不可不及。故水止于五分，当防其有余而泛滥，不可太过也。”水太多了也不行，漫出来就是太过。有些中老年人去学什么内丹功、蛤蟆功，现在牛功马功都有了，我说你会出毛病的，因为他练得太过啦！练太极拳也好，少林拳也好，太过了非出毛病不可。练得不及或不够，也没有用。修道也一样，要防真气的走漏，漏丹泛滥会出毛病。金也是这样，念头要它清净，完全不动了，变成白痴也不对。

“金亦须五分，当重如原初之铢两”，要刚到合十，“不可不及也。金水二者，既得其真”，要得到真的境界，“自有真土，调和其间”。我讲过的，真土就是真意，真意不是妄想也不是执著也不是念头，是自然知

道。你们千万不要拿西方哲学家的话，说那是直觉！那不是直觉，因为直觉还是意识境界。真土是自然而知的，就是《中庸》所讲的“不勉而中，不思而得”，不要用心就到了，应该怎么样，自己就晓得把握，“调和其间”是这个道理。

“盖离中纳己，其五分之水，即己土也。”有意无意之间就把握住了。“坎中纳戊”，这是纳甲，“其五分之金，即戊土也。举金水二物，而真土在其中矣”，这还是讲理论。“及至戊己二土，会入中央，亦适得五分本数”，在有念与无念之间，拿佛家来讲，空嘛不是空，有嘛不是有，无念怎么是有呢？这是“戊己二土，会人中央”，在中间结合不动了。拿佛家的方式讲，禅宗百丈禅师曾讲的“灵光独耀，迥脱根尘”，就有这个味道。这就是“戊己二土，会人中央”，如如不动。这个时候不管下座不下座，你要离开那个境界也离不开啦，这就是道家讲的工夫来找你。

这个叫做“三家相会，恰圆三五之数”，三家就是神、气、意，后来也叫做精、气、神。因为这个神和气平常合不拢来的，我们这个思想和呼吸两个配不起来的，对不对？人在呼吸，思想也在想，两个各自行动。到要结合时，中间有个媒人黄婆，就是真意，所以要三家结合在一起，结果搞采补的人就把它变成真实事情啦。实际上它只是个形容，要男女双方见面，中间要有个拉线的罢了。所以《参同契》的原文说，“其土遂不离”，真意不动，这个真意是非空非有，即空即有。“二者与之俱”，神与气跟着这个真意也不动了，这个叫做得定。拿佛家来讲就是禅定。真正的“系心一缘”，一心不乱，真得定了。

把精与神修回来

“三五之义，出于河图”，这个道理，这个哲学的法则出在《易经》的河图。河图东南西北四方有黑点白点，“东三南二”，东面三点，南面二点，“木火为侣”，木跟火两个互相为侣。人生的苦境界在这里要搞清楚，你看两夫妻多恩爱啊，但夫妻是木火伴侣，所以结婚一定吵架的。“北一西四，金水为朋”，北方一就是水，西方四属金。“此处但举金水，而不及木火者”，为什么不谈木火两个字呢？“盖以金水为精魄，如人之形。木火为神魂，如人之影。”五行的木属肝，火是心脏。木火就是我们的神魂，金水就是我们的精魄。

魂是看不见的，我们的思想睡着时就变成魂，死后也变成魂，有作用而无形无相，所以没有肉体就看不见了。魄是有作用有形相，像年轻阳气就盛，到了老年精魄都散了，眼神也发白了，但是神魂还没有散。按照《易经》的卦象，这是到了第七变，叫游魂卦。虽然身体还活着，而神魂游于虚无之间，这个灵魂快要到土地那边去了。神魂如人之影，这个影不是我们灯光下的影，是思想上有个影像，等于我们形体上的影子。生命的精魄，精与神是可以修回来的，道家的工夫了不起就在这个

地方，这是别家所没有的，是中国文化特殊的地方。

“形动则影随，寸步不离，木火之于金水亦然，精魄既合同而化”，你精神魂魄归到一起而起变化，“神魂亦与之俱妙矣”，只要把神气凝住，念头思想就不必管了，妄念自然没有了，真如正念也自然来了。道家走的是这个路子，而佛家光在那个念上打主意，搞了半天定不下去，因为气抓不住。道家是在神、气上打主意，神气拴住了，等于把情人抓住了，对方就非回来不可。佛家、道家、显教、密宗，各有各的长处，应用之妙在乎一心，就是火候。工夫难做就在火候，火候嘛，只能讲到这里啦！“此金丹造化之妙也”，这还是讲原理，解释原理。

工夫境界的变化

下节讲工夫的境界，我们回到老祖师的原文，“三物相含受，变化状若神”，三样东西合拢来，这个里头变化多啦，神妙不可测。下面把境界告诉我们，千古丹经都明白地说了，自己要做工夫的话，这些句子一辈子随时要看的，那岂止千遍万遍，你慢慢就悟出工夫，悟出道了。“下有太阳炁，伏蒸须臾间”，到这个时候，下面有朝阳出海那个现象，大地光明起来，整个地球由冷变成暖和了。在佛学四加行就是得煖，在密宗就叫拙火，指真的拙火，不是丹田、海底、肠子发烫叫拙火。这时的得煖境界，剎那之间它就来啦。“先液而后凝”，这个时候变成真液，从头顶下来，佛家叫做甘‘露灌顶，清凉甘甜的水液从头顶源源而来，所以朱熹有句诗，“为有源头活水来”。这个时候先是液体而后凝结，“号曰黄舆焉”，黄是地，舆是意志，天地玄黄之象，大地黄昏之象，有这个境界。

“岁月将欲讫，毁性伤寿年”，他说这个东西在人体上，是我们生命本来的，不晓得修行的人，年龄到了人性也散了，精神也没有了，一天到晚莫名其妙，“伤寿年”就是要死了。“形体为灰土，状若明窗尘”，死后化为灰尘，你这个肉体坏了，灵魂这个东西就走了，走了像“明窗尘”，形容得很妙。什么叫“明窗尘”？太阳照过窗子时，房间里头本来看不见灰尘的，太阳光一照就看到了，灵魂隐隐约约飞走，像窗尘一样，形容得非常妙。

我们看朱云阳真人的注解，“此节言坎离交会，金丹之法象也。”他说这一节就告诉我们什么是真正做工夫修道。由于别的道书直接写男女交媾，因此有的人就搞错了，把道家变成另外的法门了。其实坎是水，离是火，这个“坎离交会”就是水火相会。火是心中之念头，也就是龙；水就是老虎，这个老虎要下山吃人，做世间男女的欲事，青龙这个念头是把握不住水这个老虎的。

“金水两弦之炁，得真土以含育之，是为三物一家”，调和三家见面，在道家叫做三物一家。三家一结拢来，就要结丹，学佛的人真正得

定，叫做入三昧。“其中自生变化之状”，这个中间有种种变化，“而神明不测矣”。身体内部变化了，心理境界上也变化了，变化太大了，所以有人不敢打坐，怕走火人魔。你还有资格走火人魔吗？你本来就是魔嘛！

在这个时候注意啦，“盖前后堤防既已完固，不容丝毫走漏”，但是不要怕，百日筑基，六根不动了，什么境界来都不管了。看见等于没有看见，听见等于没有听见，这个时候不能走漏啊！这个走漏不是指漏丹，是什么漏呢？我们凡夫六根都在漏，眼睛老花看不见，眼神漏完了，耳朵听不见，耳神漏完了。不过，当堤防巳完固时，“不容丝毫走漏”，叫做不漏。这个境界完全告诉你了，所以非要反复读不可。

“炉中真炁，自然发生”，炉中就是我们这个身体，锅炉一样。这个时候，什么奇经八脉、三脉七轮自然打通，一下子自然来的。气脉真打通了，骨节变得同婴儿一样柔软，到了身轻如叶的境界。所以说真气发生，气脉才完全打通，现在把秘密给大家讲，这时这个气脉真正通了。

回复纯阳之体后如何

“然后抽坎中之阳，填离中之阴”，离是火，也是心念，离中虚（☐）、取坎（☐）中一点真阳之，填离中一点真阴，这就成了纯阳之体的乾卦（☐）返本还源，纯阳，光明、清净、圆满。所以到这个时候是真发生，然后是火候工夫了，到那一步自己晓得。火候太过没有用，气会冲出来；如果不够，你就“抽坎中之阳，填离中之阴”。

这个时候怎么办？“北海中太阳真火，熏蒸上腾，须臾之间，离宫真水应之。”老实告诉你就是丹田以下海底的太阳真火，这个拙火发动了。那天讲过，拙火也就是灵热发动。同时上面的真水下来甘露灌顶，很自然的，不要去想它，有一念一动都不是实在的，所以不要动念，这个生命的功能自然来了。

“先时化为白液”，你睁着眼睛自己都晓得这一步，放光啦，道书形容为白液，变成水浆那个颜色；“后乃凝而至坚”，所以水火既济了。密宗修法也告诉你，这一结合变成一个东西，叫丹头一点。可是你不要把它当成一个实际的，但是也不是不实际！你会说，这么说叫我怎么懂？本来你就不懂，你不是神仙，到了神仙境界你就懂啦！“两者交会于黄房”，上下交会在中宫，有交会感，得大乐。“运旋不停，有黄舆之象”，这个里头旋转得厉害，你会知道，你打坐在那里天翻地覆，你会吓死。所以修道要不怕死才行，这个境界，胆子小的就下座了来问老师，那就完了，永远修不成。平常道理巳经懂了，这个时候靠自己指挥。

“所谓婴儿姹女齐齐出，却被黄婆引入室也。”这是形容入室很隐蔽，拿现在讲太黄，道家常讲到黄色地方，他说这个时候等于娶老婆的

要派车来接那位小姐了。过去是拿轿子来接。接到这位小姐上轿，男女两个人洞房了，有这样一个结合的象征。那完全是洞房花烛夜，金榜题名时，就是人生得意之状，有这个味道。这个时候是婴儿姹女两个见面了，神与气结合，被黄婆引入室，是真意把它结合拢来。这个时候另一种生命在结合后要开始了，你看这个生命多奇妙啊！

“然此两物未交之前”，在两个没有结合没有交媾之前，“当以真意合之”，真意若有若无，以己知之性来引导，稍稍留一点意。说小心留意是修道做工夫的话，做工夫的火候，一个人哪能把意留住！一天到晚胡思乱想，意能留住就差不多了。“两物既交之后”，两夫妻交合以后，“又当以真意守之”，这个就叫定了。“一点阳炁，敛人厚土中，生机转为杀机”，他说到这个时候，要真意守住这点真阳之气，“敛人厚土之中”，凝结了，收敛了，这个时候就算想起妄想，一个念头也起不来了。“生机”是本来生生不巳，我们这个思想本来是乱跑，这时要起一个念头起不来，不过“生机”久了也要杀死。

所以道家说，若要人不死先要死个人，并不是叫你真死，是把念头打死。学佛的人打七，“打得念头死”，念头打死了，“方得法身生”，那个不生不死的法身才起来。这个生命，这个时候“生机转为杀机”，所有念头都死了，“譬若穷冬之际？万物剥落而归根”，就像冬天到来，外界是一片萧瑟的气象，所有的一切生命内敛，“故曰，岁月将欲讫，毁性伤寿年”。这一段朱真人讲得很明白啦，是很重要的修道还丹的工夫。青年同学们听是听了，听了没有用，连我都不懂，我只是讲书的。你们听了不要出去吹，然后又传人家的道，害死人不偿命，将来下地狱去。所以这个不可以骗人，修道不可以未得言得，未证言证，那是大犯禁戒的，在道家叫罪犯天条，不得了的。

# 第五十一讲　〇气脉真通时的现象〇入定后的变化〇乾坤交大还丹〇不死之药〇采丹药的方法〇小心注意的事

气脉真通时的现象

我们继续看批注，这是很重要的。上次讲到如何是真正的“坎离交会”，道家所谓结丹的现象。不管学佛学道、显教密宗，我们要研究人的生命，超越现实，进而永恒掌握自己的生命，除了这个路线以外，没有第二条路。也许我的观念不一定对，希望大家注意，尽管表达方式不同，如佛教得定，密宗的各种成就，如果分类来说，都有它的道理。但是代表形而上的“性”和形而下的“命”，两个真正地结合为一，返本还源，这个路线是必然而呆板的。这也就是身心结合，精神和生理混合为一的修炼。这等于说真理只有一个，没有差别。道家用中国文化的术语，叫它做“坎离交会结金丹”。

由于道家与密宗的影响，现在很流行讲气脉，气脉怎么样才是真正的通呢？就是前面说的三家会合。许多人是在身上搞感觉状态，认为气走到那里，像虫爬一样，有股东西在动，或者发烧等等是气脉通了，但都不是，那只能叫“凡气通”。这个名称是我创造的，意思就是感觉状态，比普通感觉加强了一些，但不是真正的气脉通。现在这一段很重要，是讲气脉真正通了，就是这个时候，乃至密宗讲所谓中脉，也在这个时候通了。他把这个境界、工夫程序，都在这里告诉了我们。

“初时神入炁中，寂然不动，似乎槁木死灰”，真正得定的那种情形，神进入炁里，像装香肠一样，把肉装进来了。这是比喻，不是很妥当，只表示两个东西混合了。这个神代表我们佛学所讲的心，就是说思想、精神进到里了。是什么呢？不是呼吸的气，不要认为是天台宗的六妙门。拿儒家的观念来讲，打坐数息、随息是治心，就是佛家的调心。因为我们的思想很乱，拿个东西给你把握住，这个不算“神人炁中”。当“神人炁中”时，外面呼吸完全停止了，气脉完全通了。这时的现象是身体感觉没有了，身体的障碍没有了。我们现在都觉得有个我坐在那里，有这个肉体，如果没有感觉这个肉体，呼吸完全宁静，一切的思想寂灭停止了，就连那个灵明知觉之性也清净了，因为气的凝住，神与气两个结合了，也就是“神人炁中”。

“寂然不动”，这个时候清净寂然，佛家的说法是“空”，所有念头一切清净了，内外完全如如不动，这就叫做人定了。依佛家来讲这是正定的一种，这个时候人的外形好像槁木死灰。所以修行用功不到这个程度，都不要谈，那都是大家哄着玩！你恭维我，我恭维你，彼此交相骗，以为修道之人就是这么两句话，骗过去算了。

那么，这个定要用多少时间才会到达呢？不知道！如果你的运气好，应该说是你的善行功德够，就不会遭遇挫折，一路就上来了。假定你的工夫到这个程度，但是善行功德不够的话，还是要出毛病，各种所谓魔障、障碍会磨难你，所以修道人到这个时候屡成屡败。经常到达这个境界还不算难，可是呢，破坏掉了又要再来，再来就是要筑基，重新来过。再来比较快，但是你善行功德没有的话，再度遭遇魔障而失败，却没有机会再来了。这个要特别注意，这个地方是讲工夫的实际境界。

入定后的变化

可是要特别提醒诸位，真正得定如槁木死灰，这个时候要注意了！外形看这个人瘦得不得了，枯槁了！你们可以参考《庄子》、《列子》，其中讲到列子碰到一个人，本事很大能知过去未来，是得了道的。列子就带他回来见老师壶子，那人一看壶子就走了，告诉列子说，你那个师父不行了，没有几天就要死了。列子就告诉壶子，壶子一笑说，我给他看的是一个境界，你明天再带他来。第二次一看，那人说，现在你老师看到我有生气了，有救了。第三次再带他来看，那个人回头就跑，下不了结论，跑掉了。所以，你看我们一般读《庄子》、《列子》，都认为那些是假托比喻的话，其实讲的都是真话，是实际的境界。不过没有人有那些工夫，一般读书人哪里懂得！所以都认为是比喻。到这个境界——“似乎槁木死灰”，这几个字要注意，外行人看到好像那人就要死了。

下面你注意啊！“久之生机复转，一点真炁，希微隐约，激然上升”，这个定不知要定多长时间，定久了以后，这就真叫气脉通啦！这是再进一层的一阳来复，再进一层的活子时来了，这是真正的活子时。以道家的术语来讲，这一阳来复，一个新的生命重新开始，所谓“生机复转”。本来人定是槁木死灰，现在一点真气，他形容“希微隐约”，这四个字并不是有现象，也并不是看得见摸得着的，也不是感觉得到的，是若有若无之间。这就没有办法了，要靠你的智慧，到那个时候自然会知道。

“滃然上升”，从哪里上升？以现在流行的术语，有印度的瑜珈、密宗等等的翻译，是所谓从海底。在道家古书说，‘一点真阳从虚无中来。虚无是莫名其妙的空洞之间，空到极点，静到极点，从下面发上来。但是一说下面两个字，你可能会抓到一个肚脐，或抓到一个海底了，那都不对的！不要抓个部位。海底、丹田当然有影响，但不是从这里来，是要静极而来的。老子讲的“致虚极，守静笃……夫物芸芸，各归其根”，就是说要空到极点，静到极点，才会归根复命，恢复自己原有的生命。老子讲得很简单，几句话一个原则，没有讲详细的工夫。

这里所说的，等于批注了老子那一段的工夫。这个时候，“一点真

炁，希微隐约，濛然上升”，要注意啊！古文不是随便引用，朱云阳用这个“濛”字，不像现代人写文章，随意用字，写古文一个字下得非常慎重。“潘然上升”有水蒸气的意味，蒙蒙的这样上来，就是密宗所谓得了拙火，慢慢一路自然冲上来。

“有如野马尘埃之状”，年轻同学注意啊！很抱歉，我发现许多年轻同学，不论你们有什么学位，乃至博士可以教书了，中国字都认得了，可是不通。“野马”不是指一匹马，“野马”是什么呢？这是《庄子》第一篇《逍遥游》所提出的名词，“野马也，尘埃也”。所谓“野马”就是佛经上讲的“阳焰”，就是太阳的光影。这个时候阳气上升，万一有人工夫到了这个程度，看到光影上升，不要认为这个就是阳气！这是阳气的投影，它的本身还不是这个。就像是你眼睛不舒服了，揉一下马上所看到的现象，那个不算数的。所以说“如野马尘埃之状”。

“故曰，形体为灰土，状若明窗尘”，所以他说外表这个时候定了，像槁木死灰，没有什么光华，“此为坎离始媾，大药将产之法象”。要注意这个！这个叫做“坎离交媾”，也是形容这个童男童女，阴阳交媾，这是大药将产时的现象。这个大药就是金丹，自己本身生命中有的，经过自己的锻炼，恢复了，得了这个药就长生不死。

乾坤交大还丹

现在回到《参同契》的原文，“捣冶并合之，持入赤色门。固塞其际会，务令致完坚。炎火张于下，龙虎声正勤。始文使可修，终竟武乃成。候视加谨密，审察调寒温。周旋十二节，节尽更须亲。气索命将绝，体死亡魂魄。色转更为紫，赫然称还丹。粉提以一丸，刀圭最为神。”这段原文我们假使拿白话做批注发挥，又是一套了。我觉得古人讲得很好，不需要画蛇添足。像宋代的朱夫子朱熹，研究这个就想批注，一辈子痛苦，因为没有搞通，只好化名来写批注。这是要真正做工夫才能达到的，不是空洞理论。这一节原文我们念过了，下面是朱云阳真人的解释，每一句都有发挥。

“此节言乾坤交媾，还丹之法象也。”注意啊，上一节是“坎离交媾”，是大药将发生的一个现象。坎离两卦，代表了日月，坎卦为月，离卦为日。离卦从哪里来呢？从乾卦来，乾为天；坎卦从坤卦来，坤为地。天地不是有形的天地，是抽象的天地。乾卦是纯阳，乾卦的中爻变成阴爻就是离卦，阳中之阴，所以离卦代表太阳。这太阳中间，拿《易经》的现象上来讲，它有黑点，为阳中之阴。坤卦是纯阴的代表，中爻一变就变成了坎卦。坎为月亮，月亮本身不能发光，要吸收了太阳的光明才发光。我们今天人类社会在地球上，所看到的天地宇宙的光明，是靠日月运行而来的。太阳月亮本身哪里来呢？是宇宙自然有个法则来的，这就叫做天地，卦的现象叫做乾坤。现在他拿这一个法则说明人体

就是个小宇宙、小天地。所以，开始结丹的现象叫“坎离相交”，进一步超越这个坎离的境界，就是“大还丹”，也叫“乾坤交媾”，这比“坎离交媾”更进一步了。

“坎离既交会于黄房，抟炼两物，并合为一，养在坤炉之中”，前面刚才讲到坎离相交，神进到里头，念也不动了，那真是一念不生全体现，禅宗有个悟道的偈子就有这两句话：“一念不生全体现，六根才动被云遮。”六根就是眼耳鼻舌身意，要怎样才使他能够不动呢？非要气住脉停不可！气住脉停就是命功，“一念不生全体现”就是性功。拿道家的立场说这两个，结合拢来就是“坎离交会于黄房”。黄房在中宫，在人体来讲正好在脾胃这个部位，心窝以下肚脐以上。这个中间中心点的部位，神气自然凝结了，中宫充满了。大家自己摸摸看，这个部分凹进去，即使你是一个胖子，这里还是能摸到的。如果这一段凹的，就是没有打通。真到了这个时候，打通于“黄房”，还要定下去，还要凝静下去。“抟炼两物”，“抟”，好像揉面粉搓汤圆一样，自己在身体的内部揉这两样东西，在混合，等于画太极图一阴一阳的旋转。“抟炼”这样旋转，要经过多久？经过多少境界？经过多少层次呢？每人不同，就看个人的机缘、个人的身体、个人的功德成就。在内部“抟炼两物，并合为一”，所谓神气凝结了，无中生有，没有实质的东西，但是却有那个作用。凝合在一起了，然后“养在坤炉之中”。

吕纯阳的诗：“一日清闲自在仙，六神和合报平安。丹田有宝休寻道，对境无心莫问禅。”就是到达了这个境界。“一日清闲自在仙”，哪里去找神仙呢？人能够做到有一天清闲自在就是神仙了。“六神和合报平安”，眼耳鼻舌身意要能和合，心境都在平安境界中。所以“丹田有宝休寻道”，不要另外去找一个道了。“对境无心莫问禅”，心念也空了。“养在坤炉之中”等于吕纯阳祖师这个诗的境界。这一段很重要的！世界上打坐用工夫真正能够到达这样的，几乎没有。

不死之苑

“时节一到，大药便产，所谓水乡铅，只一味是也。”这个时候，一定多久呢？每人都不一定，所谓本身生命产生大药，这个是长生不死之药，不是长生不老之药。根据道家的《黄庭经》，这不是外药，是自己本身有的“内药”，叫做“内丹”。道家所谓“上药三品，神与气精”，精、气、神真正地结合了，这是长生不死之药。我们为什么会死，因为精是精，气是气，神是神，三样分开不能凝结。凝结拢来，佛学叫“定”，道家不叫“定”叫“凝”。实际上讲“定”是讲原则，“凝”是讲那个现象，两个字各有它的妙用，“凝”比较好。

这个大药也是本身来的，精、气、神在这个时候凝结住了，已经在我们这个身体锅炉中酝酿很久了。所以道家比喻像女人怀胎十月，这

个“定”等于怀胎的现象，快要生产了。所谓“水乡铅”，“水乡”又是代语了，所以看丹经道书很麻烦，壬癸水，属于北方坎卦；“铅”也是代语，本来水银的性质很流动，有了铅水银就固定不动了。就是说我们的思想杂乱，妄想多，停不掉，一旦精气、元气凝住了，你要想乱想也想不起来了。你说那不就什么都不知道了吗？实际上什么都知道！但是没有杂念妄想。

张紫阳真人说，“烦恼无由更上心”，你想要想一件痛苦的事，或又生气又烦恼的事，都想不起来了。有人打你几个耳光，吐口水在你脸上，你想自己应该生气，可是没有气了，这个时候就是这样。所谓“水乡铅，只一味是也”，只有这一样东西没有第二样，这个就是“药”。

这个“药”是怎么来的呢？所有丹经道书你去研究完了，只告诉你这个时候会有药来。实际上也用不着讲穿，讲穿了也没有用，到那时自然会知道，是一个东西来了。刚才已经跟大家讲了，我没有道，我是说书的，这不是谦虚，我若有了这个药，已经跑掉了，何必在这里卖嘴巴呢？我是根据学理告诉大家，这个时候只有你自己会知道这个东西来了，这个就是真的到达结丹。

所以你不要去追问，追问也没有用！你打坐连普通的定境都做不到，你懂这个又有什么用呢？拿去吹牛，然后装成自己是一个老师的样子，到处去教人，传一个打坐，传一个口诀，那是在造业啊！不可以这样做！所以你要注意，这里是个大关键，丹经道书不是故意保留的。丹经道书难读，等于读司马迁的《史记》一样，把全部《史记》都融会贯通，你才会懂某个问题在某一篇、某一句已经有了，都已答复了。丹经道书的情形也是这样，他说这个长生不死之大药，就是金丹了。

采丹药的方法

“大药既产，即忙采取。当以真意为媒，迴风混合，徐徐从坤炉，升人乾鼎，方得凝而成丹。”这个都讲得很明白。注意啊，你们讲气脉通，中脉打通，通了又怎样？不过像打通一个山路，通了好走路。气脉通了就是这个意思，不过通了以后还有很多修持。“大药既产”，这个东西来了，“即忙采取”，赶快要把握，错过就跑掉了，离开了身体生命，又散之于虚空。如果先动手先用念头去把握，则变成妄想，没有用，要出毛病，会走火入魔，因为用思想硬去想出来是不对的。如何后来把握它呢？它已经升华飞掉了，所以这个重点太难了。“即忙采取”是要像采落果一样，刚好落地就拿到；刚好一个球抛过来就接到了，这是最难的。这种工夫像伍柳派讲“水源清浊”一样，等于夜里睡醒男人阳举或像女人两乳发胀，就要赶快起来打坐！如果慢一下，在床上多赖一下、昏一下，晚一步起来，那就没有用啦！刚醒有那个现象时，赶快起来，一凝定就对了。一次一次，身体越来越好，这是“即忙采取”。我刚才说是比

喻，你不要说自己每天都有“大药”，你那个是“小药”，不算数。

所以，“采取”并不是有意去做工夫，有意做工夫都是妄想。那么怎样采取，谁在采取呢？道家的旁门左道法门很多的，我现在就公开把他打破：有些人传你，等于在犯手淫，精快要漏时，在某一个穴道指头一点，把它抠回来，认为那个采回来叫“采药”。我告诉你，你这是想快死呢！越练得好越快死！像这类人到前面，一看便知，一脸乌气，慢慢会练到胸口发闷，后脑发胀，两唇发紫。那等于是闭精的法门，他以为采回来，练到好像无欲了，不是的，男女这两个穴道不能乱用的。这一派好像有本书叫《性命法诀明指》，就是专传这个，危险极了！可是很多人去练，这样修炼的结果，多半会得肝病死，身体好一点的得肺病死，所以采药不是这样采的。

还有些比较正派的，就没有点这个穴道，而是在精要流走的时候用气功，就是“忍精不放”。这也是会出毛病的，经脉会闭塞，久了面黄肌瘦，脑力、记忆力减退，问题也很多。这虽比刚才所讲的旁门好一点，稍稍正了一点点，但还是旁门。所以道家的所谓旁门左道，在《参同契》里就说有千条又万缕，演变下来，变成现在的什么一贯、二贯乃至五贯，以及什么鸭蛋教、同善社等等，甚至国内外各种道门，像修鬼道的、修灵魂的，哎呀！一塌糊涂！

小心注意的事

这个正道，所谓正统道家采药，他都告诉我们了，当以

“真意为媒”。这个“真意”是什么意思？想得长生不老之药的人，还会对自己假意吗？诚恳得很呢！自私得很呢！哪里绿会用假意！这个意思是说，有这个念头就是假意——所谓假1意是虚妄的，佛家叫妄想。妄想就是假意，换个名词而已。如果用妄念去练气就通通错了。这个真意就要懂得佛学唯识的第七识，叫意根，很难形容。佛学有个名词叫净念，修净土念佛的叫“念而无念、无念而念”的那个念，就是真意。那属于非空非有，即空即有，并不是妄想。如果你说它动了，赶快采药来，成丹啦！这是你发疯了！保你出毛病，因为这就是妄想。真意是若有若无，不迎不拒，坦然而定，稍稍带一下，两样东西就凝结住了。如果你用妄想一加就有作用，有作用而变成后天就完了。结果你采得红光满面，精神百倍，一身百脉发胀，非发泄不可，不然受不了。而且冲得厉害会令人发疯，真的！那个力量一来大得很！一身都发胀，十个指头都鼓圆，一身都充满了气。你称体重，增加一两公斤也是有的，都是气的关系。

这个“真意为媒”的时候，暂’时不能休息，一停那个真意跑掉了。“迴风混合”，注意“迴风”这两个字，鼻子呼吸没有，身体呼吸也停

了，在身体内旋转，真正的胎息，内呼吸起来了，慢慢地，古文是“徐徐从坤炉升入乾鼎”，从下面上升，到头顶这里打开了，中脉通了，升到“乾鼎”。佛像头顶上的一块红色就代表这个，“升人乾鼎，方得凝而成丹”，叫做“乾坤交”，与外面宇宙阴阳交媾了，这个叫做“天元丹”。由人元丹到天元丹，那是要和宇宙相交的。我经常说，这才叫做密宗的真正灌顶，是凝结拢来而成丹，是谓天元丹。

可是大家要注意，初学的人，有时候也会觉得头顶发胀，头顶晕，也觉得空了，不过那是高血压！几十年来见了许多学佛学道的，都是三种病死的，脑溢血、心脏病，再不然就是精神分裂。至于因癌症而死的，算是普通的了，算不了什么！年纪大了，身体里头有结块的东西，有些就是癌。但是如果真到了结丹，绝没有血压高，绝没有精神分裂，所以你们自己不要胡乱弄。很多学道或学佛的都是自己把自己搞坏的，尤其是老年人，头昏发胀是不行的，年轻身体衰弱的也是不行的，都会变成精神问题。只有真气上升，自然打开，那个时候你要它下来停住，都停不住的，那是自然打开。打开以后，就如庄子的一句话，“与天地精神相往来”。平时我们说与天地相往来，那是吹的！天地根本不理你，我们想跟它相往来也办不到。到这个时候，你不想跟天地相往来还不行呢！它要来找你与你相往来了。

## 第五十二讲　〇还丹后的锻炼〇防止泄漏的方法〇体内龙吟虎啸〇文火武火配合烹药〇自身阴阳要调好〇阴阳多变化

刚才讲到乾坤交媾的大还丹，到了顶上凝而成丹这一节。

还丹后的锻炼

“故曰捣冶并合之，持人赤色门”，在顶上与天地精神相往来，与天地交媾大还丹。所谓天地大还，回转来，他形容像药店里捣药一样，还要锻炼并合拢来。赤色门就是胸口，天地的精神与我们自己的，下来进赤色门到心中。

“此二句，有吸舐撮闭，无数作用在内”，我们一般练气功做瑜珈术，学密宗道家，“吸”是自然有吸气的作用。我们的鼻子，浑身的毛孔，也有这个作用，好像永远在吸气，把天地之气吸向里面。上面那个境界也在吸天地的精华。“舐”，这个舐就很妙了，道家叫做“无上之密”，过去在道家是不传的，现在我都公开讲。我们当年磕头求呀，求得好痛苦，学了觉得没有什么了不起。我们打坐时，舌抵上颚，这个时候舌头正立起来，在较后位置有个小舌头、喉管这里，就封锁了。鼻子也直接给他封锁，自然抵住了，这是讲气脉通了。所以气脉通了没有，一看他的体形，由这一点就看出来了。这个你们年轻的不要学了，免得去批评这个那个，那很罪过。

喉结之下，密宗叫做喉轮，认为喉轮下面气脉打通后，女遷这个人没有妄想了。道家讲得更严重，这个喉结，尤其男人看得很清楚，我们身上好几个结，大家注意没有？喉结这里一个，心窝子有一个，下面有一个，尤其女性，盆骨那里生孩子要打开的。这三个地方三结，这个结都会打开，打开并不是没有喉结了，喉结照样有，是里面打开了。打开了，道家叫做打通生死玄关。这个生死玄关打通了的人，发言吐语的音声不同了，他可以跳出普通的生死，生死也有办法控制了。有时大家打坐觉得喉轮这里很胀，有时到了这里过不去，像有痰一样，想吐也吐不出来，就是这个关口没有打通。

“撮闭”就是前阴后阴收拢来，闭掉了精门。假使是生过孩子的女性，或者年纪大的，这个时候返老还童，变成少女一样，自然撮闭。这个里头的工夫、境界，“无数作用在内”，那实在太多了。一般人打坐，在某一个境界、某一个程度也偶然碰到这种现象，不要认为有道了，那叫瞎猫-到死老鼠，靠不住的！因为这个时候要能自己做主才算。“无数作用在内”这一句话，在自己的书上就要圈起来，这里头东西太多，意思跟你讲不完。到这个境界，就是说“天元丹”凝结回来了。

“赤色门，即绛宫乾鼎是也。”绛宫就是心口，由胸口一路起到头顶的气脉都是通的。“药既升鼎，渐凝渐结，又徐徐从乾鼎引下，送归黄庭。”到这个时候，已经两三步来去

了，中间如果碰到魔障，断了就断了，又变成凡夫，乃至变成比普通人还惨！如果都不断，“又徐徐从乾鼎引下”，从上面下降，“送归黄庭”，再回到黄庭这个中宫。

防止泄漏的方法

“此时当用固济之法，深之又深，密之又密。直到虚极静笃，一点真阳之炁，方不泄漏。”到这一步更难了，又重新回转来，一上一下就是一升一降，同地球物理一样。像前两天很闷快下雨了，古人的诗“万木无声知雨来”，万木包括了草，夏天的天气闷得连草都不动，一点气流都不动，闷极了，地心的蒸汽要上来了，所以“潘然上升”。地心的蒸汽上来，一冲到上面刚好碰到虚空中有冷气团，冷热一结合，下降就变成雨了。修道也是这样，这个甘露下降时，自己自然会“吸、舐、撮、闭”，不是要你有意去做。所以奇怪就在这里，是你身体这个生命，到那个时候都自然会动起来，自然晓得吸，自然晓得舐。口在这里开了，吃天地的东西，下面自然凑拢来了，前面自然就关闭了。男女都一样，自然的，不要你指挥它，这是生命的功能、本能。

这样“送归黄庭”，到中宫来。此时最难啦！这个时候要能不漏，这并不是指睡梦不遗。“此时当用固济之法”，什么法子他没有讲，总之用方法坚固起，绝不能漏，要六根不动，要六根大定。如果突然告诉你股票大跌了，你当然要下座了，那早漏掉了。这个所谓“固济之法”，“深之又深，密之又密”，封固了六根不动，“直到虚极静笃，一点真阳之炁，方不泄漏”。前面已经讲过，这又是第二层了，所以“九转还丹”，道家就是这样转，并不是说你把气从背下面上来，到前面一转，转了几圈就打通了，那不是的。

“故曰，固塞其际会，务令致完坚。”原文讲固济，就是“固塞其际会”，坚固身体与外际的关系，不交感了，必须使它极坚固，这个时候要闭关了。修行人真正闭关是这个时候，普通人一般讲闭关是没有资格的。“固塞之极”就是六根不漏了，“一阳动于九地之下”，阳气又在下发动，“形如烈火”，这个时候厉害了，密宗翻成“拙火”，也叫“灵力”，显教就是先得四加行的煖。其实佛法的修持都有，显教佛经上都告诉你了，不过一般解释经典的法师不讲工夫，所以批注不同。这个“形如烈火”是煖了，拙火发动了，这股力量冲出来，没有办法叫它静止。

体内龙吟虎啸

“斩关而出，正子时一到，亟当发真火以应之。”这个才叫做“正子时”来了，这里不是“活子时”，是真正自己生命当中的“正子时”，一阳来复，一阳初动。那么，要“发真火以应之”，这就难了。假火是物质之火，我们身上的火在哪里？佛家有时候叫“三昧真火”。“三昧”是定中的境界，这个真火发动了。有些修密宗观想火光，结果观得一身都发烫，以为自己拙火动了，那是很糟糕的，是病相。究竟什么才是真火呢？我首先给大家讲别家的批注你就了解了。《楞严经》上说“性火真空，性空真火”，就是这个东西。所以“真火”就是“真念”，上面不是用真意吗？这个地方叫真火，就是有念无念之间出来的那个火力。这个火力，叫他热力也可以。火力哪里来的呢？你看到打铁的拉风箱，用风去吹动那个火，所以这个时候，有形的来往，就是练气了。

“霎时乾坤阖辟，龙虎交争”，那个境界大得很，整个的下部、头顶都在动，那硬是动！都打开，全身都有震动的现象，山崩地裂一样，怕人得很。胆子小一点的话，在这里就倒了，这叫修逃，赶紧逃避了。很多人打坐有一点境界就吓死了，不敢坐了。“乾坤阖辟”，“阖辟”就是一吸一撮一样，开合很大。“龙虎交争”就是有争战之相。

“便有龙吟虎啸之声”，“龙吟虎啸”，自己内在硬是有龙吟，声音大得很，但是坐在旁边的人不知道。里面的声音如雷，有时脑子像打雷一样，整个的震动了，会吓死你，人都昏了。下面的气也在动，上面又龙吟，这些都是实在境界。现在有些人打打坐，脑后听到煮饭水烧开了一样吱吱叫，那个不算，不过已经不错了。伍柳派的道家叫做“脑后鹫鸣”，这个没有什么了不起，是气脉通过后脑玉枕，没有走通的关系，那个不是“龙吟虎啸”。现在回转来讲“龙吟虎啸”，那就大了，这个时候所谓真火发动，“故曰，炎火张于下，龙虎声正勤”，这是一步一步工夫，他讲到这里又停掉了。所以丹经道书之难懂，他不告诉你；不是不告诉你，是你自己会了，所以下面不讲了。你说他讲了没有？

文火武火配合烹药

“大药初生，用文火以含育之”，这个时候念头要清净，用文火了。文火就是小小的火慢慢地炖。先用文火，再用武火，“方得升腾而出炉”，这个时候才能由下向上走。这中间好像没有答复，但又答复了你，里头很多问题。为什么这些古人所谓祖师们，写到这里好像都很舍不得讲一样？因为很难形容，很难讲！任何一个字下错了都害死人，后人都会执著那个境象，所以不愿把人家教错了路，宁可简化而不宣。不像现代人的著作都是吹牛的，自己还没有三分成就，就讲成十分八分了，都是乱骗人。古人不会的，尤其这些叫做传天地的正道，绝不敢乱来。但是刚才我讲过，你要熟读丹书才懂，因为他散开了，在别的地方已经说了。

“大药既生，用武火以煅炼之，方得结实而归鼎。故曰,始文使可修”，开始用文火烹炼，“终竟武乃成”，到了真阳之炁一动，就要武火来了才成功。“此中火候，不可毫发差殊”，这个火候差一点都不行，难之又难。“当用文而失之于猛，则火太炎矣”，如果该用文火的时候，你用武火来，把它烧焦了。“当用武而失之于弱，则火太冷矣”，应该用武火的时候，你结果用文火，太冷。其实不要说这个，平常大家打坐做工夫修道，也要文武双全的。有时候要动，不一定死坐的，所以我叫你们要运动，太极拳太文火了，有时候要少林拳武火一点。有时候，你该用文火的时候就要静，一动一静之间要能掌握好。印光法师是讲净土宗念佛的，但是他警告后人的话倒蛮对，“动以修身，静以修心”。

“必相其宽猛之宜，调其寒温之节，方能得中。”这个“相”字要当动词来看，不是现象那个“象”。“相”是辅助，他的意思是这个时候，我们要辅助自己的工夫。“宽猛”，拿政治来比方，有时候法网要管理得严，这是猛；有时候要宽大。这“宽猛之宜”，该放松的时候放松，该修整的时候修整。“调其寒温之节”，该冷该热，等于冷气要晓得调整，不然太冷了，得了冷气病也不对。晓得调整，“方能得中”，完全对的时候，就中节了。

“故曰，候视加谨密，审察调寒温。子时从尾闾起火，应复卦，一阳初动，是为天根。”为什么讲子时呢？一阳来复，阳是从下部发生的，“从尾闾起火”，实际上就是从海底、尾闾、会阴穴这个地方发生。“应复卦”，拿《易经》的卦象来讲就叫做复卦，一阳来复。“一阳初动”叫做“天根”，从下面来。我们修道人的性命就是静到极点时从下部动。其实何止修道，每个人也都是这样，生病就要休息，常常中医、西医都不管这一套了。我看到人家生病，第一个吩咐注意这个问题。有人生病躺在医院快要好时想回家，因为精神好了，性的欲念冲动，要回去玩玩了，都是这样死的。有些病也是那么得的，有些人，我问他怎样得病的，他说不知道。其实就是在做爱时得的，这叫高兴快活的死，就是这个道理。

自身阴阳要调好

修道也是一样，你看普通人精神一旺，欲念跟着来了，即使没有欲念，也漏掉了。所以万人修没有一个人成就的，在这第一关就过不去。这第一关纵然给你守住了，这一步一步的工夫，又来了一阳来复，每一关你都过不去。阳气一来的时候就想阴了，异性相吸，自然的道理。本身的阴阳怎么配合是你的本事，这是智慧功德，否则你就过不去。那么你说，我绝对守戒律，又有问题来了，因为“孤阳不生，孤阴不长”。那你说八九十岁还去结婚配对吗？不是这个，是你本身的阴阳调配，不晓得调配就没有用，那也是孤阳不生，孤阴不长，这个道理非常难了解！

“一阳初动，是为天根”，道书只讲一阳，后面都没有讲,所以一般人看书时只抓住一阳初动，活子时，接下去子丑寅卯一步一步要跟上来的啊。阳有六个，阴也有六个，阴极了阳生，要第二节再上。拿地支来讲，子丑寅卯辰巳是六节，到午时一阴来了。午时以下六节是下半天，所以阳有六爻，阴有六爻。身体也是这样。就拿背脊骨来说，由下面发动，差不多到了胸这里，你们有些打坐做工夫，慢慢腰酸背痛，那不过是第二阳要动以前，因为你这一部分有病，还没有冲过关，所以有腰酸背痛的现象，不是打坐出了毛病。要到“直至六阳纯乎乾”，阳气充满到顶了，“动极而复静矣”，动极就又静了，阳是动是放射，阴是吸收是归纳。

阴阳多变化

“午时从泥丸退火”，到了静态来又下降了，“应姤卦”，姤卦有一阴，天风姤（□），外卦还是乾卦，乾为天；下卦是巽卦，巽为风。上面五爻是阳的，只有下面一爻阴动，这五阳里头一阴多可贵！等于复卦五阴里头一阳。我常常讲你们不懂《易经》，什么叫阴阳？那个复卦是五女一男一起在孤岛上，孤零零的，永远不晓得回不回得去，这一个男人，五个女人都抢，不晓得多宝贵，那是复卦。姤卦恰恰相反，五个男人在孤岛上，只有一个女人，这五男都在追，物以稀为贵。所以学《易经》要懂得“阳卦多阴，阴卦多阳”，这些道理都是哲学，道理很深。从泥丸宫又下降“应姤卦”，这个“姤”字宋朝人改的，原来就是交媾的“媾”，男女之媾。唐朝以前规规矩矩用“媾”字，宋朝这些理学家很讨厌，专门挂假面具，认为这个字不大好看，就把它改成“姤”了。

“一阴初静，是为月窟”，这个“月窟”实际上是倒转来，上面空了，下面充实。天根是下面空了，阳气向上走，两个颠倒。宋朝有一个有名的邵康节，他讲修道的诗：“天根月窟闲来往，三十六宫都是春。”到这个境界时，天根、月窟就是这里所说的，讲天根正是月窟，讲月窟正是天根,说阴的正是阳在里头，讲阳的正是阴的在里头。所以天根从下到上，月窟反而从上到下。“天根月窟闲来往”，上下都打通了，“三十六宫都是春”。

“直至六阴纯乎坤，静极而复动矣”，所以，到了静极纯阴的境界时，静极又阳生了。“故曰，周旋十二节”，“周旋”就是转圆圈，轮回，旋转。“十二节”是十二个节，一年是二十四节气，六阴六阳，一天十二个时辰。“节尽更须亲”，他一节一节完了，一个阶段到一个阶段，修道由一个程序到一个境界，每个境界都不同，所以我讲这是科学的，一步有一步的工夫。“此乾坤大交的法象也”，这是讲乾坤大交的境界。

## 第五十三讲　〇顺其自然的锻炼〇身心彻底转变〇道来时的现象〇脱胎换骨之后

### 顺其自然的锻炼

我们今天继续讲还丹的法象，法象就是说那个情形，当修持用功到达还丹的境界时，是一种什么现象。

“动静相生，循环不息，炼之又炼，日逐抽铅添汞。久之铅尽汞干，阴消阳长，方得变种性为真性，化识神为元神。”上次讲到这个乾坤大交，从顶上下来，并不是说到达这一步是到家了。有些学佛学密宗的，感觉顶上放光，乃至顶门开了，认为这样到家了，那还差得很远！那不过是乾坤交感的开始，还要变化。这个变化用“动静相生，循环不息”八个字形容。有时候身心乃至经脉骨节，每一个细胞都‘有震动；有时候静下来，感觉身心非常宁静，如此一往一来的循环，并不是伍柳派所讲的从背脊到前面这样转来转去叫循环，那是最粗浅的感受。到乾坤大交时感受到“动静相生”，这个循环是一升一降，有时候是静态，有时候动态。那要经过多少时间呢？不一定了。所以它的原文是“炼之又炼”，是怎么锻炼呢？就是说这个现象要听其自然。

诸位假定将来到达这个境界，记住老子的一句话，“道法自然”，不要做它的主，让它自然。拿佛家在《金刚经》上说的，“凡所有相皆是虚妄”，也就是不执著不要管它。可是怎么样不管它呢？是要看住它不理它；等于皇帝坐在那里不动，满朝的文武百官跪拜举动他都知道而不动。以禅宗讲法，有时候要像主中之主，有些境象是宾中之宾，宾主是有分的。

这些境象还算是外来，不要认为了不起，其中的变化还很多，因此“炼之又炼，日逐抽铅添汞”。汞是水银，流动不拘的，“抽铅”就是把实质的东西空掉。什么是实质？感觉这里有一块，那里有个境界，这些身心上的，要尽量空掉。“添汞”就是流动性，心灵的宁静增一些，这一念知觉的作用，自己做主的，稍微加重些，但仍在静定中。到达这个时候，不要睡眠了，那不是失眠，而是昼夜长明，白天夜里都清醒的，可是没有杂念没有妄想。也不是完全没有睡眠，而是不像普通人固定睡眠多少钟头。也许过了好几天又想睡了，一睡也许睡很久也许睡很短；睡眠时一点梦境都没有，非常宁静地就睡了。

到这个境界还是初步啊！等到“铅尽汞干”，身体内部气机的变化，这些感受没有了，整个身体空灵。“汞干”，妄念杂想也没有了，这个时候“阴消阳长”，身心的阴境界没有了。所谓阴要参考佛学的五阴，上次提到过，就是色受想行识。“色”包括了身体四大，“受想行识”是感觉状

态思想等等。这时“阴消阳长”，完全达到禅宗的真正清净无念，不是我们生理上偶然感受的清净无念，真正清净无念是没有身体的感受，也没有心念的感受，整个身心是圆融一体。

身心彻底转变

“方得变种性为真性”，什么是“种性”呢？他引用了佛学的名称，譬如烟灰缸是玻璃做的，有玻璃的性，毛巾是棉纱做的，有棉纱的性。人也是各人个性不同，这个不同的个性叫做种性，是前世带来的种性。明心见性是把种性完全净化了，然后才到达真性的境界。真性就是本来的清净自性，所以说“化识神为元神”。“识神”两个字从佛学变过来的，“元神”是道家名词。佛学的唯识学把心性分成八个识，所谓思想是第六意识，所以你想把后天的思想空了完全清净，做不到，必须要到达“铅尽汞干”这一步，“方得变种性为真性”，经过变化才能把后天的“识神”变成先天的“元神”。

“阴滓尽除，则尸气灭而命根猝断。阳神成象，则凡体死而魂魄俱空。”到这个境界讲得很明白了，这五阴境界“阴滓尽”，成为纯阳的境界。“尸气灭”，肉体上的尸气没有了，我们出的汗和口腔一切的味道，都是尸体的气味。不过现在我们没有死叫做活死人，我们活一百年就是一百年在等死。尸体净化了，身上的所谓寄生的三尸虫也没有了。所以到这个时候，身心的五阴滓子就干净了。后天的命根“猝断”，一下子断了，断了不是没有命了，是后天生死的这个命根断了。

“阳神成象”，成为纯阳之体，这个“阳神”不是道书上画的，出来一个婴儿，那是想象的境界，实际上那还是独影境界。你们看《楞严经》就知道，叫做“法尘分别影事”，是一个意识投影，没有思想。因为人有我相我见，这个我相我见在清净的时候的一种投影，叫做阴神。

那么“阳神”是什么东西呢？是不是身外有身呢？可以有，但是真正的阳神不一定有身。这一步工夫要到时候才知道，现在只告诉大家一句，不一定有身，也可以有身。道家一句话形容，“散而为炁，聚而成形”。一念要它有身就有身，要它空就空，所以真空妙有，妙有真空，到这个境界才是“阳神成象”。“则凡体死”，于是我们凡夫的这个身心性命死了，“魂魄俱空”，凡夫生命的魂魄都空了，也就是心理精神的灵魂，与肉体四大的精力的魄空了。

“故曰，气索命将绝，体死亡魂魄”，修道到达这个境界时，智慧不够、定力不够、魄力不够的人，就有“气索”之象，好像自己断了气要死了，自己都吓住了。所以如果不是真正有道之士，往往在这里失败了，这个是“气索命将绝”。所以有时候觉得是入定，其实是昏沉；有时觉得空，有时觉得像是死亡，其中的界限，阴阳之差别就在于智能的抉

择。“体死亡魂魄”，这个肉体凡躯空掉了，魂魄在交换。

道来时的现象

朱云阳祖师形容，“关尹子所谓一息不存，道将来契，正此时也。”关尹子是老子的第一个徒弟，当时老子骑青牛出函谷关到西域去，就是现在所讲的丝路。他要出关时是偷跑的，也买不起马，骑了一条青牛。关尹子是函谷关的官员，早晨起来向东方看见有紫气东来的瑞相，知道今天定有圣人过关。结果看到一个老头子，眉毛胡子头发都白了，骑的青牛也不肥，也没有出境证，他就把老子扣留了。老子为他写了一部《道德经》。关尹子得了这一部书，也没有辞职就走了，去修道了。在后来关尹子的道书中讲，“一息不存，道将来契”，一呼一吸叫做一息，一息不存，断了气一样！11：他说这个时候道才来，契就是契合。到了真空的境界，杂念“自然也空了，自己的呼吸停掉了，就像死掉一样，这时拿鸡毛或很薄的纸，放在鼻孔下都不会动。朱云阳批注“正此时也”，他说关尹子讲的这两句话，就是描写“道将来契”时候的境界。

这一段是乾坤大交，上面坎离相交讲过了，修道到这个境界还早得很呢！现在的人有一点工夫就不得了啦，好像马上变成圣人了，我讲那是“剩”人，多余的那个剩。我觉得学佛修道先要学做人，以儒家的东西为基础。儒家注重敬，而得少为足，一点工夫一点见解就自满了，这是不敬，对自己不尊重。不敬的人就不会谦虚，敬谦是连着的。

“至于伏炼久久，绝后再苏，心死神活，而鼎中之丹圆满，光明塞乎太虚矣。”这一段学佛的朋友要注意，好像道家与佛家不同，其实是一样的。佛在《楞严经》上有几句话，“脱黏内伏”，脱开了，解脱了，“伏归元真”，归到一切都没有了，静下来了，“发本明耀”，才能够明心见性。有些青年同学喜欢参禅，禅宗不是随便谈的，也是要真工夫的，到达这个时候明心见性，自性的曙光才流露出来，也就是道家这一段。这里所引用的，多半也掺杂了佛家的语句。“伏炼久久”，伏归元真锻炼，所谓锻炼就是修持，再修下去，“绝后再苏”，大死一番，这个阶段人就像死了一样。所以这个时候需要闭关，闭关就是任何外缘都断绝了。“心死神活”，凡夫的妄想心死掉了，一切欲望求名求利的各种心思都没有了，男女饮食这些凡夫俗念，也统统死光了。先天的元神比后天的心神还要灵敏，无所不知无所不晓，这就是飞“心死神活”的情形。

这个时候，我们这个父母所生的躯体当然没有死，但是；、、每个细胞都变化了，整个脱胎换骨，这时的躯体就叫做鼎。“而鼎中之丹圆满，光明塞乎太虚矣。”所谓精气神都改变了，怎么讲法呢？大概就是这样吧！反正我不是神仙，也不知道，只好根据字面来讲。这个所谓“丹”并不是有形的，说它无形嘛，它有这个作用，硬是像有个东西，看不见摸不着。你说它空啊，它是有！你说它有，它又是空的！这是真

实的“丹”的境界。完全圆满了，“光明塞乎太虚矣”，也不是有相的光明，但是也不是无相的光明，所以一讲空啊有啊都不对了，连老子也讲不清楚，佛也讲不清楚，只好说不可说不可说，不可思议。最后也只好如此了。这个时候真空妙有，妙有真空，落到一边都不对；只好说中道，可是你拿到一个中道又错了。

所以他下面说，“岂非色转更为紫，赫然称还丹乎”，这两句是《参同契》的原文，他说这个时候，颜色转变了，并不是真的紫色。我们晓得颜色到了最高是变紫，紫过了就变黑。红橙黄绿蓝靛紫到了最后，又变成黑，黑尽又变白了。所以讲到奇门遁甲，讲到九宫的变化，有一派学阴阳看风水的叫做看紫白，一白二黑三碧四绿等等，紫就是代表最高的阳九之数。“赫然称还丹乎”，“赫然”这两个字形容阳气，古人所谓“至阳赫赫”，赫赫是光明，太强烈了，你看到都要害怕的；“至阴肃肃”是古文形容阴境界，到了真正的阴境界也是非常庄严的气象。所以至阴至阳都是了不起，不过两个感受的境界不同。这个形容词不能乱下的，所以这个时候“赫然还丹”。

下面讲“金丹本乾家所出，还归于乾，故称还丹。色转紫者，取水火二炁，煅炼而成也”。这两句话是解释魏伯阳的原文，道家为什么称为九转还丹？许多元明以后的道家，把九转还丹只抓住一个“九”，打坐从背上通前面，转了九圈了。学《易经》就晓得，“九”是阳数之极，还丹并不一定转九次，阳极是转到了纯阳的境界，回到本位叫还丹。现在他解释什么叫还丹，“金丹本乾家所出，还归于乾，故称还丹”，“乾”字代表宇宙代表性命本体，我们修道练出来的自性光明，这个丹不是你修得来的，而是我们生命本来有的，因为被后天的欲望、烦恼、妄想遮盖，所以要修道，把这些后天污染清除，自性生命的本有就出来了，叫做还丹。

“色转紫者”，是颜色到了最高的变化，“取水火二炁”，水火是代表乾坤，也可以代表有形或无形的，我们讲过很多次了，“二炁”不是空气的气，也不是呼吸气，是生命上两种互相对立的那个能，等于我们身体上有气有血，有红血球也有白血球，一切都是对立的。这是把“水火二炁”“煅炼而成也”。

他又解释“还丹有气无质”，他现在又用这个“气”了。这是后世印书的方便，应该还是用刚才那个“炁”字。这个“气”是后来的人用的，容易看成有形象的气，而“炁”是中国文化原始的火谓之炁，那是一种生命的能，不是这个呼吸的空气的气。所谓还丹这个作用有气而无质，并不是有个东西。“不啻如一丸之粉，一匕之刀圭，而其变化若神”，一匕就是中药店里竹片削成的小片，挑眼药用的。刀圭就是药店里用的刀，把药挑在上面。还丹就像一颗药一样吃下去，整个身心内外变了。“而其变化若神”，这个变化神妙不可测，是不能想象的，必须要修持到了才知道。

脱胎换骨之后

“已如此，从此脱胎换鼎，再造乾坤，子又生孙，神化不测”，他说修道到了这一步境界乾坤大交的时候，整个身心都变化了，不是父母所生的这个身体了，外表还是一样，内部整个都变了。所以“从此脱胎换鼎，再造乾坤”，这个生命已经在自己的手里有把握了，不需要经过死后再投胎了。但是还要练，一次一次还要练，还多呢！到了这一步，我们这个肉体生命可以说升华到了神仙境界了。虽是神仙境界还要锻炼，“子又生孙”，就是一个生一个重重不尽。这不是说神仙又可以结婚生子又生孙，而是自己的生命不要经过两性关系，就可以不断地源源而来生生不已了。

“过此以往，未之或知矣”，所谓神仙修到这里，他告诉我们过了这个境界，下面还有工夫他都不知道了。这是他不愿意说，下面还有事，不是没有事，不过道书最高明的只说到这里。文字的原文意你要弄清楚，不要认为看懂了，他说“过此以往”，是过了境界后面还有；要再向前走，“未之”是还没有到，“或知矣”，不可以推测或者说知道了。说知道那你是假想，不要去假想。“未之”的“之”字就是“到”，古文这个“之”同“到”是通用的，学过《易经》就晓得。《易经》有个名称叫“卦之”，这个卦变成那个卦叫做“卦之”。现在有些年轻人学《易经》，学了以后也著书，里头写了一大堆，“卦之”他也不懂，然后说这个字错了，把它改了，改得一塌糊涂！“卦之”是个名词，譬如由乾卦变成坎卦就是“乾之坎”，之者到也，变到那里去叫“之”。所以古文里头有时候这个“之”字不是虚字。“未之或知矣”是说还没有到，你不要随便去推测，不要去假想，不要乱想。

下面他又回到上面，“岂非粉提以一丸，刀圭最为神乎。刀者水中之金也”，他又把中药用的器具，拿到道家做比喻，刀是什么？水中金，金又生水，水中有金，这是地球上物理的现象。这里讲水中金变化出来，水代表流动性的东西。流动性的这个念头静止了，那个澄清之谓水，金代表了本性，念头澄清了，自己本性杂念不起了。“圭者戊己二土也”，这个“圭”字，就是古人见皇帝的时候拿的朝笏，以前讲过，土做的，后来有玉做的。道家经常用拆字的，圭是两个土，戊己二土的作用。我们现在第六意识的意也是土；达到一念不生，灵明自在无所不知，那个也是土。

“可见彻始彻终，只取金水土，三物变化，而成还丹耳。”他说可见修道的境界从头到尾，只有金水土，就是精气神，也就是神气意。这三种东西自己给自己锻炼过来，变成还丹。

“崔公人药镜云，饮刀圭，窥天巧”，崔公是古代一个神仙，他著有丹经叫做《人药镜》，是道家最有名的一篇文章，是讲如何修长生不老

之药。崔公说“饮刀圭，窥天巧”，得到了这个东西，就可以看见天地的奥秘。“吕祖沁园春云”，吕纯阳作的《沁园春》词里说，“当时自饮刀圭，又谁信，无中产就儿”，他说我当时到了这步工夫，这个药自己身上得到的，修成功药吞下去以后，谁能够了解我一个男人，里头又生个孩子出来呢？这就是生命重生的意思。所以道书上画的，打坐肚子里有个儿子，这些都是比喻的话，是说这个生命的重生，是自己有把握的，不必靠转胎过来的意思。

下面还有几句，我们大概念过去，“此章，全露还丹法象”，它完全透露“系伏食卷中，大关键处”，是修道最重要的。“初言两物相交，则伏炁于坤炉而产药。继言一阳初动，则凝神于乾鼎而成丹。前两节，总是金丹作用，后一节，方是还丹作用。”所以，“人药镜云，产在坤，种在乾。悟真篇云，依他坤位生成体，种在乾家交感宫，皆本诸此章”。这个都是说明这个境界的，道家是直接讲修持的工夫境界。

下册

# 第五十四讲　〇还丹名义章第十五〇水火交感还丹〇火在下水在上〇交感变化〇水火本是一家〇生克变化工夫过程

还丹名义章第十五

推演五行数，较约而不繁。举水以激火，奄然灭光明。日月相薄蚀，常在晦朔间。水盛坎侵阳，火衰离昼昏。阴阳相饮食，交感道自然。

名者以定情，字者缘性言。金来归性初，乃得称还丹。吾不敢虚说，仿效圣人文。古记显龙虎，黄帝美金华。淮南炼秋石，玉阳加黄芽。贤者能持行，不肖毋与俱。古今道由一，对谈吐所谋。学者加勉力，留念深思维。至要言甚露，昭昭不我欺。

水火交感还丹

这一章叫做“还丹名义章”，“此章结言还丹名义”，为什么叫还丹？“不外水火之性情也”，就是后天自己的性情。“性情”这两个字出于《礼记》，我们上古就有。心性之说来自佛学，不过我们上古文化，也用到心，但是把生命重点分成两个部分，一个是性，人性、本性；一个是情，等于后来佛学讲的心，妄想的心，就是我们所谓七情六欲。七情是喜、怒、哀、乐、爱、恶、欲，这也有些不同讲法。六欲呢？是佛学后来加上的，《礼记》里面没有提到，固有文化里头没有，是印度文化过来的。所谓六欲，就是色、声、香、味、触、法。古代讲“性情”这两个字就包含一切了。“推演五行数，较约而不繁。举水以激火，奄然灭光明。日月相薄蚀，常在晦朔间。水盛坎侵阳，火衰离昼昏。阴阳相饮食，交感道自然。”我想如果照原文慢慢研究，不如直接看他的注解，反正注解里头有重叠提到原文。

“此节，言水火交感。虽变，而不失其常也。”这个水火交感，我们已经讲过好多次。水火交感就是坎离交，水是坎卦，火是离卦，清净的谓之水，燥炎的就是火。在人体上，水是属于肾部，火是心部。所以中国医书讲，人老睡眠就少，因为心肾不交。婴儿生下来大概睡眠十六个钟头，慢慢变成十二个，儿童总要十个钟头，至少八九个钟头睡觉。越老了睡眠就越少，老了就睡不着。我们常常讲，人老有几个相反的现象：哭起来没有眼泪，笑起来眼泪就出来了；现在的事情告诉他马上就忘记了，小时候的事情都会记得；坐着就睡觉，躺下去睡不着。人老了很多古怪的事情，都是相反的。医学的道理，心肾不交就是水火不交了。道家有个办法，不管老年、中年或是少年，失眠时，把身体蜷起来睡，变成婴儿状态，两个脚缩拢来，两手也抱起来，容易睡着，这是勉强使心肾的气交。“交”就是连起来接上电了，这样可以睡着。

火在下水在上

老年人气向下面走，所以多屁，气漏得多了。神向上面跑，气向下面走，所以年老前列腺也容易出毛病，屙尿答答滴了，不是直线地向前面冲出去的，也是因为心肾不交，水火不调。心肾不交是中气没有了，因为上下的气拉开了。所以到临死的时候，上面出气，下面也出气，放屁大小便一起来，一刹那间就完了，上下脱开了。所以我们这个卦象也叫“互卦”，彼此挂钩一样互相挂着。我们人体的水火二气，在身体健康时，火在下，水在上，头脑是冷静的。血压高是下面气虚了，就像婴儿吃牛奶的胶奶瓶，你把牛奶装一半，把这个瓶下面捏扁没有气了，这个奶就到上面来了；下面一放松，牛奶就降下来了。所以下元的气充实时，血压自然降下来了。所以这个水火交感，是火在下时阳气充足，上面头脑才清净。

修道到了元气在下充实，上面头脑清凉，不论佛家、道家，所谓上面玉液还丹，清凉甜味的口水就经常有。人老口干没有水，所以有许多老年人变成哈巴狗一样，嘴巴张开看电视，看东西时嘴跟眼睛也同时张开，像花一样张开了。你看花要谢的时候，就张开得很大。这些好像是笑话，由这个笑话，你了解了自己，晓得调养身体。所以水火要交感，交感就是要上下颠倒过来。你感觉夏天不怕热，冬天不怕冷，自以为有工夫，寒暑不分，那是不对的。所以要懂得《易经》的道理：“夫大人者，与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序，与鬼神合其吉凶。”得道的人就要有那么伟大。

当年我们在四川很有意思，有一位四川老先生的《易经》学问很高明，未卜先知，很多达官贵人、名流学者都跟他学。我找了四川几位非常有名的老前辈，所谓五老七贤之流，介绍我去见他，结果他不教我。为什么？他说“易学在蜀”，让四川的朋友都会了，再教你外省人。我说我不学了，凭你这句话说明你没有学问，你教我我也不学了。后来他们讲这是玩笑话啊！他跟我也交往了，但是他讲《易经》我就不来听。后来他讲《易经》也提到这个圣人境界，我就给他吹起来，我说你懂不懂修道？只会讲“与天地合其德，与日月合其明”，这种境界我都到了的。他说，你可以？那很不得了啊！我说不但我到了，你也到了，大家都到了，都是圣人。我说你根本讲错了，圣人也是人，人个个是圣人，尧舜是人，个个也可以成亮舜，这是理学家的话，我一点都不吹牛啊。《易经》这个地方，我花三天工夫才把这几句话读通，我完全到了。他说，那你讲！

我说，我从来没有把天当成地，也没有把地当成天，我哪样不是“与天地合其德”啊！“与日月合其明”，我没有把夜里当白天，也没有把白天当夜里，所以天亮了我起来，夜里就该睡觉。“与四时合其序”，我说夏天我也不穿皮袍，冬天我决不会穿汗衫，冷了就多穿，热了就少穿。“与

鬼神合其吉凶”，那个鬼的地方我也怕，凶的地方我不来。我说，很平凡的事，你为什么把它讲得那么伟大呢？最伟大就是最平凡，“道法自然”，违反自然都不对。即使你到了可以违反自然，你的生活行为还要和普通人一样的自然，那就是道了！即使不是圣人，也是剩下来的“剩人”了。圣人跟“剩人”差不多的，你千万不要把自己变成一个圣人的样子，那是世界上最愚蠢的人。

交感变化

现在我们回头再说所谓水火交感，这个中间有变化的。刚才讲到火一定在下，但不是发烫，也不是发热，也不是说手发烫可以给你治病，这种花样多得很。好几个朋友，当年给人家治病，最后治了半天，自己也治倒了。这个是像充电一样，是有限的，因为你不是真的有道啊。偶然小病可以帮忙帮忙，大病是绝对不灵，这样给人家治得好吗？我“未之见也”！

道要正常，正常就是道，平常就是道，千万要注意啊！所以讲水火交感，水火相交，火在下水在上，这是比喻而已！道家也有很多的方法，但属于旁门，不过旁门也是门，有时候你们也可以用。大约二十几年前，日本人发明的温灸器，放在肚脐上，暖暖的，可以治肠胃病。这是日本人把中国道家的老方法拿出来卖钱，这个在道家叫做灸脐法。其实用不着那个，我教你们，年纪大的朋友都可以用，比较保险。用桂圆肉一颗（新鲜的叫龙眼，干的叫桂圆），花椒六七颗，加上那个艾绒一同打烂，晚上睡觉的时候挑一点点，小指甲面那么大，放在肚脐里就行了。你不要小看我们的肚脐，肚脐会吸收的！

大陆当年有些吃鸦片的人，政府禁烟，抓住了要关起来，所以不敢抽啦，就把鸦片烟膏放在肚脐上，效果差不多。肚脐有个孔，我们在娘胎里头的饮食、呼吸都靠这个肚脐连到妈妈。所以把这个药放在肚脐，用橡皮贴把它封住去睡觉，比那个温灸器还要好。胃病也好，各种病都好，老年人的身体绝对保健康，身体需要就吸进去了，不要的它不吸。这样就会水火交感了，继续二三天后，早晨起来嘴也不苦啦，口也不干啦，肠胃病都会好了。这个是真的秘方，你们也可以替人家治病，不过不要收钱，我公开讲的你们去卖钱，那不太好啊！这个水火交感，火在下，就是元气在下，水在上，也就是清凉的在上。所以老年人口水多，脚底心还发暖，冬天脚都不怕冷的，一定长寿。

“虽变而不失其常也”，变化过程当中，能变化的那个道体不变，那个是常，是本性，这是先讲一个原则。“盖丹道之要，不外一水一火”，所以修性命之道的要点就是一水一火。拿我们人的生命来讲，譬如我们思想就是火，人的生命都被这个不断的思想情绪烧光了。什么是水呢？宁静没有思想了，气沉，神凝气聚，那个境界就是水。清净就是水，躁

动的则是火。

我们讲这个水火的道理，有一个故事。唐朝有一个老和尚，真正得道的，叫鸟窠禅师。他没有庙子，在大树上面盖个草棚，像鸟窝一样，他就住在那里，打坐、睡觉都在那里。这棵树在杭州一个山顶上，下面是个悬崖，虽然不太高，人如果掉下去，虽然不死也要重伤的。那时出名的诗人白居易做杭州的太守，杭州西湖有一条堤叫“白堤”，就是白居易时候修的。白居易听到这个鸟窠禅师很有道，就去访他，看见老和尚住在树上面，他说，老师父，你住在这里太危险了！老和尚说，太守，我一点也不危险，你才危险。白居易就问他，弟子位镇江山，有何危险呢？鸟窠禅师讲，太守你“薪火相交，识性不停，得非险乎”？他说白居易文章好诗也好，做官天天都在用脑筋，这就是心火相煎，念识不停，这样太危险了，生命要烧干的呀！因为心念就是火。白居易一听，有道理，再问鸟窠禅师，师父啊，佛法太麻烦了，有没有简单一条路一个方法？鸟窠禅师说，“诸恶莫作，众善奉行”。以白居易的学问，一听就说，师父，这两句话三岁小孩都知道。鸟窠禅师说，“三岁小孩都知道，百岁老翁行不得”，人活到一百岁也做不到。

这一段故事就是说明，水代表身心清净那个境界，火代表念识奔驰，就是我们心头的思想念头。

水火本是一家

“水火本出一原，后分两物”，所谓静的与动的两种状态，根源本是一个，但是我们一般人，头脑身心都不能清净，天天都在后天的虚火里头烧，结果把动静本来是一个源头的，分成了两路。

“乾中一阳，走入坤宫成坎，坎中有太阳真火。坤中一阴，转入乾宫成离，离中有太阴真水。”这个同中国医学有关系啦！“乾中一阳”，乾代表我们生命的本身，其中那一点阳能走人坤宫成坎。到了我们身体内部，到了下部坤宫，成坎，坎就是中医所讲的肾；肾不是指两个腰子，是肾上腺等各种荷尔蒙系统。在我们生命之中，阳发动在下部，发动时，男女两性欲念来了，佛家来讲这叫欲界。其实欲的本身不是罪过，配上思想念头就坏了。欲是“乾中一阳”来的，生命的火力发动，本来并没有欲，是好的能量，譬如婴儿就是这个样子。

“坎中有太阳真火”，这个是生命能，可是一般凡夫当太阳真火一发动时，男性就是阳举，女性也有感到冲动的状态，一加上欲念的习惯，就走漏了，变坏了。如果太阳真火能累积起来，就是长生不死的一味重要的药，这是讲阳，变成这个样子。

阴方面呢？“坤中一阴”，就是我们的下部由于阳发动了，又重新归

到宁静。它像这个地球的气候一样，夏天吸收太阳的热能，地心热气上升，碰到凉气变成雨下来，我们身体变化也是这样。所以，“坤中一阴，转人乾宫成离”，这个气向上走，进人上面的乾宫变成离，离卦（□）中间一爻是阴，所以说“离中有太阴真水”。这是脑下垂体的荷尔蒙，是人最重要的。老年修道的人，有口水源源而来，是太阴真水，这是玉液还丹长生不死之药。

“水火二炁，互藏其根”，这种现象的根本在哪里看不出来，工夫到那里你自然体会到了。“化化不穷，五行全具其中”，是生生不已的，这是第二套的工夫，第二重的投影，也就是开始修道的基本道理。它变化作用，由上下降，由下上升，所以大家打坐，也是健康长寿之道，一打坐就宁静，宁静就休息了。生命都是自己用得太多、太快，把生命用完了，多休息总慢点死吧！打坐的效果就是这个道理嘛！打坐时身上气动起来了，你不要跟它晃动，晃动是你下意识在跟它动。有时还打起太极拳来，有些人说是打神拳，你不准它动，它就不动了。有时自己又结手印了，都在那里发神经！如果心境宁静，不管身体怎么变化，一概不理，就是正定。下意识有个正定，又不对了。空灵也不管，也不管这些动的现象，自然会回归到静，就会正常，那就“化化不穷”，变化就出来了。

所以定是个好事，不要去导引它，也不要故意去空它，两个腿一盘，眼睛一闭本来就定了，你何必要去加一个定呢？佛菩萨告诉你不增不减，你坐在那里又增又减，定就是定，就怕你不能真定。所以你感觉哪里动，就是没有到达定的境界。你是下意识在想，自己检查不出来，你真能把下意识检查出来就成功了。所以要知道这个变化，下意识真宁静到极点，水火的变化自然而来。道书上讲了那么多，看过了就算了，一懂便休，就把它丢开了。真做工夫也不管道，也不管佛，只记住老子一句话——“道法自然”。这是生命本有的，不是你修出来的，它本来会来的。所以他说“化化不穷，五行全具其中”，就是我们这个肉体生命，金、木、水、火、土五行变化自然，每一步都有了。

生克变化工夫过程

“盖水能生木，木能生火，火能生土，土能生金，金转生水，左旋一周而相生，便是河图顺数。”五行相生，生生不已的道理叫做左旋，同这个天体一样。天道左旋，地道右旋，两个的转动相反，所以星球与星球之间不会撞上。我们古人已经晓得天道左旋地道右旋，现在科学证明也是如此。所以这个“左旋一周而相生”，在《易经》、《河图洛书》上是顺数，天一生水、地二生火等等。

但是我们老祖宗早就晓得，天地之间一切是阴阳相对的，有生必有克，永远是矛盾的，有生就有死。你看五行相克很有意思，是隔位相

克，隔过一位就跟你对立起来，这个道理是什么？是人生了儿子，儿子又生了儿子，儿子再生儿子，生生不已，就是顺生。这个生里头就有克，我们生了儿了，儿子又生了儿子，那个叫孙子了，孙子一长大，祖父就要死掉，隔位就相克了。天底下就是那么回事，隔位相克啊！“火能克金，金能克木，木能克土，土能克水，水转克火，右旋一周而相克，便是洛书逆数”，这是讲《易经》、《河洛理数》了，现在不是讲专题，只是说相克的道理，右旋谓克。文王的八卦是洛书的法则，洛书是后天的用，伏羲的八卦是先天的法则。所以“一顺一逆，一生一克，而五行之千变万化，总不出其范围”。

有人说修道做工夫，讲那么多理论干什么？老师！我很笨，我不愿意学理论，我也懒得看书，做工夫就到了。我告诉你，不要说你做一辈子工夫，十辈子也不会到，理不通决不会到。最后“了道”是理，是智慧啊！以为死做工夫就会到，到了也是个外道。所以这里才把道理讲了这么多，非常非常的重要。譬如你做工夫，懂得生克变化，工夫进步就非常对。有些人打坐，难得碰到好境况，但是下一步就不好啦！今天精神百倍，下一步就没精神想睡了。其实两样都对，一阴一阳之谓道，一生一克是变化，那个不变的道体没有动，你跟着它自然地变化就是了。所谓九转还丹，变化到极点，最后不变，就懂得了。

所以今天坐得好，明天也坐好，后天也想坐好，好的都归你，不好的都归我吗？没这个道理啊！有阴就有阳，有天亮就有天黑，黑暗也是天哦！亮的也是天，天地的黑暗同这个虚空没有关系的。黑暗有黑暗的可爱啊！大家都是喜欢白天的可爱，其实黑暗更可爱！我昨天看到古书上说，古人说做鬼不错呀，有人问做鬼有什么不错？去了就回不来的呀！他说，假使错的话，有些人就会跑回来啦！这个话很好笑，可是很有意思。

## 第五十五讲　〇回到真阳即还丹〇天一生水与人体〇气血要调合〇修道与日月法则符合

现在继续上次还没有讲完的理论，“故曰，推广五行数，较约而不烦”，这是他解释原文。我们了解了五行，天地宇宙自然的规律，就把还丹的理论同事实搞清楚了。《河图洛书》是一件比较麻烦的事，在座许多朋友没有搞得清楚的，我们大概提一下，不深入了，深入起来是专门的课题。河图上面很多白点与黑点，白点代表阳，黑点代表阴。

回到真阳即还丹

“天一生水”，这个天地形成，开始是液体，由液体慢慢转成固体，后来西方哲学观点也如此。古文的“天”字，并不是代表这个天体，一个“天”字是许多种代号，这里“天一生水”代表的是自然物理的。这个宇宙的开始只有水，是第一个现象，不是说它的功能就是水。这功能一发动就变成液体，所以“天一生水，地六成之，地二生火，天七成之”，这个数理同西洋的数理哲学又不同，不过有一点相同的是，万物皆生于一。由一生二，二生三，三生万物，这个老子早就提出来了。

万物皆生于一，一以前是个什么？一以前是个零，数理上这个零代表没有，也代表了无穷、无限，代表了不可知的，有太多太多，无量无边，无法代表，所以都用零代表。、这个零叫它“无”可以，叫它“有”也可以，因为零是不可|二知之数。那么由零，由这没有的东西第一发动就是一。宇宙只有这个一，没有二。一加一是二，再加一就是三。一的本身已经包含有二，有一就有相对的，相对就是二，有相对有二，已经有三在里面了。这个数理哲学，在上古已经很发达，现在大概介绍一下，只引用“天一生水”，宇宙来源的这个液体。

“水本真阳，落在北方太阴之中，所以水反属阴。”这个水从哪里来的？这个“有”从哪里来的？这宇宙第一滴水从哪里来？也就是说先有鸡先有蛋？假定说先有蛋，蛋从哪里来？真空中变成妙有，怎么变出来？这个问题研究起来多了，不扯得太远了。这个水，本来不是这个液体，它是个“能”，能不是这个水。所谓真空形成了妙有，它原始能是个圆圈，是个零。拿中国旧的科学与哲学观念，给它一个代号叫做阳。水属阴的，是有形的，后天形而下属于阴，在先天就是形而上的，它本来无中生有，所以是“水本真阳”。一落到北方，北方代表阴，南方代表阳。“落在北方太阴之中”最阴的地方，这个本就起一个转折了，由真空变成妙有，因此有形的水，阴阳家认为属于阴。有形的水未形成以前是没有的，这水干了以后又回到本来，就是还丹，还回真阳。

这个虽然是理论，不要认为理论不相干，修道家讲还丹，理就是

事，理通了就会形成事，理跟事本来不分。我们有一个原则要把握，也就是我常常说的，天地间有许多事情找不出道理来，这种事情很多。有时有些道理在理论上成立的，事实上行不通。你说理论跟事实应该是两回事，不是的，是一回事。比方牛顿发现了地心引力，苹果不是为了牛顿而掉下来，早就掉下来了，不过因为他的灵感才发现地心引力的。同样道理，看烧开水就发明了蒸汽机，烧开水的蒸汽不是为了他要发明蒸汽机才有的。所以有其事不懂其理，是我们的学问不够，没有到。有其理而没有这件事，是我们的经验不够，姑且保留，不要随便下断语。这就是科学精神，尽量保持一点存疑态度，再来求证。现在他是用我们旧的科学与哲学理论说的，先把这个知识保留。

《河图洛书》刚才提到，天一生水，地六成之，地二生火，天七成之。成就是接受，这是《河图洛书》的数理科学。“地二生火，火本真阴”，二就是阴，相对的，相对属于阴，绝对属于阳。地是属于阴的，它本身会发起一种热能。地怎么发起热能？我们现在了解地的热能是吸收太阳能来的，是经过两重手续，“地二生火”，这种热能在《易经》数理上是真阴不属阳，因为这个火是后天的火。“升在南方太阳之位，所以火反属阳。”形成物质以前是能，当它变成物质以后，这个能变换了现象，反而属阳，代号叫真阳。

天一生水与人体

那么他讲了半天，跟我们修道有什么相干？问题就在这里，所谓还丹是将我们后天这个肉体生命，修到“天一生水”。先要向诸位声明，我并不认为今天的科学完全对，还不敢说。因为科学随时在进步，它今天的定律，会被明天新的发现推翻，所以科学下不了定论。因此我只是借用现在的科学知识来说，生命的青春活力最重要是脑下垂体，它刺激荷尔蒙的源源产生，一旦萎缩，人就衰老。所以道家修炼玉液还丹，真修得好时，嘴里永远是清凉的口水。这个玉液还丹，其实就是脑下垂体荷尔蒙的分泌，一直下来到全身，刺激到下部去。所谓肾上腺，性腺，就是“天一生水”来了。所以人老了，如果“天一生水”不生长，这一点水用完就完了。

譬如《黄帝内经》上说，“女子二七天癸至”，“壬癸”都是水，壬水是水的原素，还没有形成水，所以叫能；癸水就是形成了物质的水。所以虽同为水，但不同。天一之水就是讲脑下垂体的荷尔蒙，是后天的，由它下降就变成男女的精液，这就是癸水了。所以“天一生水”，在上面的还属于阳水，真阳之水到了下面变成实质的，“落在北方太阴之中”，在人体来说北方就是胃下面一直到肚子。“北方太阴”这个代号，在我们这个后天形体来讲，引用瑜珈、密宗说法就是海底。在古代来讲就是会阴穴，是太阴所在。等于下雨一样，因地气上升，碰到冷空气成雨。“天一生水”是雨下来了，雨下到地面又归到大海里去，所以水这样变成阴

了。

“地二生火”，现在讲有形的后天生命的真阳之气。阳气靠哪里来呢？下部来的，由阴极而发生这个阳，一个变化一个转折，这个热能跟地球一样，热到极点，阳气慢慢就上升了。夏天的井水是凉的，地心里凉，地下的阳能向外散发，所以夏天大家的胃口都不太好，饭也吃不下，夏天不敢吃火锅吧！因为消化力没那么强；到了冬天你们摸那个井水，是温的，外面是冰的，我们身体也是一样。所以冬天的胃就火力强，外面觉得冷，影响气候的是温度，物理世界这个气候的温度，即使是同一个都市，东西南北也有差别。还有个最重要的，是本身感受的温度，每个人不同，跟人的年龄、健康都有关系。譬如有人说，今天天气那么热，老师你为何还要多穿一件背心？我说我觉得凉，你们不要管。等到下午，他们觉得凉，已经感冒了，这是你们反应慢，我早就感觉到了，所以衣服先披上了。

因此我们自己的火力向上升，冬天可以吃冰，夏天我是不主张吃冰的，我宁可喝烫的。另外饭后吃水果我是绝对不赞成，我们刚把热的东西吃下去，跟着又把凉的东西吃下去，就把它盖住了，久而久之不生病才怪。每个人的舌头吐出来都是白白的，上面都有寒气。这个水果和冰是可以吃的，但最好在平时吃，为什么一定要在饭后吃水果？这都是习惯，以为这是科学，不通！我们的身体“地二生火”，下面火上来，如果拿道家的义理来讲，有真火有虚火，虚火就是发炎了。虚火是什么呢？等于点蜡烛有亮光，冒的就是虚火。你以为有热，那个并不热而是寒的，所谓有阴中之阳、阳中之阴的区别。

气血要调和

所以“地二生火，火本真阴，生在南方太阳之位，所以火反属阳”。有些人动不动要睡觉，昏昏沉沉的，给阴困住了，道家讲阴困。什么叫阴困？湿气太重，消化不良，或者精神不够，或者是血压太低或太高，很多原因，麻烦得很，要观察清楚，这属于虚火。所以火要是上升，代号则是阳，下面就告诉我们理由，这些理由，如你懂医理就懂了。

“阴盛便来侵阳，水盛便能灭火”，阴太过了阳被阴侵，水太多了火就灭了。阴极就阳生，阳极阴生，过分了以后，它反而慢慢衰弱下来，这中间一反一复循环之理，要把它搞清楚。“盖先天无形之水火，主相济为用，后天有形之水火，便主相激为仇。”注意啊！这两句话很重要，五行有相生相克之理。物理世界由虚空形成地球万有，这条路线顺着来是相生。后天就是我们有了这个生命，有了这个肉体以后，有形的水火“相激为仇”，产生了矛盾。所以他说魏伯阳真人原文上讲，“故曰，举水以激火，奄然灭光明”，水太多，激动火光，火力就不够了，光亮反而消灭。

“天上之日月，即是世间之水火”，这是《易经》的道理，坎离两卦代表太阳和月亮。在我们后天身体上，水与火代表很多；生理功能上来讲，坎离两卦有时候代表一个气，一个血，在中医代名辞叫做“营卫”。人死了血为什么不流了？因为“卫”力没有了，推动的力量没有了，心脏也停止了，所以营跟卫，气和血两个是并行。前天有位同学拉我看一段影片，讲一位香港去世的功夫明星的一生。我说这样练功夫非死不可，这不是中国功夫，中国功夫不是这样练的。他不懂用气，所以营卫不调，那必然要暴死。我们后天的生命，血液够不够还是次要，气够不够最重要，气一不够就不行了。练武功像他这样练，简直把气给练断了，这是不对的。以我来讲这部影片就不该播放，因为孩子们不懂，会学他练，那不是学早死吗？中国功夫哪里是这样硬搞的？外家拳、少林拳也不是这样硬来的。练拳两句话原则，“内练一口气，外练筋骨皮”，都要一起来。

修道与日月法则符合

“日属太阳火精”，所以太阳永远“其光无盈无亏”。这一段要注意，同修道做工夫有关系的。“‘月属太阴水精”，属于水的精华、精神，“借太阳以为光”。所以你不能说我们过去的科学落伍，古人早就知道月亮不发光，它吸收太阳的光才发出光亮反照过来。所以以阴历为标准，“晦朔之交，日与月并会于黄道，谓之合朔”，晦是阴历的月底，二十九或三十，月亮光明没有了；朔是每个月阴历的初一、初二、初三。“晦朔之交”，为什么每个月阴历的月底、月初，月亮没有光呢？这是太阳与月亮“并会于黄道”。黄道、赤道，这些都是天文专有名辞，我们不介绍了，若介绍又是一大堆。他说在中国古代天文科学的观念，这个时候太阳和月亮合在一个轨道上，所以看不到月亮光明，中国古代的名称叫做“合朔”。朔的方位代表北方，古文诗词“朔风凛烈”，多半形容冬天北方的风或西北风，都冷得很。春天则不同，春风一般形容叫东风，从东方来，暖和的。夏天的清风南来，秋天是金风，西风多，秋高气爽都是西风。所以这个朔也就是代表北方方位。

但是，“然但同经而不同纬”，“经”同“纬”不同。“故虽合朔而日不食”，太阳没有被月亮遮住。假使“若同经而又同纬”，经纬度都相同时，“月不避日阳光”，月亮没有逃过太阳光，“便为阴魄所掩”，月亮反而把太阳的光明遮住了。“所以太阳薄蚀”，就是日蚀，太阳缺了一点，其实只是月在那个轨道上把太阳遮住一点。“长在朔日”，太阳日蚀常常在阴历的月底，因此这个理论用之于丹道。

“故曰，日月相薄蚀，常在晦朔间”，日月蚀永远都在阴历的月底。你看我们讲了老半天，道家多啰唆，都是天文地理、太阳月亮。许多人说，你就告诉我一点口诀，我依着做工夫去修就会成仙了。都是贪便宜！你这个理论不懂，告诉你口诀做工夫永远都不会成功，必须要懂它

的理。所以古人不厌其烦地告诉我们。

下面慢慢讲到做工夫境界，“人身与造化，若合符节”，我们这个身体生命的变化，同天体太阳、月亮、地球的形成是一模一样的，是同一个法则，只是自己观察不清楚。所以道家说人身是个小天地，换句话说，这个宇宙天地只不过是个大的人身。道家的观念认为这个宇宙是一个生命的全体，因此中国古代不大主张开发地球，矿藏都不大开。我们挖石油、煤矿等于在身体上每个骨节抽骨髓、抽血出来用，慢慢抽久了，这个地球就毁坏了。

美国一个学者问，这个人口问题怎么节制？我说那是你们的理论，人口越来越多，限制不了，这是中国道家的道理。我说你看那个水果，无论是橘子或梨子摆在那里，一条虫也没有，所以说“物必自腐而后虫生”，水果里面开始烂了，外面那些虫越来越多。我们人类就是地球外面的虫，现在人类自己毁灭它，挖矿藏又采挖石油，都快要挖空了，地球内部像水果一样开始烂了，所以人口越来越多。将来这个地球上都是密密麻麻的人，然后就毁坏了。

这是我们老祖宗道家的科学道理，所以人是限制不住的，结扎节育也没有用，这是自然变化，不是笑话。我亲身感觉到，在今天物质文明发达的科学世界修道，不但要懂这个道理，还要另外加一套方法去修，不然就很难修了。过去成仙很容易，现在成癫很容易，癫者疯也。

# 第五十六讲　〇人体水火日月的变化〇太阳真火沉海底〇温养潜龙〇过程中的吓人境相〇人为什么老

## 人体水火日月的变化

“世人但知坎水为月，不知离中一点真水，正是月精”，我们知道坎卦代表水，也代表月亮。离卦代表太阳，卦象是离中虚，是指太阳中间之黑点，其中有至阴之精，就是“离中一点真水，正是月精”，变成了月亮的精华。月亮的现象，同现在太空科学不一样，不要摆在一起。讲到现在太空科学，人类已经到达了月球，但是月球上究竟怎么样，还在探测，还没有定。像前两年有位美国同学在这里，他爸爸在太空总署工作，我叫他问他爸爸，敢确定月亮上就是这样吗？他说不必问爸爸，我都可以答复你，不敢确定。我说对啊！怎么晓得月球上没有生物？我们现在人降落在上面，等于别的星球人降落在喜马拉雅山顶上，也看不到我们人类。所以月球的生命如何，我们人类还不知道，真正的科学家不敢多说，因为无法证明。

“但知离火为日”，离火为太阳，“不知坎中一点真火”，坎卦里中心这个真阳之气，反映过去“正是日光”，就是太阳的光明。所以他说每“晦朔之交”，阴历月底到初三以前，“日月合璧”。关于日月合璧还有个问题，好像已经向诸位报告过。一般人修道，像伍柳派讲打通任督二脉转河车，真正气脉打通以后，要知道“日月合璧，璇巩停轮”。“璇玑”是转动的，“停轮”是不转了，绝对的宁静，就是定。即使你打通了气脉，通了以后恢复到本来那个宁静，不动了，所谓如如不动，那才可以说气脉打通了。如果还在转来转去，这叫做晕头转向，不能得大定。那么“日月合璧”呢？就是太阳和月亮在一起，连起来。“晦朔之交，日月合璧”，日月走上一条线了。

“水火互藏”，水火都隐没了，互相藏进去了。“一点太阳真火，沉在北海极底”，我们讲了半天理论，现在我们转回来讲，打坐修道没有达到日月合璧，虽然坐在那里，工夫并不好，不过不讲话，好像在入定，实际上都听得见，看得见，你并没有沉没下去。工夫到“日月合璧，水火互藏”，所谓收视反听，开眼闭眼，见而不见，沉下了；外界声音也听不见，闭气关起来了。“水火互藏”，心里任何思想念头都没有了。不过有一样，像是一个洞，所谓灵光一点，是知道，又等于不知道，这是心火降下了，身上气血（水）也凝定了，这是真正的入定，就是还丹的初步。

## 太阳真火现海底

“一点太阳真火”，这个生命的真正功能“沉在北海极底”，北海可以

说是有形，可以说无形，形容他沉到极点，沉到九渊之下，沉到最深最深，深不见底的凝定下去，这样叫得定。工夫到了这个境界，不管你走哪一条路线，这个是一定的。学佛也好，修道也好，修密宗也好，不到这一步，可以说你所有做的工夫，“万种千般逐水流”，都像流水一样过去了，没有用。也许对健康有一点帮助，心境上有一些寄托而已。真要修道，第一步必须要达到沉下来这一定，定到“日月合璧，璇玑停轮”这个程度，就差不多了。

“邵子所谓，日入地中，媾精之象也。”邵子是宋代的大儒，《易经》的大家邵康节。这个时候阴阳交媾，凝定极点，才互相来交。所谓交，像电器接上了电一样，阴阳两个接上了，合体了，这是“媾精之象也”，另外产生一个新的生命。这个境界同天体一样，邵康节所讲的“日入地中”就是在午夜十二点正子时，太阳正在地球的那一边，那里正是中午，以每一个地区为标准。假使在美国修道，昼夜以美国的地区为标准，在南半球修则以南半球为标准。我们过去讲“天上众星皆拱北，世间无水不朝东”，那是指我们中原地带。到了中东，世间无水不朝西，到四川、云南、贵州那一带看看，世间无水不朝南，都以地区为标准。“在丹道”，修神仙之道叫丹道，丹道修成功了就叫做神仙了，所以在丹道来讲这就是“为坎离会合”，阴阳会合，真修道做到这样就叫人定。入定就是阴阳会合在一起了，庄子叫做“浑沌”，人到了这个时候恢复了生命本来，叫做“还丹”。

“一阳初动之时”，另外一个新的生命要开始了，也就是另外一点阳气阳能快要发动了。其实我们每一天都有“一阳初动之时”，什么时间呢？就是你真睡熟了，那是阴阳交，阴阳媾，睡足了将醒未醒之间，就是“一阳初动”。邵康节讲，这个就是后来道家所谓正子时要来了。正子时也叫活子时，每人的活子时不一定；譬如我三天没有睡觉，刚好早上睡觉，到了下午三点睡醒了，将醒未醒之间，这是你本身的活子时。我们现在快要到子时，在外国或其他的国土正在中午，正好活午时来了，每个地区不同，每个人不同。

学《易经》要懂得万物各有一太极，你们看风水阴阳的要懂“移形换步”，换步就移形了，每走一步，这个现象就会不同。大家看现在这个现象，乾卦在这里，坤卦在那里，我这样偏一下，乾卦就偏了，现象就变了。这就是“移形换步”，样子就变了，那个阴阳太极就要另外算才对，所以要懂得活用。邵康节的诗，最重要的告诉我们，“一阳初动处，万物未生时”，佛学来讲就是一念不生那个时候。一念不生还生不生呢？还要生的，如果永远一念不生，不过是小乘罗杈境界，叫做“有余依涅槃”，还没有对，还没有成佛，还要回转来修大乘才行。

温养潜龙

一阳初动之时，理论到这里都讲了，“此时当温养潜龙，勿可轻用”，这句话是根据《易经》的乾卦来的。第一爻的爻辞，“潜龙勿用”。我讲《易经》的时候，叫同学们要注意不要搞错，“勿用”不是不用哦！这个“勿”字是活的，没有说不可以用，也没有说不能用；勿用是可以用，最好不要用，叫做勿用。所以“潜龙勿用”不是绝对否定的。诸葛亮在卧龙岗，那是“潜龙勿用”，他躲在那里，你说他要用吗？没有用；不用吗？也在用。当一个人大学毕业或博士学位拿到了，要不要出来做事，还不知道，要不要出来竞选也不知道，那个价值还是无比呢！就是“潜龙勿用”。如果竞选议员选上了，已经到了第二爻了，这个价值已经定了。女士嫁了人，她是某太太，未嫁以前的她，价值无比，算不定会嫁给皇帝，所以那是“潜龙勿用”，还不能定。

拿修道来讲，《易经》的道理，工夫做到阴阳凝结，得了大定，这一步新的生命在将开动未开动之间，要把握住。这要真智慧，要懂得理论，才晓得如何做工夫。“此时当温养潜龙”，要培养它，要好好保护，“勿可轻用”，最好不要用，阳气动，念头不要跟着动。人有时念动气就动，气动了念会动，阳气来你非要动不可。等于一个人，身体的阳能发动那是好事，普通形容为“大有春意”。这个人青春年少，阳气经常发动，不配合男女的欲念，好像生命永远在增加；配合了欲念一用，阳就完了。

所以这个时候“勿可轻用，直到阳光透出地上，方才大明中天”。就这两句话，他把工夫口诀也告诉你了。这个时候知道这个阳能发动，阴极阳生，定极了一念不生的时候，再转过来所谓光明境相也来了。你知道了这个光明，念头也动了，这个时候气脉真正通了，百脉皆通。你十万八千毛孔一时都通了，从海底一直到头顶都打通了，乾坤大交的境界快要来了。“透出地上，方才大明中天”，阴极阳生，阳光来了，阳境界来了，所以打坐修道，那个道快要找你了，你又吓死了，赶快吃镇定剂，看病去了。哎哟！我好像一点力气都没有呀！哎哟！我好像念头都起不来了！起不来不是更好吗？你求到无念，真到念不来也怕，真正定下去又怕死，活起来又觉得烦恼，那又何必求道呢？世界上这样的人很多，都是理不通，所以不能修道。

现在道书上告诉你这种境界，还是讲原理，一步一步经过，有时候自己都觉得吓死人。我旁边有些同学比较用功，对我说，老师，地震！我说没有，你赶快去打坐，他就懂了。他自己身上的气脉在震动，一震动没有真正凝定下去，所以坐在椅子上都觉得是地震。有时候吓死人的，尤其是年纪大的人，加上报纸上的医药常识多，哎哟！我血压高！哎哟！我心脏不对了！那你赶快进医院吃药嘛，何必修道！我告诉过你道家有句话，“若要人不死，除非死个人”。你想修得长生不死之道，要有不怕死的精神去做工夫，死了就算，反正迟早都要死。想修到长生不

死，但又处处怕死，那何必修道呢！这是真话。

过程中的吓人境相

所以这个境界，虽然道书上讲得那么轻松，中间经过使人害怕的事情很多，理论搞通了，就不害怕。所以说，“若真阳不能作主，陷在阴中，无由出炉，即是北方寒水过盛，浸灭太阳之象”。有时候会碰到这个状况，定久了，觉得一阳回转了，但出不了定。大概四五十年前，有人告诉我浙江绍兴有个道士，他坐在那里有两百多年，还在那里打坐。看见他每年指甲胡子还长，还要帮他剪指甲，他一身很温暖，背脊骨那个地方咚咚在跳，摸到都发烫。那是什么道理呢？他困在这里，出不了窍，他什么时候出窍就不知道了，要看他有没有道缘。如果有道缘，又有天仙指点，可以冲关。不然这一关，所谓后三关〖尾闾、夹脊、玉枕）的夹脊关，他永远冲不破，冲不破，那他要坐在那里多久就不知道了。

后来我看到另一个修道人，他脊椎是弯的。我问他怎么不能直上去？他说夹脊关通不过，这是我亲身的经历。另外大概四十年前，我在四川自流井，看到一个修道的人，他已经快八十岁了，可是样子不老，看上去像个五十多岁的人，就是道家工夫很好。他有个怪毛病，坐在那里直摇头。我过去问他，老师父，你这个叫什么工夫呀？我不像现在年轻人挖苦人，我们那个时候很礼貌，我心里想你这个叫鸭子功吗？那个鸭子走路就是这样，不好意思讲出来。他说不是工夫。如果他活到现在，我一定马上使他走通！那个时候我没办法，我觉得很奇怪，心里也害怕，我将来修道不要修成这样。所以前一阵子上课看到一位同学，就是这样，我叫他赶快吃药，这很容易通的。这个道理是什么呢？就是“真阳不能作主，陷在阴中，无由出炉”，冲不上来，这是一种。

禅宗的祖师讲不讲工夫呢？绝对讲工夫，修道要知道如何跳出三界外，不在五行中。这个肉体上就有三界，不修禅或工夫不到你就看不懂，这就是被这个身体的感受限制住了，你永远跳不出三界外，永远在五行中，这“真阳不能作主，陷在阴中，无由出炉”就是这个丹成了，要冲冲不出来。这个道理就是“北方寒水过盛，浸灭太阳之象”，拿身体来讲，就是气脉没有通，这种也是病，寒湿太重，可以自我治疗，也可用药物治疗。所以修丹道的人，没有不通医的。菩萨要通五明，包括了医学，就是这个道理。药就是外丹，一帮助很快就过关了。

人为什么老

“真火既为寒水所浸，日光便受重阴掩即，正当中天阳盛之时，奄奄衰弱，昏然而无光矣。故曰水盛坎侵阳，火衰离昼昏。”所以在这种境界是个岔路，阳气透不出来，这一透出来百脉皆通了。就像年纪大的人，

路走不动，衰老了，工夫到了这个境界，一旦气脉真通了，身轻如叶，行路疾如奔马，不要练轻功的，自然走路很快。我经常说，人的衰老死亡，先是腿，两条腿拖不动，已经死了一半。修道的人，如果后来还是如此，那就是一点工夫都没有，还要想悟道，那不是自欺欺人吗？所以啊，赶快修行或者赶快吃药，死亡是从下面一节一节死上来的，也就是这个法则的道理。

道家有句话，“精从足底生”；相反的，一个人衰老了怕冷，也是从足底开始冷。所以老年不管男女，足底心发烫不怕冷，走路举步如飞的，那就是长寿之相。六七十岁老朋友来问我说，老师啊，我有便秘的毛病，我说恭喜！你七十岁了还便秘，因为人老时气漏了，专门放屁的。年纪大了便秘固然痛苦，但是那个元气还在，还充实。如果老了以后光放屁，已经不对了，这个道理要注意。你看到这些虽然都是很琐碎的事情，但同生命都有密切关系，尤其是修道的人要注意。所以这一段，是讲到重要的地方，修道打坐的人，万一碰到这种状况，就要赶快培养阳气。这阳气如何培养，道书上都有，你去研究研究。

## 第五十七讲　〇抗衰抗老的秘诀〇一反一复必然变化〇动静均平〇不可偏向一边〇水不盛火不衰时如何〇道怎么修

抗衷抗老的秘缺

现在讲到“坎居北方，幽阙之中，正子位上，月当朔之象也”。这个分两方面，一个是抽象的，一个是实际的。抽象是根据《易经》天文现象来说，北方用坎卦代表，南方是离卦代表。我们这个人体，头顶是南方，北方是下面会阴穴这一部分；另一个北方是肾，肾水属于北方，南方离卦属心火。人思想能够分别，能够聪明知见，这个属于离，属于南；生理的变化，血液的流行，精气的发动，这些现象就是北方坎卦代表，是属于水的部分。

“坎居北方”，以卦象来讲，坎卦位置在北方，“幽阙之中”，古代称肛门叫幽门，“幽阙”当然不是讲直肠排泄这一部分，实际就是讲会阴穴，海底，这部分都属于“幽阙”。“阙”就是代表宫阙、宫殿的意思，北方就在这里，属于水。人体用天体来配比，所谓坎卦正北方，拿地支排列一个圆圈，“子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥”，北方就是夜里亥、子之交，亥时以后到子时。所以子时也是一天当中一阳来复，阴极了阳生，这里提到北方幽阙的部位，是正子时的位置。

我们身体的变化也是这样，生命有没有活力？是不是有青春的气息？生理上有没有欲念？有没有阳气发动的现象？假使都没有就完全衰老了。衰老了就是命将绝矣，在《易经》属于游魂之卦，就是魂游墟墓之间。那么要如何返老还童？如何培养自己？老年的人或者年轻身体衰弱的人，抗衰抗老只有一个秘诀，就是“静”，养静。什么思想也没有，但不是昏睡，心境很清明，头脑很清楚，等于动物的冬眠。养多少时间不一定，看年龄关系，至少一个周期七天。七天下来，等到青春的气息恢复了，阳气发动啦！千万不要动欲念啊！有了男女关系的欲念一配合就完了！所以道家讲性命双修，就等于佛家的心性念头。这个作用要分辨得清楚，没有一点杂念，没有一点恶念，也没有一点邪念，没有一点不正之念，这个时候等到一阳来复，正子时位置到了，阳气就恢复了。

只要你这样一次能够把握得住，还不要说每次，一次能够把握得住，祛病延年之药就在你手上，就有把握。不过也很难啊，虽然你把握了，但这个阳气潜伏变化，的确有冲关之象，一关一关很难转啊！冲上来的时候第一个就是腰部，腰酸背痛就来了。尤其老年，各种病象都来了，不是你工夫做出毛病，是你本来那个机器就是坏的，当阳能要上冲时，一定要先把你修补，所以病象就来啦。一点一点，慢慢阳气培养上来，上升到南方的离卦，就到了头顶。到头顶以后也不算数，这不过是一个作用，真到了头顶的脉轮都打开了，在密宗，头顶叫做大乐轮，头

顶脉轮真的打通了，全身都永远在舒服快感中。

大家修行的人，一百个找不到半个成功的，为什么？第一，大家都想修长生不老，更希望又有钱，也有官，寿也长，儿子孝顺女儿好，媳妇更听话，自己还要成佛当神仙，天下的好处会都给你占光吗？不可能。有这样多的愿望，每天打坐十几分钟，心都静不下来，定不下来，气不会回到坎卦幽阙之中，不会聚到正子位上，这个一阳决不会来复的。大家有的人肚子跳一下，气动一下以为是工夫，那是见鬼！那根本没有关系，是你经脉穴道有些不通，真的通了的人不会有震动的，不会跳动的。像一个水管一样，很通畅时，它不会弹动了，如果噗噗跳动，这个水管里头一定有问题，有障碍才发生震动现象。所以不要认为那个就是工夫，把这个道理懂了，这一段就看懂了。

“正子位上，月当朔之象也”，拿月亮天体来讲，正是阴历的月尾到下月初三之间，眉毛月刚刚呈现，就是一阳来复的现象，这是讲坎卦。

—反一复必然变化

“离居南方，向明之地，正午位上，日当昼之象也。”有时道书上画一个图，头上画一个卦说是离，下面画一个卦说是坎，你就看不懂啦。你读懂了就晓得那些都是代号。说离卦居南方，人体来讲离为火在上面，离代表太阳光明，所以是“向明之地”。我们睡醒了，首先脑筋清醒，眼睛睁开就代表离卦作用。“正苄位上”，拿天体时间来讲，每天午时正十二点是离卦的时候，十二点过后不久阳极阴生，就变成下午了，下午就是阴的现象。一年来讲这个正午就是午月（五月、到了夏至开始阳极阴生，阴又开始了。说离卦在南方这个地区向明之地，何其光明的境界！不管你学佛学道、学密宗学显教打坐做工夫，静极则阳生，光明透露的时候，你说再想空下去，什么念头都不起，就做不到了。有些人说自己工夫垮了！因为他不懂这个道理，阳极阴生，阴极阳生，一反一复是必然的现象，静极了就动。这个动不是思想妄念的动，是阴暗极了则光明的现象。但是这个光明来了，不要跟它走，哎哟！我又看到一片光啦！得了天眼通啦！最后神通没有得到，变成精神分裂。所以，到了下降这个阶段，也要一念不生，知而不取，知道而不执着这些境界现象。拿《易经》理象数来讲，这是现象，你要把握那个理，才晓得下一步是什么，你就都清楚啦。所以这步境界用不着稀奇，也用不着拒绝，它是必定经过的现象。

这个正午的位上，拿天体来比喻是太阳当顶，由阳转阴，是一阴一阳，跟我们精神一样。我们普通人夜里疲倦了就睡觉，我们的精神魂魄向下走了，就是“坎居北方，幽阙之中”。精神够了头脑清醒了，就等于太阳出来天亮了，是一反一复的现象，是呆定的。生命本来就是这样，你要快也快不起来，说天亮了，马上要它天黑做不到，它是一步一步到

了那个境界的，所以你要急就章达到那个目的，也是不可能的。这个境界一光明一黑暗，一动一静之间，一反一复之间，都是现象，还不是道。

动静均平

那么修道是什么呢？就是坎离两卦的水火，要使它凝结为一。所以他说“水火均平，方得交济为用。一或偏胜，便致薄蚀为灾。日月之相薄蚀，即举水以激火，奄然灭光明之义也”。所以你看道书，这些理论把握不住，你修道的工夫永远是白做。光是身体上有感觉啊，转来转去没有用的，不会成功的。你跑步啊打拳啊，动中求静，体能累了自然什么都不想了。修道这个道理也是一样，所以说一动一静之间，一定会变成偏胜。修道的人，如果道理搞不清楚，一定会走偏，水火不会平均。在光明的境界里，被光明牵走啦，光明境界可以产生精神健旺，就是道家说的，“日出没，比精神之衰旺；月盈亏，比气血之盛衰”。

你们大家打坐有经验，当你比较灰心，精神也疲累时，打起坐来一下子好像人定了。实际上不是入定，是月亮一样虚了要下沉了。所以不要把那个昏沉的境相当成定。坐久了以后，一阳来复，精神旺起来不想坐了，所以做工夫难就难在这里。你们很多人早上上班以前打坐，坐得差不多了，要上班去了！一天到晚忙，心里根本没有宁静。晚上打坐，一坐起来就想睡觉，嗯！坐好了要去睡了。真修行打坐不是这样子！等到你事情做完了跑去打坐，那是休息，永远不会成功。就是要你睡够了，精神好的时候，看你定不定得下去。但是，精神好的时候打坐，反而坐不住，心里也坐不住，屁股也坐不住，腿也坐不住，坐在那里想，这是干什么！何必坐呢！我还有很多事情要办，就下座了。所以做工夫永远不上路。真的修道上路，就是“持盈保泰”四个字，“盈”就是精神满的时候要把它保持，水装满了不使它漏掉，永远保持这个满。“泰”是太平的时候，充满的时候，心情泰然，永远把它保持。有人说，哎呀现在不行，等我事情搞完了，一定学佛修道。搞了几十年，棺材已经抬到前面了，还有件事没搞完呢，这哪里是修道！只好进棺材，下辈子再说吧，都是不能切断。

这个道理就是说水火要均平，如何能使水火均平？就是动与静之间“交济为用”，这四个字很难办了。人这个生命很难弄，有时我们心想静，身体不能静，身体精神很强化，不想休息。有时候我们身体疲劳极了，尤其是打麻将，一边打呵欠一边硬舍不得，头已经昏啦，还是要打，因为心不肯休息。这两个都把人拉住了。做事业的人一样，做生意的做官的，老兄该退休啦！我早就想退休，不过还有几个月，还有几件事做完了来，就像麻将桌上那样死打，是同样的道理。这个是水火不能均平，你要把身心拉平均，难啦！这个要自己体会、自己检查了。

人有时是气旺血不够，有些人你看活得很健康，实际上他已经很衰败了。有人虽然血压低贫血，他生命活力强得很，那是靠他的气。以道家的医学来讲，有些人看似健康，气已经衰败了，气血两样能够拉平均也很难。再进一步呢，心念，这个思想念头，动静之间拉到平均，也是很难。这些在道家都属于火候，没有固定的方法，你看清楚了才可以修道，可以随意地把水火相交，相交以后就产生新的生命。这是说“交济为用”。

不可偏向一边

下面就吩咐我们修道做工夫，偏一点都不行。有时你说这一次坐得很好，这几天心境很宁静，好哇好娃，你太偏向宁静也糟了！马上下一步就出问题。所以“一或偏胜，便致薄蚀为灾”。有时生理盖过了心理，有时心理的精神健旺不能停止，年轻人想修道，心理上那个火气灭不掉，有时生理上作用使他没有办法。“世上无如人欲险，几人到此误平生”，老年人修道觉得自己道德修养都很高了，对什么都不动念了。我常跟老年朋友讲，你不要吹啦，不是你修养高，实在你没得本钱啦！要有本钱而不做才行。有杀人的武器，但这把刀不杀人而救人，那叫修行！你老了，叫你杀人拿起刀都发抖，那能算守戒吗？所以就是两样不均平。一旦不平均，不是有月蚀的现象，就是日蚀的现象；不是精神不够，就是身上的气血不够了。所以工夫永远不会做好的。“即举水以激火，奄然灭光明之义也”，水把自性的光明都灭掉了。“当与中篇，晦朔薄蚀，掩冒相倾”，参看《参同契》的中篇这一段，就是专门讲解如何使身心做到均衡的境界。

佛家怎么讲呢？释迦牟尼佛专讲原理心性之学，实际上原理懂了，工夫就在内了。释迹牟尼佛在《金刚经》上讲了两句话——“是法平等，无有高下”，但是你就是不能平等，做不到。这个法门平等，是要做到均平无有高下，你偏了一边都不对。如果你读《金刚经》，体会全盘都是做工夫的话，你就都看通了，这样叫做融会贯通。当然我这样一讲，如果给法师们或专门研究佛学的人士听到，他们会说：“你看南某人，所以叫他外填，佛决不是讲这个。”究竟是他外道或是我外道啊？反正大家外成一堆啦！没有关系。实际上我告诉你们，是要从经书中找参考，佛家、儒家、道家很多东西都讲同样一个作用。

水不甚火不衰时如何

“虽然此特言其变耳，若水不过盛，火不过衰，日以施德，月以舒光，水火自然之性情，即阴阳交感之常道，薄蚀灾变，何自而生。”这一段，他讲每一步工夫来了一定起变化的，我们人没有成道以前，不能够均平，不能永远保持住平，所以不能成道。大概在座许多搞打坐的都有经验，因此我经常讲你们做工夫有时瞎猫撞到死老鼠，难得两三年撞一

回，撞到觉得得道了，就很有信心。过不了半天垮掉啦，因为不能均平。你说你的工夫真垮掉了吗？好的境界后来好像都没有，其实一点都没有垮的，是你不明白道理。

所以佛也告诉你了，可是你们佛经看不懂，现在道家也告诉你道门了。刚才讲过，这等于你们气脉一样，一下从顶上来，一下又沉下去；有时到了顶上睡也睡不着，要它下降做不到，也很痛苦，对不对？有时要想阳气上升，起不来，弯腰驼背也很痛苦，对不对？不能均平嘛！就是你理不通，现在告诉你，刚才讲的这个均平之理，他说“虽然此特言其变耳”，他说我们上面所讲的变，每个境界的变化道理不同，现象也不同，其中有个秘密。他说，“若水不过盛，火不过衰”，像我们普通人一样，只要一口气没有断以前，我们身体都是水没有过盛，所以肾水、血液、口水都没有过多嘛。水过盛就要向下流，对不对？水盛就是水太满了向下流，男女就起欲念。

“水不过盛”，它没有满出来，“火不过衰”，火在上面没有太衰败。譬如老人眼睛花了，火气阳气没有啦，那个电能电池用干了，就是火衰了。可是老了虽衰，仍然剩了一点点，虽然只剩了一点点水火，那个种子还在呀，你自己可以把它点燃的，那容易得很！但是难就难在放不下。儿女放不下，钱财放不下，功名放不下，衣服放不下，头发放不下，没有一样肯放下的。谁能真放下？有两个人，一个死掉了，一个还没有生，包括我们在内都不肯放下。要放下就不讲这个书了，你也不要来听啦，都没有放下啊！

因此剩一点点水，剩一点点火，你自己不肯去点，也点不燃，水也涨不起来。假设“水不过盛，火不过衰”，水火是自然的现象，虽然我今天几十岁，只要一口气在，水火还是这个现象。所以只要能“心一境性”，万缘放下，一切都无欲无私，真放下了，就这样定下来，则“日以施德，月以舒光”，气血精神自然都在成长。“水火自然之性情，即阴阳交感之常道”，你看我们修道的人，天天想坎离交媾，阴阳相交，要打通任督二脉，其实没有死以前，都是通的啊，不通就要死了，就病了。人为什么睡觉呢？睡觉虽然不是真正的无念，不是真正的清净，而是差不多接近清净。一清净下来，什么念头都放下了，才能睡觉啊！有一个念头吊住就睡不着了嘛，对不对？这个经验大家一样吧！所以念头放下睡着了，它本身阴阳自己交媾了，这是常道，不要你去做主的。一觉睡醒精神又来啦，你懂了这个道理就好修道了。

道怎么修

那么修道怎么修呢？一天二十四小时如果永远那个样子睡觉，你做得到的话，一定成功！快的话七天也成道；慢吧，十二年十三年，但是要专修。通常能像睡觉一样，万缘放下，真要睡觉，叫你去吃也不要吃

了，那真放下了。所以道家叫“上品丹法”，那是没有方法，但七日可成大罗金仙。等于佛学一样，许多出家的比丘听佛一说法，放下了一修，七天证罗汉果的很多。大阿罗汉果同大罗金仙一样，六通具足，这个并不难。理论上讲起来容易，做不到啊！我们一般修道，都自作聪明，用许多方法反而阻碍了，所以这个要特别注意。这两句话在讲理论，但他都点穿了无上道法的秘诀，“水火自然之性情，即阴阳交感之常道”，它永远同天地日月一样地运转。

“薄蚀灾变，何自而生”，你只要不违反这个原则，顺着自然法则去走，不加人为，不增不减，就没有月蚀也没有日蚀。所谓走火人魔，哪里是火哪里是魔？魔也是你，火也是你造的。所以老子始终告诉你，“人法地，地法天，天法道，道法自然”。这个法是效法，你只要效法自然的法则，就不会有错，就不会走火入魔，然后一路直上。所以上品丹法七天而能证大罗金仙，并没有错，不骗丨你。而上品丹法同禅宗一样，是无为法门，没有方法的。‘人说气脉打通，手发烫了发电了，你发电总没有电力公司那个电那么大吧！你手烫，来治治那个癌症的，医院里躺了很多，你能把他烫好了，癌症烫化了，我第一个给你磕头，但是不拜你为师。我恭维你，可是你差不多就要完蛋了！因为道法自然，所以千万不要爱好稀奇古怪。

这一段，他解释原文，“故曰，阴阳相饮食，交感道自然。”《参同契》原文十个字，我们生命本身就具备阴阳，阴阳互相为饮食。阳极了靠阴，阴极了靠阳。精神太旺了需要休息，靠阴来调剂；休息太久了需要清醒，清醒起来运动运动调剂。阴阳互相饮食，这就是交感之道，阴阳交感是自然的法则，不是人为的。所以道，也不是你修得出来的，生命本身就是道，合于道的法则。那么我们修道呢？理解这个本身就是道的法则，顺其自然就是看住它怎么变化，让它自然去，千万不要加以做主，只要把它看住就是了。《心经》说“照见五蕴皆空”，就是照住，看见，让它随便跑。等于一岁的小孩子刚学走路，你就看住他，跌一跤没有关系，自己起来，只是照应住，不要加以主导。阴阳相饮食，自然互相感应，自然道交，自然交感。

王阳明，明朝这位大儒，也学过道的，道家、佛家工夫都很好，也有神通。后来他这些都不搞，他说这些都是玩弄自己的精神而已。你不要认为王阳明这个话是批佛批道，那是初步的内行话。像一般人所说任督两脉打通，放光动地，有神通啊，这些都不要跟王阳明谈啦，他内行得很，全盘会；不是理论上会，他工夫都做到啦。至于最后形而上道呢，对不起，又是另外一回事了，王阳明当然还是有问题的。

## 第五十八讲　〇变道常道与还丹〇注意工夫进步的变化〇仙道外道魔道〇道家的工夫

变道常道与还丹

“日月反其常道，故云薄蚀。阴阳循其自然，故云饮食。盖以造化日月之合，有常有变，喻身中坎离之交，有得有失，不可不慎密也。”现在这一节是最后的结论。古代天文解释日蚀月蚀，就是“日月反其常道”，与平常不一样，因为日月两个走在一个轨道上，或者太阳遮住月亮，或者是月亮遮住太阳，就造成日月薄蚀。假使不故意去遮住它，阴阳顺其自然行走，等于人吃饮食一样，吃下去维持生命，丹药也是根据自然来的。

“盖以造化日月之合，有常有变”，所以修道要懂这个原理，造化代表这个宇宙，宇宙太阳月亮的起落、升降、分合有常。太阳每天都是从东边上来西边下去，月亮的升落也是固定的，就是所谓的常道。月蚀日蚀则是变道，那是不经常的，轨道上有变化啦，用这个做比喻。“坎离之交”，水火的交媾，“有得有失"。像赚钱做生意一样，一点一点累积起来，就成丹，使生命返老还童。搞得不对时，虽年轻也可以丧命。有得有失这个道理，要搞清楚，不可不谨慎，不可不严密地管理控制自己。

再看原文，“名者以定情，字者缘性言。金来归性初，乃得称还丹。”言语文字是一个表达，思想变成言语，言语变成了文字。每样东西有个名称叫名辞，古代叫名字。讲到名字，名是名，字是字。我们这个传统文化，每人都有一个本名、小名、家谱谱名，又有号，还有别号，等于现在人笔名一样，用了几十个都有的。后来这个旧文化推翻了，因为一个人那么多名字搞不清楚了。过去我也有很多字啊、号啊，随便顺手写个什么就是什么。他说“名者以定情，字者缘性言”，“情”、“性”两个字需要注意啊！这是我们传统文化。名以外有个字，字是对这个性来讲。性是体，情是用，情、性是不同的。情等于现在所谓讲情绪，像喜怒哀乐啊，冲动的妄想、妄念也是属于情的；性是静态的，不动的，宁静的那个是性。性是先天，是体；情是后天，是用，我们一般的只是用情。所以真正明心见性，是由用归体，返本还源。

“金来归性初”，金是后天性命修法起作用，返回来回到性。什么是金呢？我们讲过几次啦，生理上肺属金，精神上那个妄想能够思想、能够知觉的那个是金。知觉、感觉回到本来清净面，气住脉停，工夫做到呼吸停止了，乃至血脉的流行也凝住啦，就是“金来归性初”。这个时候才叫做“还丹”。

朱云阳真人这个批注更清楚，我舍不得把它跳过去。“此节，言金返

归性，乃还丹之了义也。”道家的名称“金返”，是回转来回到性。刚才我们讲过，金、木、水、火、土五行的代号，身体上肺部是金，管呼吸、管气的。精神上有知觉的这个属金，这是本性起的作用。身体方面工夫做到气住脉停，精神方面工夫做到一念不生全体现，任何思想妄念都没有了，这个就是“金返归性”。到达这个境界，道家叫做“还丹”，就是真得到还丹啦，这是“还丹”的了义。“了义”这个名称是佛学里的，佛经分“了义”与“不了义”。有些佛自己讲的经，那是对程度低的，在某一种特殊情形下而讲的不了义教；了义教是彻底的、直截了当，讲到明心见性。

注意工夫进步的变化

“离中元精，本太阴真水，又称木液。坎中元炁，本太阳真火，又称金精。丹道以水火为体，金木为用。”这完全是讲工夫境界，我们再三提到离是心，心念，眼睛也属于离。坎是身上的气血精液等等，耳朵属于坎。老年为什么聋啊？元气亏损了，因为耳通气海，有形的气海就是在肚脐以下。你们会针灸的，就晓得气海穴。他现在讲离中的元精，我们头脑清醒，耳朵听得见，眼睛能够看，六根能够用，这是六根的光明，这就是“离中”的“元精”。这是精神之精，不是精虫卵脏的精。他说这个“离中元精”的根本是太阴里出来的，“本太阴真水”。如果气血不旺盛，下元不坚固，上面精神就没有啦，所以老了，真水衰了，眼睛、耳朵也不行了，一切都不行了。、

中国人，尤其广东朋友喜欢进补的，老年人吃补品，高丽参啊一大堆！常常很多人被补药补死了，毛病都是补出来的啊！说真的，偶然要补一下的话，老年应该是补阴，不是补阳啊！高丽参这些补阳的补不得！有些人身体是虚的，虚不受补，他本来虚了，里头都是虚火，本来都在冒火，补药一下去更发炎，慢慢病倒了不可救药。到了中年以后，真正的补药就是靠自己，也就是道家讲的，“上药三品，神与气精”。精、气、神怎么培养转来呢？心静、妄想少、欲念少(广义的欲）宁静到极点时，自然“太阴真水”就培养出来，精神也就来了。

所以“离中元精，本太阴真水，又称木液”，在道书上，元精另外一个名称叫做“木液”，木属肝，所以太阴真水另外一层意义也叫“木液”，就是肝功能。肝功能干什么的？藏血的，真水有形的就是血，血是什么？木液。说到肝及肝功能，东方人得肝炎、肝病的也最多，差不多都是肝血出毛病，就是血液的问题。

木液旺了以后，阴极阳生，阳精就来了。这段“坎中元炁”，坎卦里头“本太阳真火”，是上面的精神照下来的，“又称金精”。精神靠气来的，气充足了就滋阴了。所以要想修道成丹身体健康，就是坎离两卦转过来，也就是“水火为体”，一水一火，一动一静，一空一有。有时要空

念头，有时要提起念头，有时要修上窍，有时要下降，运用之妙是火候问题，在于你自己，搞不清楚，永远修不成的。所以修道之难，要靠智慧，不是说师父传个工夫给你，死死地守住那一点就修成功了，那样只会修死，不会修到长生不老！

真正要调整身上的血液是滋阴，老年滋阴是补一些胶质，胶质多就滋阴。譬如说白木耳、龟板胶都是滋阴的，不是补阳的。但这些补药，老实讲我碰都不碰，不敢碰。人修道就要靠自己，还去靠草木、动物，好丢人！对不对？做人就要有志气！偶然借用一下也需要的，借用一下欠点账就欠

一点，但是全靠这个是靠不住的，还是要靠自己。你看龟鹿二仙胶一个补阳一个滋阴，可是如果你这个身体内部气血不调整好，吃药也没有用。修道的人气血修对了，那个药只有一点下去就起大作用了。实际上药只借用了这么一点，重要的是我们要了解气血，“金木为用”，金是气，肺部的；木是肝，血液的。

“关尹子曰，金木者，水火之交是也”，关尹子说就是这个东西。“金木虽分两物”，虽然是两样东西，一个气一个血，“究其根源，只一金性”，金性是什么？金性在后天讲就是念，一念思想来，万法唯心造。究其根塬，“金性本出先天之乾，未生以前，纯粹以精，万劫不坏”。这个地方金性是指我们的思想，就是《楞严经》上佛说的“坚固妄想以为其本”，坚固妄想同黄金一样颠扑不破。

仙道外道魔道

说到这里顺便告诉你们，在《楞严经》上，指出来修行的关键重点，就是走岔路的五十种魔境界。佛把生理跟心理，归纳为色、受、想、行、识五阴，五阴各有十种魔，共有五十种，仔细分析还要多。最后佛骂什么人为外道呢？连他的弟子证了罗汉果的声闻缘觉，都属于外道，因为心外求法，没有彻底明心见性。佛在讲五十种阴魔时又提到仙道，不属于魔也不属于外道。所以梁启超他们认为《楞严经》是伪经，因为他一看到仙字，哎呀！这个仙啊、神啊只有中国有，印度没有的啊！他们就是学问不通！民国初年梁启超他们，对这方面知识还是有限，学问不渊博，认为把中国神仙都加进去了，所以这个经是假的。其实印度的仙道之说跟中国一样，存在了很久，婆罗门教、瑜珈都是修炼仙道的。

道家讲神仙有五种：鬼仙、人仙、地仙、天仙、大罗金仙。佛说仙道有十种，他没有说是魔道，也没有说是外道，他说这些修成神仙的，寿千万岁而不死。虽然长生不死，因为没有明心见性，所以堕落为神仙没有成佛。假定这些修成神仙的人又大彻大悟了，佛他老人家一定说那

当然是佛！经文讲了一半，你要看清楚。

佛分析的有一条就是我们讲的，由修炼精神，坚固妄想而成功，特别讲坚固妄想。所以修密宗的人观想修成功了，也是坚固妄想成佛，观想成佛。你把它融会贯通以后，哇！这个学问蛮好玩的，我们跳开了佛道的这个圈子，站在学术的立场上讲，都是研究生命奥秘的一种学术。丢开宗教外衣及仙佛观念，生命就是有无比的奥秘，有无穷的奥妙，可惜人类自己不知道。假设人类知道了，的确可以祛病延年，长生不老，每人自己对成佛都有把握。不过我还没有做到，在理论上我可以提这个保证。

道家的工夫

现在回转来讲金性，这个地方金性不是代表肺部的呼吸了，而是代表“念头”，就是这个思想，坚固妄想。我们这个念头思想哪里来？“本出先天之乾”，道家主张是从本体乾卦而来。“未生以前，纯粹以精”，父母没有生我们以前，我们没有投胎以前，这一念还没有动。这是禅宗了，一念“未生以前，纯粹以精”，道家讲这个“精”，不是精虫卵子的精。这个“精”也就是《楞严经》上讲，“心精圆明，含裹十方”，妄念不生的时候，一念清净。禅宗祖师讲“历历孤明，光吞万象”，就是这个清净，这个就是“精”，也就是说炼精化气这个作用。后世的道家反而在精虫卵子上动脑筋，其实在身体里不是这样化的。

再说什么是精。“未生以前，纯粹以精”，这个东西作为精神“万劫不坏”，是不生不死。你看道家的老祖宗，老子讲：“恍兮惚兮，其中有物，窈兮冥兮，其中有精，其精甚真，其中有信。”老子形容“恍兮惚兮”，不是我们现在所讲’的昏头昏脑，“恍”是心字旁边发光，“惚”是心字里头流动，活泼得很，老子的“恍兮惚兮”是很光明、很活跃！这个境界里头是“真精”。

“其精甚真，其中有信”，信是什么呀？就是有消息。“有信”是有一个象征，做一步工夫，有一步的现象出来。你懂了这个，也就懂了老子，懂了清净道，也懂了佛。这个是“万劫不坏”的。我们这个精神，这个念头，“只因有生以后，混沌一破，走人坤宫，是为坎中金精。乾家之性，转而称情”。婴儿一生下来，还在混沌境界，到了婴儿头“顶”一封住不跳，就会讲话了，先、后天分开了。混沌是先天后天在一体，一旦分开，就是混沌破，这是第一层混沌。

后世道家认为，男女到了性知识开了就叫做破了混沌，这个是后世的解说，也通。不过这种说法是有形的道家，属于低一级道家的说法。正统的大道，混沌不是讲这个了。当我们一出娘胎的时候，勉强可以说混沌还在，已经清醒了一半，等到混沌破了，这个先天之性走入坤宫，

向下沉了。所以孩子们玩两个腿，生命从下面生长，尤其男孩子睡够了，精神够，就是老子讲的“朘作”，小孩子自然阳举了。这时小孩没有欲念，是生命的本能。女孩子的现象在内，不是朘作，是有一种不安，那个现象就是她真阳发动，可都没有欲念，此谓“坎中金精”。所以，后天坎卦金的精神变出来性荷尔蒙，精虫卵脏是第三重的投影了。

那么“乾家之性”，原始以来这个先天一炁乾卦的，本来光明清净的人性，刚才讲“历历孤明，光吞万象”那个乾家之性，“转而称情”，已经把性转变成情了，本身里头起变化。所以我们后天，都是用的妄情，佛家叫妄想，道家或者中国的儒家称为妄情，虚妄不实。我们自己被自己骗了，被后天的感情作用骗了。譬如说夫妻吵架，都是妄情，这个情是古怪的东西，害死人的东西，有情就有累。但是欲界的生命，一个“情”字维持住那么多人，尤其中国现在已经有十二三亿人口了，那就是一个“情”字变出来的。好的是它，坏的也是它。了情返而为性，如果这十二三亿就变成了百千万亿化身佛，那就不得了啦！

“乾之一阳，既变为坎，其中，换入坤之一阴，是为离中木液”，先天本性到了后天，生命向下走了变成坎卦，这个东西是坤卦先天本性。我们刚才讲过，婴儿这个头顶与宇宙是通的，等于庄子讲与天地精神相往来，到了这个头顶一封住时，吟！到下面了，换人坤中一阴，是离中的木液。这个精神转到肝脏，生血生气，到了后天的生命。

“坤家之情”，坤属阴，后天五阴盖住了，这个妄想的思想作用“转而称性”。我们普通学术研究人性，都是讲的后天的作用，讲先天本性的学问太高了。以我的经验，形而上讲本性，儒家也好，道家也好，西方的宗教也好，哲学也好，都没有办法跳过如来的手心，应该是佛学第一。但是讲做工夫，由凡夫一步一步超凡人圣的工夫细节，释迦牟尼佛要让一让了，以我的看法是道家第一。尤其生理的、物理的细密工夫，正统道家都切实告诉你了，你跳不出这个范围。这是佛家所没有的，不管你密宗怎么讲法，还是不及道家。如果要站在学术公正的立场，讲人伦之道，治国齐家平天下，这两家都比不过儒家及诸子百家。

所以我们这个文化有三位老师，我常常告诉你们青年人三句话，“敦儒家的品性，参佛家的理性，修道家的工夫”。形而上的理没有办法超过如来的手心；“修道家的工夫”，不是转河车这一套！正统道家的老庄之道、神仙丹道和《易经》，是道法自然之道。儒、释、道这三位都是我们的老师，了不起的！如果到外国去我们还要请耶稣老师帮忙，到中东去就要找穆罕默德，这样一来我变成五贯道啦！红卍字会五教一家。这是顺便讲起，告诉你们年轻人，我们研究人性就要知道，人性都是后天的，因为“坤家之情，转而称性”。

## 第五十九讲　〇人好静情好动〇性欲情〇道家的解脱〇顺为凡逆为仙〇寂雜不动感而遂通

人好静情好动

现在这一章还在讲还丹，就是我们一般所讲的“九转还丹”。丹是道家的代名辞，就是长生不老之药。严重地讲，所谓丹是修命，这个命就是指现在这个生命之命。所谓修命还丹以后，还没有完，还要再加紧修的。

再看注解的文字，“盖木主宁静，字之曰性，所谓人生而静，天之性也。”这个金木，道家有些书上称为金公某某，金是以男性代表，木是以女性代表。金在身体内是肺是气，木是肝主血，这是有形的气血两种，气血是第三重的投影。这里讲的与我们活着的气血有没有关系？也有关系，因为气血是精抻所生的东西。木代表万物发生，生命力很强。木的性主宁静，本来是安静的，道家给它的名字叫做性，但是这个不是佛学讲明心见性的性。

如果我们加以严格的规范，佛家所讲的性也分好几个层次，见性是彻底的。这里所讲的性是中国文化《礼记》所提出来的“性情”那个性，属于后天的。道书尽管说是先天，如果我们拿学术哲学分类，它仍是属于后天。这些学术性的分类我想不必多讨论，大家并不需要，只是要知道这个木是代表宁静的。

“人生而静”，静态就叫做天性。其实不止人的生命，由观察得知，虽不是自然科学，但是万物都在静态中发生。虽然生命本身是动的，但是外形都是静的。一颗种子在地下，要很宁静的状态才可发芽，土壤在动乱中什么都不能生长。实际上以哲学科学的道理，生命本身成长就是个动态，可是我们观察外表的现象，讲它是静的，这在学术分野上我们要清楚。这里讲人的生命，天生而静，好静是“天之性也”。所以我们人很懒，好吃懒做，乃至一切不努力，最好张开嘴巴饭就从天上掉下来，心里一想口袋里就装满钞票了。因为人性本来好静、懒。

“金主流动”，金性是代表主体，爱流动跑动，“名之曰情”，这是中国文化性情两字。“所谓感于物而动，性之欲也”，这个情哪里来呢？情的体就是性。以道家分类，情是用，说是外感交感的作用，使这个情动了，动情了。所以这个情就是人类本性的欲望，是它的作用。狭义的性欲，只指男女关系的欲望，这里说的性跟欲是广义的，对一切欲望的要求就是性的欲望。中国文化把生命分为性与情，我们讲到儒家《中庸》的思想，宋明理学家就拿喜、怒、哀、乐这四种现象来讲心的作用，我是特别地反对。宋明理学家搞错了，喜怒哀乐是情绪，不是心的思想，

发动喜怒哀乐后面的那个作用是心是思想，如果把喜怒哀乐笼统归到心，这是宋明理学对自己的文化没有搞清楚！理学影响中国文化八百多年，使民族的文化变成一个死的文化。宋明理学家，我敬佩他们的人格，可是他们的学理该打耳光，你们去注意研究宋明理学就知道了。

而且还有一个问题，喜怒哀乐不一定是心理发动，有时候是受生理影响来的。一个人有时情绪不好，是生理上病的原因。譬如肝气不舒，胃不好，痛苦难受，你叫我不发脾气做不到。理性说不必埋怨人，生病痛起来非要发脾气不可，因为它是情。所以修养到由性归到不动情，那是最高的修养了。宋明理学家这一点是乱七八糟，全错了，不合逻辑。

性欲情

现在我们讲到性跟欲，佛学到中国来也引用了性与情的关系，在《榜严经》中提到，“纯想即飞，纯情即坠”，一个人思想越多，思想心理向上升，老年人睡不着，因为头脑虚幻想多啦。“纯情即坠”，年轻人跟着情欲跑，思想没有那么高，所以读书很笨；读书聪明的孩子，情的力量差一点。情多想少，或者情少想多在六道轮回就分开了，譬如说变畜生的人，情多，想比较少，下了地狱都是情多，脑子不灵光。这是顺便讲到《楞严经》上这两个字。

性跟欲在正统的道家讲是后天的，他说“感于物而动”，动情是性的欲望。所以性跟情，“两者同出异名，譬如只此一个人，既有名复有字，名字虽分两样，性情原是一人”。这是比喻，譬如一个人有个名还有个字，名、字虽然两个，实际上代表同一个人。一个人分性跟情两面，清楚地讲，一个是知觉思想状态，一个是感觉状态。像我们说舒服不舒服是感觉的，这个必须要参考佛学的唯识学，有关色、受、想、行、识的道理。命就是佛家讲五阴境界的色阴，包括了一部分受阴感受。佛把人的感受分三种：苦受、乐受、不苦不乐受。我们人生大部分是在那里受苦的，没有真正受乐，除非修到刚才所讲的“情来归性”，生理起了变化，就是这个色身起了变化，那就有得乐的境界。所以佛家讲禅定，三禅定的境界都是乐的境界，绝对的快感，没有痛苦的感觉。

“故曰”，引用《参同契》的原文，“名者以定情，字者缘性言”，这两句话现在他解释完了。根据这两句话，他引申：“其初乾中之金，变而成坎，便是性转为情。一转则无所不转，轮回颠倒，只在目前，所谓顺去生人生物也。”这本书的注释者朱云阳真人是清代一位有成就的道家，清代是我们的近代，已经儒、释、道三家合了，那真是三家一贯啊！“其初乾中之金”，乾卦代表宇宙本体，金是宇宙本体那个先天之性能，在我们身体上当然是大家都一样，性是同体的。我们这个生命大家同体，中国人不讲那么多的哲学名辞，我们都是天生的，一个天就代表了。天生下来我们这个命是乾卦，上下二爻变了，中爻不动，不动就是中间的中

心没有动过，外面变了。一变成坎卦，坎为水。

“天一生水”，我们提到过几次，这个天也是代号，代表了本体，动就生出水来，不动就是没有变；没有动以前这个生命本体纯粹以精，是精神的精。所以“乾中之金”，这个纯粹以精的本体“变而成坎”。坎在我们身体就在北方，属于下部，在头上就是耳朵，所以年老耳朵聋了，气血虚了，因为耳通气海，气海穴在丹田之下，所以后天的生命，它的功能在下部是第三重投影。

它这一变为坎，就是后天“性转为情”，已经由性转变为纯情了。这个情是性变来的，情还不是坏东西，情加上妄念就不行了。妄念一个笼统名称叫做欲，情加上欲望就变了，这“一转则无所不转”，就是我们所讲的堕落，“轮回颠倒”，跳不出去了。

道家的解脱

出家人的修行叫做修解脱之道，光是解脱还是罗汉小乘的境界；大乘佛菩萨修报身，报身转了，不需要另外解脱。所谓解脱分两面来说，盐巴溶化在水里，把盐巴凝固拿出来，水是水，盐巴还是盐巴，那是解脱的办法。道家所说的解脱有好几种，一种叫做“尸解”，尸体留在这里人已经修成功了。但是尸解也有很多方法，譬如修到最后很难解脱，故意闯个祸犯个罪，被杀头或枪毙，叫做“兵解”。这是借用别人的力量把自己这个肉体处理了，把这个蛋壳打破好跑出来。

借兵解而去的还不是太高明，可见功力还不到，跳不出来嘛，这是说跳出三界之难。尸解在古代办法还很多，人死了把他买个棺材埋了，一年或者三年以后，你打开一看，棺材里没有尸体，或者只是剩一根手棍。他有一套方法，用个对象把它变成自己，装进棺材，然后连身体到别处再修过。这种尸解是比较高的，借物化形而去。《神仙传》上这些人不少，这种方法灵不灵不知道，反正我也不会这一套，没有经验向诸位报告。

空话不谈，你要晓得道家所谓解脱，不是这个道理。道家所谓修成金仙的境界，就是大罗金仙，同佛家的理论是一样的，是自己转变这个肉体，整个地变，所谓脱胎换骨，不是尸解、兵解，那些不是解脱之道。所以学佛单讲解脱是罗汉的境界，佛家认为法身、般若、解脱三个连起来的成就，是大成就，否则是小成就。换句话说，解脱的成就，严格地讲起来，还是阴境界，没有达到纯阳。阴境界的人得到这个阴神成就，也可以尸解而去。他有所成就，我们勉强地讲叫做鬼仙。其实也不是鬼仙，不是普通那个鬼，佛家名辞叫做“非人”。这类非人不属于人，无形相，人们看不见摸不着，可是它的生命是存在的。佛经上经常说“人与非人”、“人、非人等”，非人比我们人高一级，不是人，与我们不同，

但也不是鬼。

顺为凡逆为仙

这个里头说轮回颠倒，统统受后天的精神魂魄所支配，佛家叫做色，色的力量属于四大。譬如我们性想静，想清高，但清高不来，你非吃非穿不可，跳不出这个物质约束。我们思想可以超越物质，可是身体就做不到，本来生命这个功能应该做到，但是我们人做不到。道家认为绝对可以做到，是我们自己没有把它凝固拢来，没有“还丹”。这个道理禅宗云门祖师就说过，“我有一宝，秘在形山”，我们大家都受形体所限。所以《西游记》那个孙悟空，被佛的手掌心一翻就把他压在里头，叫做五指山，就是五大把他压住了。孙悟空在里头没有办法，把头伸出来，这个头脑还灵光，就是跳不出来。我们思想灵光，但跳不出这个肉体。孙悟空后来碰到唐僧，他说：“师父你救我！”“我怎么救你啊猴子？”他说：“山顶最高处有一个符咒，观音菩萨贴在那里的，只要把那一张撕掉，我就跳出来了！”唐僧爬到山顶一看，原来是六字大明咒“嗡嘛呢叭咪吽”，这样一撕，孙悟空“咚”一下跳出来了。哈！这个是修法啊！怎么跳出来呢？行善。

现在我们在这个里头，就是这一转很严重，所谓“性转为情，一转则无所不转，轮回颠倒，只在目前，所谓顺去生人生物也”。顺这个路线就是人的生命，也可以说“顺去生人”。坎卦在下面一动，我们人欲一动，性欲就动了。后来的道家错认为要压制这个欲念，只要把这个精收回来就可以成仙。这是有理论根据没有错，但是那个有形的精如何收回来化掉？怎么化？一个有形东西回转来化，像把东西吃到胃里，有些还消化不了呢！所以这完全是错误观念，不是这样的道理。这个“顺去生人”，就是向下走，向下流，以此生生不已。

“今者，仍取坎中真金，还而归乾，便是情返为性。”所谓取坎填离，坎卦中爻这一阳，这一点真阳生命的本源，拿来填满离卦。离中虚，现在把先天一炁的坎卦中一阳，取代离中的阴，“便是情返为性”。“一返则无所不返”，所以说九转还丹。“坚固圆常，顿超无漏”，这个“无漏”是普通道家一个名称，后来佛家也用。漏丹就是这个漏，男女情欲而漏掉这个生命，也就是肉体这个命的根漏了。其实眼、耳、鼻、舌、身、意六根都在漏，无漏是全体无漏。证到了无漏，道家有个名称叫做“无缝塔”，这个身体变成没有缝的塔了，尤其是北派道家丘长春很喜欢用这个名辞。佛家叫做无漏之果位，即阿罗汉果位，“所谓逆来成圣成仙也”，倒转来走才成仙成圣。

寂然不动感而遂通

这个理论他讲过了，修道的方法呢？他说：“学道之士，若能于感而

遂通之后，弗失其寂然不动之初，而丹乃可还矣。”这个非常重要，修道怎么修呀？“感而遂通，寂然不动”，这两句话是《易经系传》上的，作者是孔子，是中国哲学先天的心物一元基本理论，是说生命的自性寂然不动，永远是不动的、寂默的。后来佛经翻成涅槃，是寂灭的意思，也是其中一个理由。寂灭的东西寂然不动，本来没有动，超越时间空间；但寂灭可不是一个死东西，只要一个感应，一交感一动，它就起用了。用了以后呢？由用返归于体，用过了还是回到体。你说体没有东西那是空的，但是有感就起作用。佛家的比喻也是一样，“全波是水，全水是波”，我们本性像海水，外面的境界风一吹，就起波浪了,这就是感而遂通。外在风不感的话，浪也平息了，又回到水。

再讲回我们的思想，人这个思想情绪本来没有的，婴儿生下来没有说话以前，寂然不动，没有喜怒哀乐，思想、分别的观念很少，第六意识没有成长。等到头顶跳那个地方封口了，开始学讲话，有思想、分别。第六意识慢慢成长是后天习惯性的，我们现在的第六意识差不多都是情的方面。说到修道，佛家同道家一样的，就是如何把情返回自性，归到本体。现在诸位听到我讲的话，因我这些话而引起了思想，又分别对或不对，这个也是“感而遂通”。“感而遂通”使思想念念迁流，在第一个思想过去之后第二个思想还没有来时，中间这一段你要看清楚，“弗失其寂然不动之初”，又回到原来那个不动清净境界，这是用心理状况的方法用功。佛家的止观啊、参禅啊，专从这个地方入手修行。道家也注重这个思想观念“感而遂通”之后的身体，当情动之后，我们欲念一起来，真正有修养道家有工夫的，就晓得欲念是个火，那一股发烧的力量向下流去，“感而遂通之后，弗失其寂然不动之初”，在身心激动之后能够清净得住，这就可以还丹了，“而丹乃可还矣”，那个生命力量不漏、不动，久而久之可以脱胎换骨。

要特别注意，伍柳派流行的还精补脑炼精化气，所注重的也在这个地方，也就是欲念没有动以前，那个情动了。假设情动了，男女欲念来了，只要有一点点，就是水源不清，已经不能用了，不可以返还。要清的水源才可以用，伍柳派说的不能说完全没有道理，就是《慧命经》、《金仙证论》、《性命圭旨》这一套道书中的。你们在座诸位各路神仙，要注意啦，讲清的水源，就是欲念没有动之前，这个时候能够炼精化气，勉强可以说还精补脑、长生不老。所以不能乱搞，以为是修道，那个后果严重极了。

这个里头有一个大问题，当气动欲不动以前，可以说没有刺激到制造精虫这个地方，这时勉强可以讲伍柳派说对了，水源之清还算可以，可是已经很难化了。这个道书上没有，你要看别的书才会发现。我们的老祖宗黄帝，最后得道成仙，他的老师是广成子，《封神榜》上写他法力无边。广成子告诉黄帝，修到这个“至道之精”，当情绪感情在清净境

界中一动，已经把精摇动了，可见这个精不是精虫卵子啊！

# 第六十讲　〇还丹的作用〇再说大小周天〇坎禽文请章第十八〇元会运世是什么〇衰老是头脑〇丹田的问题〇神气坎离会于中黄

还丹的作用

我们讲到这个还丹，“金来归性”就是情欲之念完全清净了。讲清楚一点，气住脉停了，呼吸之气当然没有，身上毛孔呼吸之气也停了，所以“金来归性”，在外面的现象是气住脉停。“故曰”，所以《参同契》原文“金来归性初，乃得称还丹”。金是流动之气，他说修道就是这两句为重要的中心。“此两句，不特为一部《参同契》关键，且能贯穿万典千经”，这两句话不但是《参同契》的关键，千经万论都不离这两句的原则。他引用了佛经，《榜严经》云，“如金于金精”，金里刚挖出来的黄金没有经过锻炼，“其金一纯，更不成”，经过锻炼就是提炼出来，就是我们身体情来依归性了。一念不生气住脉停，这个时候“金来归性初”，回到本源，永远不会有后天的杂念了。《圆觉经》云，“如销金，金非销有”，这个金是本来有的，因为我们念不动了，气也住了，它回来了。“既已成金，不重为”，提炼恢复成黄金以后，“经无穷时，金性不坏，是此义也”，永远保玲不坏，这是佛在《圆觉经》上讲的。《楞严经》讲的也是这个道理。

吕纯阳云，“金为浮来方见性，木因沉后始知心”，这两句是吕纯阳的名句，金性喜欢流动，说“金为浮来方见性”就是气。气分三种，我们讲过的，但是这个气，勉强讲一句，不是呼吸的气，而是息了。“木因沉后始知心”，木为情，杂念妄想不起，本心出现了，所谓明心见性了。

张紫阳真人这位宋代祖师也讲过，“张紫阳云，金鼎欲留朱里汞，玉池先下水中银，亦此义也。”这也是讲这个气跟性情归纳起来作用。“可见三藏梵典，只发挥得金性二字”，说佛家、道家、儒家的各种经典，就是讲“性情”两个字。“万卷丹经，只证明得还丹二字，且更兼质之羲《易》，若合符节”，他的作用同《易经》的这个卦象程序作用一样。他说我们懂了这个，自己就晓得用功，“可以豁然矣”，就清楚明白了！“还丹法象，已备见上章，此特结言其名义耳。”还丹已经在上章讲得很清楚，这一章不过是特别说明它的作用或者意义。

再说大小周天

我们要把性情这个道理讲清楚，虽然第十五章尚未完，、但是我们先参考“坎离交媾章第十八”，因为这里与前面还丹有关联。“此章，言坎离交而产药，应一月之晦朔弦望，乃小周天之火候也。”希望诸位把十二辟卦的表带来。在这个身体内部，大的叫“乾坤交”，小的叫“坎离

交”。“乾坤交”就是大周天，“坎离交”叫小周天。从道家伍柳派以后，大家对小周天有一个似是而非的观念，认为做工夫，气脉从背上慢慢爬上来，爬到顶上再到前面这样转一圈，所谓转河车，认为这就是小周天，认为小说上打通任督二脉就是小周天。假定承认身体有形的任督转动这个感觉叫小周天，请问大周天怎么转？所以这个小周天的说法已经有问题了。现在正统道家告诉你，“周天”就是天上一圈，阴历每月月亮一出来到沉下去，这一圈叫做小周天；大周天就是太阳的行度一年。太阳行度也是我们人为假定的，太阳在太空中走一度，等于这个表秒针嘀哒这么一度，这就是我们一个白天，一年三百六十五度多一点，这个太阳的行度，也就是大周天。到人体上来说，我们做工夫刚才讲“金来归性”，归到本位，就是大周天。妄念归到如如不动的境界，也就是还丹的现象。修神仙长生不死之道能还丹的话，那可以说是成功一半了，可是还要继续修的。

坎离交媾章第十八

晦朔之间，合符行中。混沌鸿濛，牝牡相从。滋液润泽，施化流通。天地神明，不可度量。利用安身，隐形而藏。

这一段是修炼还丹的现象，换句话就是本身的坎离交媾。这两个名称我们都不厌其烦反复再讲，怕诸位不大熟悉。坎卦在身体上是肾，肾是水；离卦是心，心也包括脑筋的思想，脑下垂体。坎卦不只是两个腰子，还包括前面的青春腺、肾上腺、性腺，在男性包括精子的部分，女性也一样，这都属于坎卦的肾。所谓心肾相交就是上下相交，这个我们也讲过，年老中气虚了，所以睡眠不好，因为心肾不交，也就是水火不交，也叫坎离不交。

中药有许多调整方子，像小还丹啊，什么龟鹿二仙胶，都是滋阴补肾，降心火的作用。在理论上说对，但是各人身体不同，加上其他的外感，当然不灵啦。有人吃那些药，又非常灵光，所以顺便告诉诸位，尤其是学中医要懂得这个，修道更是非懂医药不可。修道的人个个通医，天文地理、气候变化、衣服饮食统统要注意，一不注意，马上病了。病了不要紧，一天到晚老是要给你们拿药，像照顾妈妈爸爸一样的麻烦，而且药也很花钱哪！我说你们多慈悲慈悲我，这个不能不懂啊！自己又不懂又要修道，怎么行！

坎离交媾就是这样，人能够天天坎离交，精神水火相交，换句话说，神跟气两个凝定就是坎离交。这一段我们还是用朱云阳真人的注解，比我讲得还清楚，我在他这个注解上再加以解释帮助大家。“此节，言晦朔之交，日月会合，为大药之根本也”，每个阴历月底月初之交，从二十九到初三这五天，天黑无月亮，就是晦，就是全黑。全黑在天体的现象叫做纯阴、至阴；五天之后，月亮慢慢由轨道移出来了，是谓朔。

这是讲朔气的现象，他说这个“晦朔之交，日月会合”，太阳、月亮阴阳配合在一起，这是比喻，是修气，这个气是什么？我们地球夹在太阳月亮中间，这个就是产生“大药”的根本。我们修道也是这样，“造化之妙，动静相生”，造化之妙，制造万有，变化万有，宇宙生命的根本，一动一静，互动相生。“循环无端”，两个转过来转过去，没有停止过，没有起点和终点。中文叫“无端”，佛经翻过来叫“无始”，“端”也就是“始”。

元会运世是什么

“然不翕聚，则不能发散。不蛰藏，则不能生育。故以元会计之，有贞而后有元。以一岁计之，有冬而后有春。以一日计之，有亥而后有子。以一月计之，必有晦而后有朔。此终则有始之象也。”这一段麻烦得很，我想给诸位简单介绍一下《易经》、《皇极经世》所谓的“元会运世”。一元有十二会，一会是三十运，一运有十二世。我们中国文化算宇宙的开始，把以前的切断，从唐尧登位当皇帝就职那一年起，定为甲辰年，六十年一变，一百二十年一变，一百八十年一变。一个甲子管六十，为一元，分为上元甲子、中元甲子、下元甲子，三元甲子合拢来又是一个单元。六十年六十天或者六十个时辰都在内。

“天开于子，地辟于辰”，宇宙何时开，不管它了，“人生于寅”，人的文化开始是十二个时辰里的寅。辰年是尧登位那一年开始，现在是一九八三年，中元甲子过去了，明年开始下元甲子，又是一个甲子来啦。这个三元甲子演变，甚至于每一个国家乃至你我个人命运的演变，都可以计算出来，这叫做“元会运世”，这一套是《易经》的道理。你们青年同学说要学这个，我答应了好几年要教你们，一方面没有机会，二方面我也懒得教，三方面我也不希望你们学会。学会了钻进去一辈子就爬不出来了，因为看通了世事人情，人生一点味道都没有了，还不如不晓得明天的事，才比较简单。

现在讲这个法则，拿一个月来讲，“必有晦而后有朔，此终则有始之象也”。“何以谓之晦朔，月本无光，受日魂以为光”，这是古代的说法，就是月亮反照太阳的光。“至三十之夕，光尽体伏，故谓之晦”，每月阴历三十晚上绝对没有月亮，这叫晦。人倒霉一脸晦气！这个“晦”字就是黑气，没有光彩了，所以叫做晦气。“此时日与月，并行于黄道”，就是天文的黄道面。“日月合符，正在晦朔中间”，我们必须要懂这个道理，因为人身是个小天地！不过你不要因此半夜子时起来打坐！那是太阳的天地，我们有自己的活子时。伍柳派也讲过这个，比如你喜欢打牌，打了三天三夜，夜里睡下去，中午醒来就是你的活子时。你中午醒来，配合打坐好不好？那最好！有阴阳交会，怎么不好呢？所以你要活用。

修道千万不要迷信，什么算命看风水，我也学过，是为了修道才学

的，不是为了想做算命先生，学会了我一辈子不用。你说风水坏嘛，我专在那个坏的方向坐，我就看看怎么坏法。心正则万法皆正，一切唯心，方位也可以变嘛，这个地球是圆的。不过宇宙的法则，那个大自然的力量还是很大的厂你能抗拒得了吗？除非你有一套，一套什么？就是功德，要多做善事，只有薺行慢慢可以抗拒，其他没有力量可以抵得住的！这是顺便讲到这些。

衰老是头脑

我们身体这个小宇宙，“吾身日精月光，一南一北”，就是一上一下，头脑上面清醒就是太阳，下面就是月亮。古人那么表示，没有错，修道也要懂现代医学，尤其现在生理医学进步得特别快，要特别注意。看到一些新资料，有些法则他们也会懂了。说到还精补脑、长生不老，真正的衰老还在头脑，如果头脑这部分衰老，人就衰老。道书的道理，头脑就是太阳，万物就靠太阳光明来，眼睛是太阳，耳朵是月亮。中国的道家要分析起来多得很，你说为什么要那么啰唆呢？因为万物各有一太极，各有一个宇宙。你说这个茶杯盖是一个小宇宙，它还可以分成小圈圈，这个面上假设构成一百个圈，每一圈它又有它宇宙的生命。万物各有一个生命体，你懂了，修道就晓得用了。

所以一南一北，一上一下，南北的交媾像太阳交媾，“赖真意以追摄之”，这就是方法了。真意不是气！这要参考佛家的天台宗，根据佛的分类，我们这个气，在高山清净地方，自己会听到呼吸响，这叫做风，不叫气。慢慢宁静下来，这个风静下来，很轻微了，那个叫气，这要在很静的地方。不过你们真会打坐，工夫好了，虽在吵闹的地方，耳朵也会听到自己，那么你的静的工夫就差不多了。风静下来变成气，气再轻微一些时，呼吸往来都听不见，道家叫胎息，是肚脐在动，同婴儿一样的在动，鼻子里头像没有气了，很久才动一下下。所以道家叫做胎息，胎儿在娘胎里头不是鼻子的呼吸，是里头在一开一合，这个时候才晓得有个丹田。

丹田的问题

有个医生朋友问我：“这个丹田，我们对自己文化虽然崇拜，但实在信不过，这个解剖出来没有啊！”我说当然没有。他说那怎么讲？我说你们学的不叫生理学，是死理学，拿那个死人来解剖的。我们中国老祖宗是拿活人来解剖的，讲起来很残忍。在活人的身体上开刀，一拉开那个力量大得很，会夹住刀子的，因为那个肌肉的收缩力量太大了。活的生命当然有丹田，尤其在真息的时候，那个胎息的力量才大呢，在古书叫做“阖辟之机”。“阖”就是合拢来，“辟”就是翻开，这个就叫丹田。现在我把秘诀都给你们讲了，我认为道是天地之公道。我知道的都告诉你，但是有时候不讲，因为你不到这个程度，给你讲了也不懂。这个里头有

上丹田、中丹田、下丹田，你没有工夫也没有打开气脉，所以不懂，你打开了就懂。其实那里除了有根骨头外，真有个丹田吗？可是工夫到了那里，才晓得呼吸不在鼻子，而是丹田这里在呼吸，那真是与天地精神相往来，像是充电一样的。但是你不要假想，如果假想就变成神经病了，要工夫做到才行。

所以他说我们身体上的还丹，坎离交媾靠什么呢？要“赖真意以追摄之”，所以叫阴阳交媾，婴儿、姹女两个结合，神与气合，就是佛家讲的心与息两个合，密宗就是心风合一，天台宗讲心息相依。道家讲的神气两者结合，全靠真意摄之，就是刚才我给你们讲的，都透露过了，可是你们不懂。真正的还丹是要修到气住脉停，这个时候才可以说还丹。修禅宗的这个时候可以说妄念不起了，暂时无念了。

神气坎离会于中黄

这个时候“方交会于中黄神室”，神气坎离在这个时候才得到相会。什么是“中黄”？就是普通所谓中宫，中宫是胃。有些道家认为胃就是“中黄神室”，其实到这个时候并不一定是指胃了，而是中气足了。有个学密宗的，出了一本很大的书骂道家，说道家把中黄认为是中脉错了。错了也用不着骂嘛！几千年文化，我们的老祖宗总有他的道理。他不懂得《易经》，中黄是个代号，中脉、中宫都是代号，黄这个颜色代表中央。

你看隋唐或者西藏塑造的佛像，三围一定清楚，坐起来不会弯腰，神气交了，中气足丫。我看在座的不管男女老幼，肚子上都有一坨一坨的，中气没有了，坐起来弯弯的才舒服。胖出来挺着的也不是，身体巳经两节了。真正中黄通了就充满，充满不是鼓起来，反而变成细腰身，恢复童年了。如果打坐的姿势不标准，人定是不可能的！这叫法则。有人画的神仙，老僧人定都是弯腰驼背，又说神仙满脸红光，都不对。所以说神仙是面如冠玉，冠玉是以前帽子上面有块方方的白玉，羊脂白玉，滋润漂亮。这个时候到中黄了，说中黄这个境界叫做神室，心之下肚脐之上。

“水火既济，正在虚危中间”，虚、危是两个星座，在天体北方。“虚极静笃，神明自生”，学佛学掸宗的人，想一念不生，如果工夫不到，做不到一念不生啊！禅宗祖师骂人，讲那些狂妄口头禅的人是“空腹高心”，怎么能学禅？“空腹高心”是引用老子两句话，反转来骂人，老子说“虚其心，实其腹”，念头空了是虚其心；实其腹，气就会回转来，气住脉停了嘛。所以禅宗祖师骂人是隐语，“空腹高心”是气也没有住，思想就在脑子里转，妄念停不了；气在上面，妄念沉不下来，所以就睡不着。失眠就是因为气在上面，不是血压高，不是血在上面，血压可能还低呢！血压跟气两个又是两路走法。所以这个时候假设虚其心，实其

腹，那就是老子所讲的“虚极静笃”，禅宗讲的“悟道”。道家没有讲你悟不悟，道家用“神明自生”，就是佛悟的境界，你的智慧不晓得哪里来，是自然而至。所以先见之明都会有，是我们自性本来有的灵光现前。

他说这个就是“即一刻中真晦朔也”，古代一个时辰等于现在两个钟头，分三刻。换句话说，四十分钟当中，你真到了这个境界，就是快要还丹了，长生不老之药的境界，你懂得了，你拿到了。所以大家想百日筑基，筑个什么基啊？有人说一百天不漏精，那么有人两三年都不漏，你说他成道了吗？把他解剖来看，他有什么丹在里头？大概中间有些小瘤子，长些结石，那不是丹，不是那个东西，如果不晓得化掉，还很严重啊！这个是秘密里头的秘密，都在这个书里，诸位未来的大神仙，自己好好去参想吧！不过你们成功了不要忘记我，要来度度我啊！

## 第六十一讲　〇神归气穴坎离交〇隔阴多半会迷〇神不迷身混沌〇自身阴阳交〇真种是什么

上次讲到坎离还丹的问题，所谓还丹就是如何把本有的修回来。什么叫坎离交？就是小周天，讲月亮的出没，所谓周天就是一个周期，一个旋转。每个月初就是朔，月底是晦。

神归气穴坎离交

“故曰，晦朔之间，合符行中。造化之日月，以魂魄相包。吾身之日月，以精光相感。当神归炁穴之时，不睹不闻，无天无地，璇玑一时停轮，复返混沌，再人鸿濛。即此混混沌沌之中，真阴真阳，自相配合。故曰，混沌鸿濛，牝牡相从。”“晦朔之间，合符行中”是《参同契》原文，头尾各两句都是原文。中间讨论到“造化之日月”，这个造化就是天地，太阳和月亮代表两个伟大的精神，太阳代表阳魂，月亮古代称为月魄。一个魂一个魄，魄是借这个魂而发光的，天地的日月“以魂魄相包”，我们本身也是一样，我们的这个生命，不是指身体，身体同生命观念应该分开。“吾身之日月，以精光相感”，身体的日月就是精跟神光。精是指精力，是说身体各方面都很健康；光就是指神光充足，并不是头顶上开着电灯，而是说人的神气、头脑、思想都很灵飞.敏；精和神光相感，是说两个合一了。

下面讲得很明显，说明什么是坎离交，“当神归炁穴之I时”，神回到炁穴去了，有形的炁穴在丹田，标准的地方就是肚脐之下，阴毛之上，以自己的身体做标准，因为每人高矮胖瘦尺度不同。神如何归炁穴呢？在道家的说法就多了，各宗各派因这句话产生了各种修炼的方法。有些修道的人，一坐起来就想把头放到肚子里去，你想想看这个做得到吗？还有一种神归炁穴，打坐的时候假想把头拿下来，放到肚子里去。当时他们都很秘密的，搞得神奇古怪，有什么引证师、引礼师、点传师，也是这一套，是中国流行的，包括青帮、红帮都是那么搞的。有很多方法似乎都很神奇，一学会了发现非常可笑。这个修法哪里来的呢？是佛的《禅秘要法》里头白骨观来的。佛传的有三十几种方法，有一种观想把头骨放人髋骨，后来道家就把它拿来叫“神归炁穴”。还有好多，我要是报告出来，你们年轻人听了都不知哪个对。我们知道身体下面部位是有形的炁穴，修武术的，譬如说少林武当等，都晓得那叫气海。我们以前学武，学之前老师告诉我们，要是跟人对打，气海那个穴道不能打，会打死人的。正统的神归炁海不一定是有形，但是有形的气海连带起作用。什么叫神归炁海呢？就是无念！所谓“六根大定，收视反听”，原则就是两句话，实际方法也在内。不听外面的声音，眼睛也不向外看，直到前面光及影像没有了，就凝定下来。凝定到极点，有一点气住，呼吸停止的现象。要是说人修到入定时就是完全气住了，那是绝对不可能

的！只能说他的呼吸缓慢，间隔拉得很长很长。

一个入定的人，他的心电图很平的，很久才轻微地动一下，但不是病态，这是神归炁穴的境界，也就是佛家讲所谓气住脉停的禅定境界。实际上心脏还是有动的，还是有轻微的呼吸，鼻子的呼吸很少了，皮肤的呼吸还在动，这是神归炁穴，这是坎离交。这个时候对境心不起，“不睹不闻，无天无地”，完全忘我了，身体的感受没有了。如果身体还感觉气到了背上到了前面，以为自己任督二脉打通了，那根本是感觉状态，连“神归炁穴”影子都没有呢！

隔阴多半会迷

到这一步，感觉已经不必谈了，早过去了，所以“无天无地”，这个身体什么感觉也没有，“璇玑一时停轮”。璇玑是天文的仪器，在这里代表脑子思想绝对无念，身体上气机的流行绝对静止，这两个静止就叫做“璇玑停轮”。还有一、句“日月合璧”，就是精神与气血归一了，所以“璇玑一时停轮，复返混沌”。混沌是什么境界呢？庄子说混沌的典故，我们已说过，在道家，混沌所代表就是胎儿刚刚进入娘胎那一刹那，精神跟精虫卵脏结合了，相似于昏昧、昏迷。道家讲混沌只到这里为止，佛家则更进一步。要了解其中道理,必须研究佛经。人进入娘胎，是所谓种子生现行，种子就是过去生的业力累积。精虫卵脏两缘结合不会成胎，要三缘和合，要自己的灵性加入精虫卵脏，这三样刚刚碰上了才会成胎。

任何人入胎就要昏迷，所谓隔阴之迷，隔一个中阴就不知道了。今生死后再去转入一个生命，不一定变人，或者变畜生或者升天。隔阴就迷了，隔阴要不迷那非常难，大阿罗汉八地菩萨差不多可以了，七地以前的菩萨还有隔阴之迷。迷有几种，我们普通人入胎就迷了，住胎也迷，出胎也迷；有人人胎不迷，住胎、出胎迷了；有人入胎、住胎不迷，出胎迷了。出胎迷已经了不起，佛道两家说，这是再来人也。再来人在中国古代的文学还有一个名称叫“谪仙”，就是已经成道的仙或者罗汉，因为还没有完全成功，修错了法，堕落下来了。譬如我们文学史上称李太白是“谪仙”；佛家的初果罗汉、二果罗汉都是再来人；到了三果以上大阿罗汉就不再来了，即使不再来也是请长假，暂时不来，不是永恒。但是这些人出胎就迷了，不久则会清醒过来，慢慢自己就会修道。

我们过去有一两个朋友，他们硬是记得前生的事。所以我们现在可以做统计，找些儿童来调查，三岁以前的事情能够记住的很少，也有人会记忆到一岁的事那就不简单了。也有人记得前生的事，但决不会透露。过去我有许多这类朋友，有位朋友讲到三生的事，宋朝他是什么人，清朝又是什么人，最倒霉就是前生。我问他前生是什么，他说是狗，他气自己是狗，就把自己撞死了。我这位朋友是决不说假话的人，

他过去很有地位，不会也不用讲假话。清代有位四川名将岳锺琪，在康、雍、乾之间，他的诗境界非常高，其中有名的两句，“只因未了人间事，又做封侯梦一场”，他好像晓得自己是再来人一样，这个气魄也很大，我们年轻时很喜欢他的诗句。

神不迷身混沌

讲这些道理是说明入胎迷也好，不迷也好，迷与不迷是神的境界，不是气的境界。神、气两个是分开的，气的境界是讲身体这一部分，身体部分有混沌的现象，不迷是神不迷。所以混沌是神、气两者相包，等于馄饨一样，里面有肉外面包馄饨皮，神被气包住了。前面提过云门祖师说的，“我有一宝，秘在形山”，我们思想可以很高远，想到太空去，可是去不了，被肉体包围了，两样混合不能解脱。所以小乘的佛法是修解脱，把这两个分离，像化学一样分解，可以得到真正的自由。但是解脱不是最高的道，只能到罗汉境界。菩萨境界不修解脱，要待身、心两方面都成就，肉体的四大还要转化，因为心、物两个是一体的两面。

现在第一步修到还丹的境界，收视反听，到达六根大定。六根大定以后，这里告诉你“不睹不闻，无天无地，一时璇巩停轮，日月合璧”，再进入混沌。有同学问，如果一个人打坐的时候进入混沌了，是不是人也变混沌了？不会的！正统的修法，到那个时候虽然进入混沌，这个身体更端正，决不会倾斜或者弯曲。如果说非要弯起来，或倾斜才能进入混沌，已经不对了。真正进人混沌等于塑的佛像一样，三围很清楚，这样进入混沌就是正统。这个外形同内在有关系的，假使有倾斜，就是他色身上肉体四大的工夫没有修好，气脉没有完全修通。可是也有一种现象，真到了混沌境界他变得很小，身体会缩了。这种人当然很少，不过我没有这种经验，只是把知识告诉你们。等于你们初学打坐的人，有时候觉得身体长高很大，有时候觉得缩得很小。开始时是一种感觉状态，真证到混沌状态不是感觉状态，而是真实的状态，可以放大可以缩小。释迦牟尼佛在白骨观的修法里就有提到，不过他是秘密地说，不像我明显地说这是进人混沌的真实现象。至少最正统的说法，基本上也不缩小也不放大，是端正！决不是弯腰驼背的。

“复返混沌，再入鸿濛”，在这个境界，“即此混混沌沌之中，真阴真阳，自相配合”，这才叫做阴阳交媾，代名辞叫坎离交，是本身的阴阳在交媾，本身的阴阳在双修。从佛、学来讲，这个世界叫做欲界，欲界有两性关系，就是公母、雌雄，由男女两性的关系而生出生命。不但人是如此，任何一种生物包括植物，都是这样。欲界的生命是借用两性的合作，由混沌状态构成一个生命。但是有一个理论，修道修到这个程度，他不借用别人的合作，靠本身具备阴阳两性的功能，在自己的生命中间再生一个生命！像这样不借用他人的肚子而生，已经不是欲界的生命了。

所以我常叫你们注意三界的生命，佛经告诉我们欲界的生命是两性合作的，是需要欲念交配而发生的，这个生命是向下走的。到了上界的天人，就不是欲交了，是气交，怀孕的是男人，生孩子是从头顶上、肩膀上生。道家书上所讲的出阳神化身，都是色界人的出生境界。不过色界天也分好几层，更高一层的不是气交，而是神交的境界，神交产生另一个生命。说了那么多空话就是说明混沌境界，我们用自己的生命来修道，男女都一样，“真阴真阳自相配合”，以本身的阴阳交配，不借用外力。在自己原有生命里产生另一个生命，必须要经过混沌境界，所以《参同契》的原文告诉我们“混沌鸿濛，牝牡相从”，牝牡就是男女、阴阳，牝是女，牡是男。

自身阴阳交

“元牝相交，中有真种。元炁絪媪，杳冥恍惚。正犹日魂施精，月魄受化，自然精炁潜通。故曰，滋液润泽，施化流通。”这一节朱云阳真人的注解，都把修道的境界与消息很坦然地告诉大家。古人并没有像我们现在讲得那么清楚，古书是古文写的，你自己古文不好，认为这个是死书死文字不清楚。老实讲，用白话我也会写，但用白话怎样都说不清楚，怪就怪在这里。最近我们本院同学研究文言白话，这两个对比，反而觉得白话非常难表达。这个本文里，他写得非常清楚，什么工夫，什么境界，什么口诀，都告诉你了。到了“混沌鸿濛”这个境界，就是“元牝相交”。元就是根源，生命根源，牝就是母性、阴性。原始生命真正在交媾，这个交媾并不是难听的话，自己本身生命这个阴阳一定要交媾的。

普通人本身也在交媾，就是真正熟睡那一刹那。为什么人极疲累时非睡不可？人真正熟睡的话，只用半个时辰、一个小时就够了；可能有些人说这不行，我要八个小时才够。其实大部时间都没有睡，都在妄想，大脑没有完全休息，都在做梦，做了梦又忘记了。真正熟睡时，正是亥时到子时那个现象，在完全混沌的境界睡着了。我们研究一个睡眠中的人，在他真睡着时，他的呼吸一下停掉了。如果没有这个睡眠经验，看看枕边人的睡眠，然后自己研究就知道了。看婴儿更清楚，他真睡着那一刹那，呼吸停掉了，不呼也不吸。在这一刹那之间，阴阳在交，所以哪一个人不阴阳交？不交就死掉了。

所以道家的道理完全准确，懂了以后就是老子一句话，“道法自然”，你不要另外去做工夫，只把握住看牢就行。生命在未死以前，它自然的法则一定是那么走的，不是你领导它，而是它领导你的。结果一般修道人自以为很聪明，领导这个生命走，都搞反了，头上安头。每人每天自己内在都是阴阳相交的，自己的任督脉本来在流行。一天不交，一天不流行，就病了；交得不好，流行得不好，也会病了。你要懂得这个理，能够把握得住，这个生命自己可以控制了，不必用工夫用导引，都不要！交就是这样交，我们要懂这个原则。

真种是什么

所以，“元牝相交”就是生命之内本来的阴阳相交媾，在这相交媾之间，“中有真种”。人自己搞不清楚真正睡着了没有，世界上没有一个人真正睡着，真睡着的时候，最阴的当中有真阳之气，是一点灵明没有昏昧的。普通人不认识自己，经过打坐修道以后，工夫久了就慢慢认清楚了。这个人即使是昏迷，或者睡得很熟，这一点灵光并没有昏昧。因为你没有经过好好修养，所以认不清这一点灵明不昧是本来存在的。这一点灵明不昧就是真种，成仙成佛的真种就是这一点，不是身上的这个气，不是这个精虫，不是转过来转过去的这里有感觉那里有感觉，这些都不相干，这些是假有。假如你认为气动了，那不相干，可是有作用，不能说没有作用。真的道就是灵明不昧，这一点是真种。

“元炁细缊”，“铟媪”两个字出在《易经》，是形容辞，就是混沌的意思。所谓纲媪、杳冥、恍惚、混沌，这四个名辞合起来就是一个。引用近代学者吴稚晖的哲学理论，什么宇宙开始是上帝创的，他都不承认，他说原始的那个东西就叫做“一塌糊涂”，差不多就是这么一点混沌。所以老子叫它“杳冥”、“恍惚”，《易经》叫它“细媪”，庄子叫它“混沌”。到那个境界像什么呢？“正犹日魂施精，月魄受化，自然精炁潜通”，像夏天的太阳，把我们晒得热极了，地球摄住这个热能，空气都不流通，细媪收到了极点再放出来，碰到上面一冷就下雨，就这样一阴一阳交化。所以“日魂施精，月魄受化”，月亮本身不会发光，它反映太阳的光，这个时候，“自然精炁潜通”，虽然看不出来，但互相在通。

人为什么学佛修道要打坐？打坐就是四个字形容“精炁潜通”，你用不着用心的。老实讲，何必做什么工夫！你久坐必有禅。什么道理呢？因为你这个生命，少使它劳动，本身自然有一个法则在动在产生，你慢慢就感觉到了。不是你做工夫做出来的，你越做工夫它就越跑，你坐在那里又要想办法做工夫，又要通那里通这里，你说多么劳苦！道法自然就是“精炁潜通”。

# 第六十二讲　〇春困的现象〇混沌境中〇养气以归根〇性与情交会〇性情交会章第二十四

## 春困的现象

刚刚我们讲到“自然精炁潜通”，这个潜是潜伏的，也就是暗通。所谓暗通并不是你去领导它，是它本身自然地在通。《参同契》讲“滋液润泽，施化流通”，魏伯阳真人的原文只是两句话。这个时候到达气住脉停，混沌的状态，所谓“天一生水”这个境界，浑身的每个细胞，乃至口水，乃至精气，乃至脑下垂体，自然都在变化。变了以后一身皮肤都变润泽了，发光的。“滋液”就是讲津液来了，现在的漂亮术语就是说，等于打了一针双性荷尔蒙，非常滋润。不只一个地方变化，每个细胞都在转化，所谓“施化流通”，普遍地施开了。

“方其日月合符之际，天气降人地中。神风静默，山海藏云”，这最后八个字文学境界很妙，可以写一副对子。“一点神明，包在混沌窍内，无可觅处，此即一念不起，鬼神莫知境界。故曰，天地神明，不可度量。”所以，混沌境界是道家的基础，真正的基础，普通所讲的百日筑基，能够到达这个境界才是第一步基础成就，还要再进一步修的。做工夫到达“日月合符”，就是刚才讲“日月合璧”，太阳、月亮合于轨道，这两个宁静了，到达这个境界，“天气降人地中”，用宇宙现象做比喻，这就是每年仲春阴历的二月，古人有一个形容，就是《红楼梦》中的话“春困”。春天人很困倦，没有精神，尤其是年轻男女，到了所谓怀春期，性知识刚刚开始，身体刚刚成长，春困得非常厉害，早晨叫他背书包上学，那真是莫大的处罚。我深深感觉，我们当年读书比你们现在舒服，到了春困的时候，不上学佯称病了。

春困这种现象就是“天气降入地中”。道家这里面又产生一些方法，我们不好讲他是旁门左道，旁门左道并不是骂人，旁门也是门，左道也是道，不过迂回一点而已。有些道家加一些变化，是有意的、想象的，先守在上窍，慢慢把上窍的气用意识引导下来。为什么要这样修呢？他有所根据，就是“天气降人地中”。这种工夫方法，也合于道家的原理，属于导引的方法，纵然有效果，但价值很低。真的道是道法自然，听其自然，工夫到了那个境界天气就自然下降地中，头部的感觉忘了。所以你们学佛或学道的，打坐做工夫最痛苦在哪里？就是头脑整个的感觉忘不掉，所以你感觉气在这里动啊那里动啊，那都不是脑神经的反应！真到了头脑气满，就忘掉了头脑，天气自然下降，感觉身体没有了。其实不是没有身体的感觉，是你整个的脑部的思想、思维、意识停掉，那就是到“天气降入地中”了。

## 混沌境中

那个时候他用八个字形容，“神风静默，山海藏云”，每一个字都不得了，这八个字用得妙极了，而且对仗非常好。气就是神风，气聚神凝；“山海藏云”，等于秋天到，万里晴空没有一点云雾，云都藏起来了，就是天气晴朗到极点。所以禅宗祖师形容的“千江有水千江月，万里无云万里天”，就是这个境界。朱云阳祖师这八个字，跟禅宗祖师这些名句的价值都差不多，“山海藏云”就是“万里无云万里天”，“神风静默”就是“千江有水千江月”。处处灵明，处处反映。这个时候，我们生命本来的这一点元神灵明不昧，包在混沌窍内，在混沌真境中，无影无踪。这个时候你有知觉吗？没有知觉；没有知觉吗？“千江有水千江月，万里无云万里天”，无所不知，也一无所知！禅宗经常讲到无念，唯有此时才能到达真正无念。

所以学禅也好道也好，都是一个境界，表达方式不同而已。天下真理只有一个，不论中国人、外国人，古人、现代人，生命都是这个样子，没有两样，名称不同罢了。到这个时候才叫一念不生全体现。一念不起，鬼神都不知你藏在哪里。为什么鬼神都不知？因为你藏在鬼神那里所以不知。庄子讲过三句话，“藏舟于壑，藏山于泽，藏天下于天下”，“藏舟于壑”就是我们打坐修定，把念头收到中间，属于小乘中最小乘的境界；“藏山于泽”是中乘的境界，比较好一点，不管身体，只管念头；大乘的境界是“藏天下于天下”，所以找不到了，他藏在本位，鼻子就放在鼻子，眼睛就放在眼睛，所以找不到。因此我们眼睛可以看别人，没有办法看自己，“藏天下于天下”就是在本位上。

庄子的书你觉得难读，其实一点也不难读，他都明显告诉你了，是用比喻告诉你的。这三句话你懂了，做人处事的道理都在其中。有时候要“藏舟于壑”，要保留一点，有时候“藏山于泽”，最要紧是“藏天下于天下”，但是你讲了人也不懂。这没有什么秘密，把秘密公开了他也不懂，为什么呢？因为人都好奇，喜欢向外找。所谓一念不起很容易，每个人都做得到，所以佛家的修法与道家不同，是反过来走，他高明也在这里。其实是一个路线，先做到一念不起，自然就混沌了。严格讲佛家跟道家的东西是一个，只是进入的方法不同，搞不清楚的话还以为有差别。其实什么三教五教都没有差别，道理是一贯，不是一贯道那个一贯，一贯起来，就是孔子说的一个真理，没有其他。一念不起，那是鬼神不可知的境界，这个境界原文是这样讲的：“故曰，天地神明，不可度量。”

“天人地中，阳包阴内，归根复命，深藏若虚。不啻龙蛇之蛰九渊，珠玉之隐川泽”，这个时候，阳进入阴里，阴代表宁静，不动；阳代表流转活泼地走动，这是“归根复命”的境界，命功的基础有了。修道做工夫到混沌的境界，可以说命归你所有了，这是说命功的工夫到了。不过随时要能入混沌，不是瞎猫撞到死老鼠，偶然一下不算。我访问过此地的

一位老前辈，已经九十岁了。三十年前我到山上去见他，我说，听说你过去曾经入过几次定，我断定你那个时候没有超过三十五岁。他说是啦。我说，你三十五岁以后，再想随时进人那个定境做不到了。他说对了！我问他为什么？他说，弘法事忙。我只好笑一笑，不谈了。这就是工夫来撞他的。你们注意啊，你们年轻偶然撞到这个境界也有，一念不起，那是瞎猫撞到死老鼠，那不算本事。你要随时做到要进入那个境界就可以进入，这样命功就有把握，基础才算建立。不要在这里听过，出去就吹，变成大师，害人害己的事不要干。人生有三件事不要做：自欺、欺人、被人欺。真修道的人，这三件事都不做的。

如果做到“阳包阴内，归根复命”，可以说命在你手，真能够到达了，自然祛病延年；以儒家来讲，才真有资格说变化气质。这是第一步开始，等于你得了胎藏，这个时候“深藏若虚”。这句话有两个意思，第一工夫到达这个境界，身上六根不动。禅宗祖师形容，如鸡抱卵，昏了醉了一样，踢一脚都不动，忘我了。这个时候修道工夫到了“深藏若虚”，这是一面。另一个意思，修道工夫真到这个境界，要谦虚不要傲慢，不要认为了不起，做人做事“深藏若虚”就好了。这个时候“不啻龙蛇之蛰九渊”，等于动物冬眠一样，像蛇到了冬天，嘴里含一口泥巴钻到洞里，几个月都不会死，一口气就保持住了生命。“珠玉之隐川泽”，好的玉含藏在内不动。

养气以归根

“谭景升曰，得灏炁之门，所以归其根。知元神之囊，所以韬其光。此之谓也。”谭景升是道家神仙人物，名叫谭峭。他有一部著作《化书》，你们青年人值得研究。谭子这本书，也是中国古代科学的书，包括物理、化学、生物，内容很多。他的父亲是唐代一个“国子司业”～唐朝的国立大学校长就叫国子祭酒，司业相当于副校长。那时国立大学只有一所，不像现在。他父亲只有这个独子，可他天生喜欢修道，离家出走了。古代的青年也发生这些事，所以青年都是问题，有人请我演讲青年问题，我说青年从来就是问题，凡是青年人一定发生问题。你看这位神仙也是这样，过了若干年回家了，父亲很高兴，他住了一阵子还是要走。他已经修道成功了，是有名的神仙，他最有名的一首诗：

线作长江扇作天，靸鞋抛向海东边。

蓬莱信道无多路，只在谭生拄杖前。

道家讲蓬莱等于学佛的人讲极乐世界一样，是个代号。“蓬莱信道无多路”，代表神仙成道很容易，“只在谭生拄杖前”，道就在这里。“谭景升曰，得灏炁之门”，就是形容他的话。“灏炁之门”是孟子的话“吾善养吾浩然之气，充塞于天地之间”，就是这个道理。“得灏炁之门，所以归

其根”，是要进人混沌灵明的境界。

“知元神之囊”，晓得元神的根底，“所以韬其光”，这神光就内敛，神光往内走不向外。我们现在六根、头脑聪明向外发展，把生命消耗了，要把生命重新修回来，就韬光养晦，神光内敛是养生之能，“此之谓也”。他这里引用谭峭的话就是这个道理。《易经》上有两句话，《参同契》这里引用了：“故曰，利用安身，隐形而藏。”现在人都讲利用，真正的利用，就是这个大利用。“隐形而藏”，外表看不出来，是在混沌中。

(编按：接下来的十八章在本书第六十五讲。第十九章及二十三章未讲解，因上篇已讲得很详细了。 )

我们上面是为了说明坎离交，道家第一步工夫，参考了朱云阳祖师的注解。下面中篇下卷专讲伏食，从性情交会章第廿四开始，共计八章，专讲伏食，就是我们怎样把这个长生不老丹药吃下去，还丹回转来“此卷专言伏食，而御政养性，已寓其中，义同上篇。”证道的规则，怎样修养心性，道理在这中间，道理同上篇一样。刚才讲坎离交，神气相交。这里名称不同，告诉我们就是性情交会。上次我们讲过《礼记》里提到，人的知觉和感觉，分成性和情两方面，把能够知觉思想的、理智的这个叫性，喜怒哀乐的情绪叫情。有时候我们发脾气，不是骂人，是好像一下不高兴，尤其是内向型的人，莫名其妙就烦起来。特别是小姐们最容易发脾气，一面对男朋友发脾气，一面心里又想哭，偏要这么来一下没办法控制，这个叫情。这种情绪变化，男女都有。佛家讲这个情就是业力，所以佛经讲到“纯想即飞，纯情即堕”，情多想少，堕落就厉害；情少想多的人，就比较升华。这个性情在我们生命关系最重大，但也是与坎离交媾，以及神气两者的关系最重要。这一章我们先讲到这里。、

性与情交会

性情交会章第二十四

太阳流珠，常欲去人。卒得金华，转而相因。化为白液，凝而至坚。

“此章，言木性金情，自相交会，以成伏食之功也。”这一章整个是专讲伏食的。有时候道家的代号东拉西拉很难把握，必须要做一个统计才搞得清楚。本来是说情属于木，木属于肝，所以情也属于肝，肝气不健康的人肝火旺，脾气大。中医学原理肺属金，肺气流畅的人脑比较清爽，性情比较开朗，就是呼吸好身体健康，肺气不流畅的人多忧郁内向。现在这里突然一变，“木性金情，自相交会”，木本来属于情属于

肝，金属于气属于性，现在却讲“木性金情”，似乎代号用反了，令人迷惑。其实他不是用反了，而是说属木的肝气不旺，使性质变了。肺气不健康，元气不够充沛，阳气不够的人，作用也会改变，变成情绪不好。这样就说明两个代号为什么变了，而成为“木性金情”。生命中只有这两个东西，就是神和气；而且两种要自相交会，他两个结了婚，就是坎离交媾，阴阳调和，人也就好了。这就是改变自己内部的生命，叫做伏食之功。

“太阳流珠”，太阳的光明永远放射，“流珠”是形容它。但是我们眼睛看太阳受不了，只能看到一点点太阳放射的闪动，所以形容为“常欲去人”，它留不住。人这个性情，常使自己打坐修道不能人定，因为心思乱跑。“太阳流珠，常欲去人”，心思乱跑总是离开你，要想念头不乱跑，凝定住一念不生，很不容易，所以道家以铅汞比喻。佛家修法也一样，通常不跟你讲明，在方法上不讲原理。所以学佛的人修天台宗，为什么先要数息、止息？为什么在气上搞呢？调气是假的，留住念头才是真的！这个儿子不乖乱跑，就给他找个好太太，结了婚就会有责任感了，留在家里不再乱跑。道家也是这样，“太阳流珠，常欲去人，卒得金华，转而相因”，这是互相帮忙把他留住了。人的生命内在都向外面乱跑，消耗掉了，要“化为白液，凝而至坚”，化为玉液、玉浆，叫玉液还丹。能够修到真正得到玉液还丹，已经有神仙之份，能祛病延年，人比较健康，慢一点老化。

这一节我们先讲到这里，下次再连起来讲，因为这一节最好不要中间切断。

# 第六十三讲　〇气血影响性情〇神凝气住就结丹〇坎离交回乾坤〇配合日月行度修行

我们研究道家的学术，大家必须对《易经》、阴阳五行、旧的天文常识，大概了解一点，否则听起来很茫然很麻烦。前天一位同学从美国回来送我一张天文图，蓝的，好大，打开看看，都是天上的星星。现在人家经过研究，小孩子都已经训练天文知识了。这张图放在房间，电灯一关，这纸上星星发亮就显出来了，看了真替自己的文化脸红。我们几千年前，本来这个科学是一马当先的，到了现在，看这些点点都不认识，更不用说，能把西方的天文星座配合上中国旧的星座名称了。当然这一部分的工作很困难，一般人都不会，所以讲到中国文化，这是一件痛苦的事，也牵连到今天这个课，我就不晓得如何定。

## 气血影响性情

现在回到上次所讲的中篇，性情交会章，转过来就是坎离相交，阴阳相交。

“此卷”，指中篇下卷，这一卷“专言伏食”，“伏食”就是道家所谓长生不老之药，怎么吃进去。道家伏食是很重要的，如伏一颗丹药，沉下来叫伏食。讲到伏食和御政养性，在道家的分类，伏食是命功，就是保有我们后天的生命，祛病延年使他长存；养性是性功，就是一般学佛所注重的如何明心见性。所以“御政养性，已寓其中”，在这一篇里，“御政”同“养性”的工夫就在伏食里。如果真能够做到佛学所谓六根不漏内伏了，自然明心见性，所以养性与御政的道理，自然都包括在内。

由天地日月，坎离相交，变成“人”，这是第二重的投影。在人的生命里，不叫坎离，换一个名称叫“性情”。“性”代表知性，一切有觉知的，佛学的名辞“见闻觉知”，、能见能听，能知觉能感觉，这个是性。“情”就是我们后天的喜怒哀乐，种种的欲望，种种的需要等等。性情交会就是坎离相交。“此章，言木性金情”，上次已介绍过，在道家的文化，也就是同医学文化有关的，肝脏属木，肺属金。金木怎么相交？我们晓得肝是管人体生产血液的，肺是管呼吸系统吸进氧气的。以中医道理来讲，是气血两样如何调伏，自相交会。气是气，血是血，两个是不同的系统。如果身体后天的气血调和了，肝气宁静了，妄念不生，而且肺气也静止了，呼吸到达心息相依，甚至到气住脉停，此时“木性金情，自相交会，已成伏食之功也”。这样就有真正生命的把握，这个丹药就得到了伏食，吞进去了。工夫做到这一步，转化自己的生命，返老还童祛病延年就有把握了。这一篇就是讲这个道理。

“太阳流珠，常欲去人。卒得金华，转而相因。化为白液，凝而至

坚。”这几句话上次已经讲了一些，现在再加说明。太阳代表我们的神光，就是思想、精神、见闻觉知之性，一般也讲灵魂、灵性，道家用太阳来形容。“流珠”就是太阳发的光芒，像宝珠一样向外放射。因为它是向外放射的，始终活泼泼的不肯停留，永远不停放射，凝定不住。我们的神光思想，也像太阳的流光一样，不停地放射、消耗。所以佛家称为“有漏之因”，就漏失了。怎样才能够把神留住，不放射不乱想呢？只有情绪不乱动，才能凝定，才可以结丹。“卒得金华”，“金华”是道家创造的名称，等于一块黄金放光所发出的光彩。刚才讲金代表肺，也代表了气，要想神不散乱，必须把气血凝定。所以佛家天台宗、密宗或者其他的法门，注重先由修气开始，也是有其道理的。

神凝气住就结丹

这个神容易跑，要想留住这个神不散乱很难，要“卒得金华”，把这个气凝住，就是所谓息。修到了息，“转而相因”，就是神气两个合一了。正统道家的上乘丹法，老前辈们传道时，写一个“些”字，意思是“此二”。哪两样呢？道家所谓结丹成道，只有神、气二者。什么是道家的工夫？什么是结丹？什么又是真到伏食的境界呢？神凝气住就结丹，很简单。其他的什么口诀、花样、六耳不同传、点窍等等，都是下乘丹法，其实只要神凝气住就做到了。只要神凝气住这个基础建立起来，尽管后天的生命老了，一口气没有断，仍是有希望的。神凝气住久了，生命重生，一阳来复，那个时候“化为白液”，重新起了作用，“凝而至坚”。所谓“化为白液”就是要先变成华池神水，我们讲过吕纯阳祖师《百字铭》，那个境界就是说这个道理。这是原文大概的解释，下面朱云阳真人的分类解释更清楚。

“此节，言两物之性情合，而成金丹也。”这节就是讲神、气二者如何凝结而成丹，先告诉我们理论。“先天之体为性命，乾坤是也”，先讲大的来源，中国儒、道两家也讲先天后天是分开的。在西洋哲学，先天就是形而上，后天就是形而下。实际上，形而上、形而下这两句话也是中国文化，孔子在《易经·系传》说，“形而上者谓之道，形而下者谓之器”。宇宙万物没有开始以前那个东西，中国文化没有叫它主宰，也没有叫它上帝，也没有叫他为神，给它一个名号叫做“道”。什么是形而下的后天？就是宇宙万有物质世界，也叫做器世界。“先天之体”，这个形而上这个道体，宇宙万有那个大的性命就是乾坤，就是天地，先天另外一个名称叫“性命”。

“后天之用为性情，坎离是也”，到了后天的作用，就变成性情，这“情”字包括很多，七情六欲都在内。性情用《易经》的代号就是坎离两卦，人的性命由投胎到出生，有了这个身体后，大概男性十六岁，女性十四岁，这个乾坤像蛋一样打破了。

坎离交回乾坤

“自乾坤破为坎离，性情之用着”，乾坤的阶段接近形而上道体，一个完整的生命，出生后变成婴儿，后天的知识开始以后，乾坤破了，完整的蛋分裂了，《易经》则以坎、离代表。“性情之用着”，性情的作用就是很显著了。“而性命之体隐”，此时自己生命上的“性”和“命”反而搞不清。“顺之则为凡矣”，情欲的冲动就向下流，不能回转来升华，只有向下顺流而去，就是凡夫。凡夫在道家及佛家都是通用的，凡夫就是一个凡人。

“惟坎离复交为乾坤”，我们修道的工夫就是做工，但是做工要有工具，要把生命返回到本位的功能，挽回后天生命，慢点老，慢点死，用什么工具呢？其他道家传的守窍等等，那还是在肉体上搞，没有用。要真知道如何把后天的性情归到所谓坎离交，才是正途。坎离交了以后身体内部发生乐感，就恢复到青春期，拿医学来讲就是青春腺的作用。可是青春腺一发动就变成欲望向下流走了！所以要把这些回转来，把后天的性情合，坎离交，变回乾坤，变成先天的天地作用。究竟用什么工具呢？就是用自己性情这个作用。性是知觉之性，见闻觉知，灵知之性；情就是七情六欲，是身体内部一股力量。

譬如我们现在坐在这里听课，脑子思想这股力量，这个知觉很清楚就是性的作用。情呢？心理上身体内部的变化，舒服不舒服的感受，都是情的作用。这是不同的两种作用，普通人分不开。有时我们情绪不好要发脾气，或是郁闷看到什么都悲伤难过。但是自己那个性，理性，告诉我们，何苦呢！不需要发脾气，但是却忍耐不住。忍不住就是情的作用，理性没有办法控制这个情的顺流而去。理性虽不要这样，但情不会听性的，不会听你理性指挥的。这股力量大得很，所以他们难以结合，若能结合的话就不得了啦！所以修行人不管学佛或学道，理智晓得要空，谁能够空得了！普通讲修养都晓得要修养到心平气和，但到时却非要发作不可。想要气定，那是书本上理论而已，情一来了，自己什么也做不到。所以道家把“情”画只老虎表示，像吃人似的；把“性”画条龙，表示性无常，变化莫测，有“神龙见首不见尾”这个作用。道家经常讲要“降龙伏虎”，尤其后世的道家，更注重人类性欲的需要，冲动，形容是猛虎下山！这老虎如果降不住的话，什么都完了。

不要认为性和情这两样东西是坏的，若善加利用，修行还得靠这两个东西才能回转来。“因性情之用，以还性命之体，逆之则成圣矣”，利用性情，才能回到先天性命的本体，逆转回去升华，逆之则成圣人，得道的仙人或佛都叫圣人。“至于后天坎离中，又分体用”，他为什么那么啰唆呢？这是生命的科学，一定把理论搞清楚，把定律都要记得，才可以到实验室去实验。不懂理论光去做是不成的，所以他把原理一层一层给我们讲清楚。

配合日月行度修行

后天坎离又分出来第三重，有体有用。什么叫体用？譬如一杯茶，水和茶叶是它的体，等于性与情，把这两种综合拢来就变成茶了。所以坎离内有体有用，体就比较接近形而上了。“以真阴真阳为体，体属水火”，体的作用在生命就属于水火的作用，水火就是身上的血液、口水、精液，包括男性的精虫、女性的卵子、荷尔蒙等都是水，火就是生命的暖流，生命的热力，所以真阴真阳到了后天就属于水火。

“以两弦之气为用，用属金木，不可不辨”，道家理论牵涉很广，阴阳、五行、天文、地理、《易经》，很多固有文化把它兜拢来。上弦是每月阴历的初八、初九，月亮刚刚像弓弦一样平；下弦就是下半个月，二十二、二十三这个阶段。

怎么叫“两弦之气”呢？这个气最重要，我们普通讲气候，一年有二十四个节气，七十二个候，这个太阳的行度，是太阳的作用。这“两弦之气”同我们修道有关系，“以两弦之气为用”，是说太阳、月亮、地球之间有这么一个作用。道家拿这个现象，说明我们身体内部气血形成的法则，同天地的法则一模一样。“两弦之气”，上半月代表阳气上升，下半月这个月亮慢慢由圆变缺，代表阳气的下降。这个作用就同我们气血的成长有关系，研究这个就要参考朱文光博士翻译的《生命的神光》。像人的犯罪行为，与情绪作用、月亮的出没、潮汐的涨退都有关系。大部分的人早上起来头昏昏的，上午都没有什么精神，中饭吃过，或午睡或不睡，到了下午三四点以后精神来了，到了晚上夜猫一样不肯睡觉，阴阳颠倒。这个就是金木两气的作用，气血的作用。因此有些修道的人，就与太阳月亮行度的时间配合起来修，认为借用这个宇宙物理的影响进步更快。这个说法有些道理，当然不是完全的道理。所以学佛的人也要知道，佛教讲每个月哪几天要吃素，什么初一、初八、十五等等，为什么这些日子都是以阴历计算？其中有一个阴阳的法则在内。一般只晓得这是菩萨定的，这个菩萨是大科学家，知道某种事在某个节气时，接上这个气就变了，就是这个作用。

# 第六十四讲　〇生命中阴遮住阳〇一阳回转须小心〇汞是念铅是气〇玉液还丹如何吞

生命中阴遮住阳

刚才讲到人体这个生命，“以两弦之气为用”，这个“用”的现象由哪里出来？“用属金木，不可不辨”，肺气(金）同肝脏（木），一定要搞清楚。“乾属太阳真性，本来寂然不动，只因交入坤中一阴，性转为情，遂成离中木汞。”这个乾就是先天，生命的本来，代号乾卦，像天体里这个太阳一样，它永远光亮，是太阳的真性。我们的自性本来清净，也就是乾的本性本来寂然不动。这个本性受了交感，什么交感呢？“坤中一阴”，这个阳受了坤中一阴的干扰，也就是阳电能受了阴电的干扰，两个一交感起了变化，“性”一转就为“情”，就是后天的情绪，七情六欲。这样一来现在第三重，这个生命“遂成离中木汞”，转为离中木汞，就是心脏部分同肝脏部分。

有了后天生命以后，“自此阴精用事，离光顺流向外，恍惚不定，有流珠之象”。说了三四层的道理，一层一层把它剥开来说。现在讲到现有的生命都在“阴精用事”，没有阳，因为真阳被阴盖住了。佛经也这样讲，把人体的生命称做“五阴”。《心经》上说“照见五蕴皆空”（蕴就是阴），所以要还回纯阳之体，回到本性，明心见性成佛。但是没有修道，就不可能照见“五蕴皆空”。“阴精用事，离光顺流向

外”，这个离就代表太阳，代表心光，也就是刚才讲神光外丨流。所以我们这个思想神光永远流散，佛家就叫做“有漏之因”，都漏失掉放射掉了。因此我们精神、思想、情绪“恍；惚不定”，始终不能宁静下来。

《参同契》的原文第一句“太阳流珠”也就是这个意思，用了那么多一层一层的道理，把这一句话给我们说明清楚。我们这个元神，如太阳放射的光明一样，永远有“流珠之象”，永远向外放射。修道主要把元神的神光收摄回来，凝定住。但是这个神光凝定不住，你收摄不回来。等于男孩，到了少年时期，发疯似的到处乱跑，除非给他讨个太太，有个家把他拴住。人体这个生命的道理也是一样，这是第二层的道理。

“乾既成离，其中一阳，走入坤宫，坤属太阴元命”，这个本性的生命乾卦，变成后天的思想神光，离卦代表太阳，永远在放射。这个阳能走人坤宫，坤就是阴。拿身体来讲，肚脐以下，大肠小肠这些地方都是坤。“坤属太阴元命”，是生命本能，从下面爆发的。得到上面太阳的光明相照，地球吸收太阳的热能到地心，慢慢又上升培养一个新的生命出来。

一阳回转须小心

所以“既得乾中一阳”，回转来阳气上升了。这是理论，真修道的人，当你刚刚达到阳气充满，上升升不上，下流很容易，所以想回转非常难。如果“命”能回转来，“转作性”，“遂成坎中金铅”。坎属水，像水银，一碰到铅，不流走而凝定下来了。“此点金炁精华，只在坎水中潜藏，杳冥不测，有金华之象。”所以平常这真阳潜在下面坎水中，自己也不觉得。普通人睡醒了，精神够了它就发动，发动以后就流走了，冲动起来变成白虎下山就完了。此时如能回转，不配上后天之情而使之升华，就对了。一般道家所谓这个回转向上，在身体内部起的作用，也与天体上日月的行度流转一样。所以全身十二个经脉，奇经八脉，处处都有感觉在走动，初步是有这个道理。

但是用后天意识故意去引动，或者吸一口气去做气功，把他提过来从后面转到前面东转西转，那是假的，不是真的。有些人说这样打坐也有些益处，我们叫他静态运动，其实是用意识在那里转动。真正道家所讲“一阳来复”是真阳的回转，不是用意识引导，只是跟着看它自己怎样变化。所以不是去加，是不增不减。等到下面这一点发动，这点真气的精华，平常只在北方，下部就是北方，“杳冥不测”，看不见摸不着，无形的，“有金华之象”，来的时候会发光动地。“离中灵物，刻刻流转，本易走而难捉，捉之愈急，去之愈速。”再回转来将我们这个元神变成思想，脑的意识，“离中灵物”，这一点思想灵光，见闻觉知之性，一分一秒都停不了。这个思想都向外放射，“刻刻流转”，本来很容易漏失掉。“易走而难捉”，所以一般人打坐、修道、学佛想定下来，想把思想念头控制定下来，越控制越糟。“捉之愈急，去之愈速”，你越想抓住，它跑得越快，没有一个思想念头可以抓住。所以你打坐、念佛、修道，想心念静下来却做不到。尽管在这里守窍，守了半天还不是在那里乱想了半天！没有真正专一宁静。所以“离中灵物，刻刻流转”，它的本I性像太阳流珠放射不停，你越抓得紧它跑得越快。想念头清净，怎样才能清净？气住了，下面真气发动上来，坎离相交，就像男女两个结合一样，才能清净。

“赖得坎中一点真铅”，全赖坎水，北方的精气发动，“逆转以制之”，不是顺流向下，变成欲念跑掉，而是真正逆转。一旦升华以后念头自然清净，后天的妄念自然没有了。但是我要告诉诸位，有些学佛修道的年轻人，很容易碰到这个境界，但是他觉得那时脑子没有什么思想，也没有什么动心，反而害怕了；因为害怕，脑子又开始灵光起来，思想又来了。可惜这是道理不懂，所以到那时候他也没办法。其实那时正是进入混沌阶段，好像脑子都没得用，因为你虽然很清楚，可就是不习惯。平时我们的思想乱跑乱用习惯了，等到生命这个现象回转来很凝定了，他不晓得这是生命新的结合，是定境，反而认为这是毛病。所以道

家有两句话“修道者如牛毛，成道者如麟角”那么少。大家每天学佛修道多热诚，包括我自己在内，我说到现在还没有看到过一个成功的，是难！

汞是念铅是气

“真汞一见真铅，才不飞走”，那个爱流动的心念，道家的比喻叫“真汞”。所以刚才我们讲正统道家，只有四个字：神凝气住。现在讲坎离交，就是告诉我们如何能神凝气住的法则。这个真汞，自性后天的第三重作用一""心念，碰到真铅真正的元气时，一切内外呼吸都宁静，那个就是佛家的真息。所以数息是那个“息”，不是呼吸往来之气，道家的真铅讲的也就是这个。一见真铅，念头不动了。换句话说，当气不动时，人的思想念头也不动，两个结合，就给拉住了。等于两个年轻男女互相看对了，脚就走不动一样，神就被气牵住了。

“故曰，太阳流珠，常欲去人。卒得金华，转而相因。”这四句话讲了半天，加上我们又说了大半天，把理论讲清楚，就晓得做工夫了。不过我晓得大家听了大半天，“太阳流珠”还是跑掉了。如果懂得差不多，就可以抓住了。

“铅入汞中，汞赖铅之拘钤，铅亦得汞之变化，两物会入黄房，合成一。”刚才我们讲到真气宁静，念头不跑是第一步，学佛的到这个时候差不多可以人定了。但是学佛的人往往不管下面进一步的工夫，所以正统道家讲到工夫，必须要性命双修。讲到修性修命，能达到这一步工夫已经很难，据我经验所知，不管学佛或学道的人，达到这一步的，少之又少，几乎没有见过。有人偶尔有，也是瞎猫撞到死老鼠，偶然一次，不能随时进入这个境界，因为他法则不明，所以工夫到不了。假定到了这一步，有了基础，你想这样定住，像饭熟了把火关了，焖在那里一样。焖久了会不会起物理化学变化呢？一定会的。

刚才解释“转而相因”，他说铅人汞中，这个“铅”就是后天的元气，此时的元气不呼也不吸，气住神凝，一点杂念也没有就清净了。两个结合定久了，铅入汞中，元气慢慢被元神包围住，就有反过来的变化。因为汞是容易流动的水银，代表思想，“赖铅之拘钤”，铅把它拉住不乱跑了，生命的第二层更大变化来了。“铅亦得汞之变化”，神光把他照住，这个元气又起物理、化学的第二层作用。一般人修道都想返老还童，这一步工夫到来就差不多了。元气第二层的变化，是在自己内部升华，这个“神”和“气”“会人黄房”，道家譬喻男女二人结婚进入洞房，阴阳结合了。这个结合是气自然人了中宫，打坐到这时身体想弯都不可能，自然挺直了。人中宫就如《易经》坤卦所说的，“黄中通理，正位居体"。

告诉大家一个道理，是我在书上看来的，“人要不老”，就要“腹内不

饱”，胃也空的，不要太饱；“若要不死，肠中无屎”，大肠内没有宿便，因胃是空的。但胃一直在消化，如没有食物进去，它仍继续在磨，磨穿了就胃出血。所以这个时候要完全服气，黄中通理，就是胃气充满，就不动了。神、气二者归人黄房，到这个阶段可以有资格不食人间烟火了，那不容易的。这个时候真正的神、气二者结合，“会人黄房，合成一炁”。

玉液还丹如何吞

进一步的变化如何呢？“其炁先液而后凝”，慢慢又起变化，这个“炁”等于太阳的热能照地球，地球热气上升，碰到冷空气下雨了。人体内部也一样，所以定久了，气一热立刻上升冲上脑，碰到脑下垂体变成液体，就是长生不老之药，叫玉液还丹。这还不是金液还丹，当然金液还丹要更深一层。有时候你们打坐口水一直涌出来，然后不断咽进去，这个时候咽法不同，要让它自然满了，舌头稍稍向上提一下，它自然会顺流而下，这样念头就不容易散乱，心一乱就坐不好了。所以不要管它，让它自然下来。到了玉液还丹时，皮肤都变细嫩光亮起来。如果你打坐，坐到一片光明也没有什么稀奇，都是内部变化的原故。我们在定境中，自己的元神照住，晓得有一片光明，不要以为是菩萨神光，因为这些都是自己身心上的变化。

所以先液然后凝结，要经过很久的时间，不是一下就行的，也不是咽两下口水就是长生不死。究竟要多久时间呢？不是一两句话就能说清楚的，道理要先懂，每人根器不同，成就的迟早就不同。有些人很容易到达，有些人修了一辈子影子也没有。总而言之，学佛修道你要成功得快，那是与行为道德配在一起的；必须要功德，要善行，做好人做好事，慢慢功德与努力两个配合，就成就得快。同样上学的学生，班上每个同学的成就不一样，就是这个道理。

“故曰，化为白液，凝而至坚”，在人的内部凝结拢叫做“丹”，但不是很坚硬的一块。所谓至坚者，并不是像长个东西那么坚硬。你说有形吗？他无形；无形吗？它有这个作用，这个之间要搞清楚。这个时候“白者金色，至坚者金性也”，会发黄金的颜色，那怎么讲呢？“白者金色”，随时开眼闭眼，内外都在金光闪闪中，内外都是白光金光自然的一片光明。学佛的这样，道家也一样。“至坚者”是形容坚固得很，佛家叫做“金刚”，就是颠扑不破，不会散，不会走掉。“盖金来归性，巳结而成丹矣。此通章之纲领也。”拿学佛的来讲，这是真正得定了，得到二禅三禅的境界。气住脉停以后，修神仙到此只是基础稳固了，所谓丹头一点，这个丹药抓到了，“伏食”了。等于我们饿了把饭吃下去，消化吸收以后变成自己的营养，后面还有工夫要继续做的。

# 第六十五讲　〇认识阳气上升〇坎离交媾章第十八——二段起〇卦变引导炼丹〇上弦下弦的启示〇天道顺行地气逆行

认识阳气上升

《参同契》所讲的炼丹，是讲本身的内丹。我们再三提到，最简单地讲是神与气如何交合、如何凝结的程序方法，这是个原则。这个修持的过程有许多的名辞，代表做工夫的景象、程序。现在我们正讲到这个普通所谓的小周天，他把小周天的原则告诉我们，小周天要把握一个原则，就是月亮的出没。阴历的每月三十天当中，月亮有盈有亏，这个现象说明我们普通人气血精力的生长与消耗。懂了这个法则，把握了这个自然的法则，在自己的意识中控制它，凝结它，就是这么一件事。现在再说明小周天正式的情形，不过有一个麻烦，必须要先把《易经》的象数熟悉一点才比较好办。本来几句话就可以把它带过，因为大家不熟，只好照它的原文解释再加解释。

坎离交媾章第十八一二段起

现在接下去回到“坎离交媾章第十八”原文第二段起：

始于东北，箕斗之乡。旋而右转，呕轮吐萌。潜潭见象，发散精光。昴毕之上，震出为征。阳炁造端，初九

我说《参同契》（下）潜龙。

阳以三立，阴以八通。三日震动，八日兑行。九二见龙，和平有明。

三五德就，乾体乃成。九三夕惕，亏折神符。盛衰渐革，终还其初。

巽继其统，固济操持。九四或跃，进退道危。

艮主进止，不得踰时。二十三日，典守弦期。九五飞龙，天位加喜。

六五坤承，结括终始。韫养众子，世为类母。上九亢龙，战德于野。

用九翩翩，为道规矩。阳数已讫，讫则复起。推情合性，转而相与。循环璇玑，升降上下。周流六爻，难以察睹。故无常位，为易宗祖。

“始于东北，箕斗之乡”，“箕斗”是天上星座名称。“旋而右转，呕轮吐萌”，这是说天体中地球、月亮转动的形态。“潜潭见象，发散精光”，月亮到了阴历的月底沉下去，像一条龙沉到海底去了，然后再慢慢上升发出光明。“昴毕之上”，“昴毕”也是星座的名称，在西南方，“震出为征”，每月的初三，眉毛月出现是震卦的现象。“震”就是一阳来复，阳气刚刚从下面上升。这是“阳炁造端”，是阳气刚刚开始。“初九潜龙”，“初九”是《易经》乾卦第一爻。单数最高数是九，双数最高是六。假使九二，就是阳爻第二爻，如果是初六，一定是阴爻第一爻。

这一节也就是我们修道最基本的一个做工夫的现象。这个现象代表我们一个人的生命，在阳气精神刚一发动的时候，如何去稳住它，去把握它，再去增加它培养它，这是修道第一个要点。第二个道理，讲明白一点大家容易体会，希望诸位不要有男女观念的存在。女性的情况比较容易了解，女性每月的月经过后，阳气上升，此时要把握住宁静，凝神聚气。假使今天月经第一天，七天是一阳来复的周期，这个时候应该身体恢复转回来了，每月都有机会给你把握的。假使回转来的时候能够凝神聚气，那就不同了。凝神聚气就是佛家讲得定，身体立刻可以变化。讲起道理很简单，但是如何认识此时体内真阳之气发动，如何去保守凝神聚气，那太难了！随时随地都有可能失败的。假定能防止这些失败，真做到了凝神聚气，在道家来讲，的的确确可以做到百日筑基。尤其是女性，如果基础打好了，年纪大的可以返老还童，整个的身体改变很明显，各种病都消失了。

其实男女都一样，每天都有这个机会。这个机会就是小周天的活子时，能够把握就可打好基础。理论上很方便，修起来几乎没有人能成功。因为破坏它的还不是身体上的气脉，也不是外面什么鬼啊、魔啊，都是自己的心念，自己心念的习气。分析心念，必须要了解把握佛家的东西，在我个人经验看起来，如果不了解佛家的道理，怎么去修呢？但是了解佛家心性之学的人，如果搞不清生理方面的自然法则，以及工夫程序，也没有用。这一节就是特别注意这一方面。

卦变引导炼丹

现在看朱云阳祖师的说明，“此节，言艮之一阳，反而为震也。”《参同契》常用《易经》的卦象说明。艮卦跟震卦，是一个卦翻过来成两个现象。艮（□）代表山，下面‘、两爻是阴，上面一爻是阳。翻过来倒转来一看，成了震卦(□），一阳在下面，两个阴在上面。“艮”与“震”是相反的。看任何一个卦都要这样看，一本书也要这样看，立场不同，观点就两样。我常说孔子讲得最高明，他之所以成圣人，不能不推崇他，是他讲任何学问都很严肃，唯有研究《易经》他说“玩索而有得焉”，研究《易经》要玩，你要是读死书一样呆板去读，是不可能把《易经》搞通的。

所以这样看是艮卦，反过来看就变成震卦。这个方法就是《易经》所讲的“综卦”，俗话形容一件事的麻烦叫做错综复杂，就是综卦的道理。“错卦”是把卦的阴爻换成阳爻，阳爻换成阴爻。错综复杂也说明天地间没有一个绝对的东西，都是相对的，立场不同，观点就不同，现象也就完全两样。提到震卦跟艮卦是“综卦”的关系，就如同我和诸位一样正面反背，你们看我是这个样子，我看你是那个样子，我们立足点不同，观点一定两样，所以也叫做反背卦。错卦是相对卦，也有人把这个综卦叫相对卦，错卦叫反背卦。我们回转来，现在重点不是讲《易经》，因为大家不熟练，只好多浪费一点时间了。

这个里头有个道理我们要了解，所谓阴、阳这两气是什么？没有什么，但是我们生命能的变化都是它。这么一变是阳，那么一变就是阴，是变化。所以能够把握变化，这个生命就可以把握了。《易经》里孔子说阴阳之不可测，没有办法去推测或彻底了解。我把孔子这一句话做了注解，就是“能阴能阳者，非阴阳之所能”。阴、阳是两个现象，能够使；现象发生的那个最后面的东西，叫它是道也可以，叫它上帝也可以，佛也可以，这都是代号。这个能，能阴能阳的能，I非阴阳之所能，是阴阳做不到的，因为阴阳是它的变化。等于我们这个手，手是个空洞的名称，实际上是手背手心构拢来。手没有东西，可是这两样东西一反一复有个总体的作用叫做手。所以能阴能阳的不是阴阳之所能。艮、震两卦就取其一阳发动的作用，等于下半月，月亮的光明没有了，这个是艮卦的现象；每月阴历的初三，月亮从天上又出来了，这个亮光就是震卦的现象，其实都是月亮！

上弦下弦的启示

因此他说：“人知月至晦日，乃失其明，不知实始于下弦。下弦为艮，后天艮位居东北。于十二辰，当丑寅之间。于二十八宿，当箕斗之度。”道家用那么多符号，叫你去了解天体运行的法则，就是说卦是挂在天体上的八个大现象，太阳、月亮、天、地、雷、风、海洋、山岳，这个现象就是这八个大卦，明显地挂在那里，大家都看得见。实际上只有矜个现象，因为我们人是站在这个地上，任何方向上面都有“个天，所以天、地这两个现象不管，中间的变化就是六个现象，我们生命的法则也是一样。

一般人知道月亮到了晦日，就是每月阴历月尾，“乃失其明”，没有光明，其实他不知道是下弦开始了。每月的十六加五天到二十一、二十二之间，一半光明渐渐没有了，这个叫下弦。上弦是月上面一半黑下面白。下弦相反，下弦这个现象，代表的卦象是艮卦。我们自己不要落伍啊！现在你到欧美，人家《易经》比我们研究得好，他们能够跟你谈‘《易经》，可能你们都答不出来。六十四卦他们都记得，不过是编号的，第一卦、第二卦、第三卦，他们用漫画的图案表达。譬如说艮卦，

一道亮光从下面黑处出现，整个大地好像是黑暗中间上面有点亮光，一看就晓得是艮卦。

这个方法我觉得非常好，因为本来《易经》八卦就是我们上古老祖宗的漫画，代表文字的开始。现在西方的同学们就用这个图案画来表示，一看就懂了，有时候画得真是很精致。他们理解得非常够，懂得很深，画得比这些卦还好得多。

现在再讲到每个月的月底，月亮的光明完全消失了，其实这个光明，在每月的十六到二十一之间已经一点一点的在沉没。等于我们的精神早晨起来很好，上午精神非常健旺，实际上你的精神已经在开始慢慢消失。小孩子生下来长到十一二岁，我们老头子一看，这个小孩子可爱，实际上他跟刚生下来的时候相比，已经老得多了！他的生命已经慢慢在消失了。生命的作用也像月亮的光明一样，不是到了三十晚上才知道没有光的，是下弦就开始的。下弦这个现象在《易经》是艮卦，以我们中国的地面来讲，艮卦在正东北这个方位，这是以空间地面来讲。

拿时间来讲，古人一天是十二个时辰，我们现在讲二十四个钟头，两个小时是一个时辰。十二个时辰也代表了一年十二个月。“当丑寅之间”，中国人老祖宗用“子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥”表达十二个时辰、十二个月及十二年，这个大家都知道。到了汉代以后，印度文化进来了，拿动物来做代表。所谓子是老鼠，丑是牛，人都变成动物了。所以你是哪一年生的啊？记不得，你属什么？我属猪，就晓得是亥年生的。

古人吃饱了没有事，什么都会想，这个想象的也是另一套理论科学。在地球上以接近磁场为标准，子是正北方，丑是靠东北的。寅在东北角上，天快要亮了。卯时太阳出来跳到海面上，都晓得“日出卯”。我们小时候，手表太名贵，还用不起，自然的手表就看猫的眼睛，到了中午，猫的眼睛就变成一条线了，到了下午又不同了。修道的人，自己鼻子呼吸，宁静下来就知道时辰了，因为鼻子呼吸时，两鼻孔的力量是不同的。

月亮每月下去是在“丑寅之间”，在东北方面沉没了。中国上古的天文，二十八宿是二十八个星座。一年十二个月天体那么转动，每天太阳下去时，出现的星座不同，这个是经验总结，一看太阳下去在哪个星座，就晓得方位，就晓得时令了。所谓二十八宿是这个意思。月亮每月下沉，“于二十八宿当箕斗之度”，“箕斗”就是北方，在北斗七星之间。这个我们必须向诸位年轻的同学大致解释一下，详细的这个里头东西很多。

天道顺行地气逆行

“盖天道左旋主顺行”，“天道左旋”就是太阳东边上来西边下去，所以天道左旋是顺行，“顺起于子中”，都是以北方由子位开始，立一个标杆顺转。

“地炁右转主逆行”，“地炁”不一定讲地球，地有地炁，太阳放射出去，月亮、地球都在吸收放射。“地炁右转主逆行”，倒转来以北方为中心，“逆起于丑寅之间”。我们中国人喜欢南面而称王，面对南方就是跟地球磁场相配合。所以中国帝王的宫殿一定坐北向南，这个我也给大家讲过。诸位坐在这里，你以自己坐向为标准，背向右手转过来，就是“逆起于丑寅之间”。这就告诉我们一反一顺天体的道理，这个先要把握住。

“欲知天道主顺”，左转的叫顺行，“当以一岁次序观之”，这一年的程序，太阳一天走一度，所以一年三百六十五度多一点。“一岁之序，自北而东”，一年以四季来讲，由冬季的北方，慢慢转到东方春天，“以讫于南”，再转到南方夏天。到了五月下半夏至一阴生，天气最热的时候，这个阳气开始收藏，阴气又来了。“自南而西”，再转到西边秋天，“以讫于北”，最后又转到北方变成冬天。

“从子到丑，从丑到寅，出乎震而成乎艮，后天顺行之五行也。”这一段是说天体的运行。简单地说，阴阳五行、天文、星象、历数，各是一套学问，这几套兜拢来都是《易经》系统这个法则。五行是金、木、水、火、土，这五个代号有两个现象，正反相生相对，相生的中间就有相克，有这样成长就有这样的灭亡。这几套学问发展成中国理论科学，与渔猎、畜牧、农业、水利、航海，统统都有关系。随便买一本中国天文史看看，你就晓得老祖宗的伟大，同时也了解他们对于物理科学的了解多深。所以到明朝郑和下西洋时，什么航海气象都没有，只拿一个罗盘就在海面上走。西方人看到还很稀奇，中国人怎么会知道自己到了哪里了？离开自己的国家多远了？这都是从我们自己这一套学问来的，这一套东西包含得太多了。

真正的道家，拿学理来讲，做工夫很简单，好像你打坐就会了。但是人这个身体很复杂，精、气、神更复杂，所以必须要了解学理，这样丹道的修行就好办啦！当然做起工夫来，这一套学问都要丢掉的，不需要。那么我们为什么又要懂呢？你在用功的过程中，身体心理的变化到了某一境界，某一现象出来的时候，你如果懂学理，就没有问题，就晓得原因，知道对治；否则就像武侠小说上说的走火入魔。其实也没有火也没有魔，是你的观念不清楚就搞错啦！

## 第六十六讲　〇纳甲的法则〇逆流而上的修行〇小周天与月亮〇水如何生于火〇阴阳天天轮转

### 纳甲的法则

“欲知地炁主逆”，这个地球，也就是我们身体，本身是逆行的，是倒转来走的。“当以一月纳甲征之”，“纳甲”又是一个名称了，甲代表天干，在我们旧的天文物理、地球物理，又产生一套学问叫做纳甲。所以又要介绍一下了，为了让年轻人对自己的文化有一点基础知识。天干有十位，甲乙丙丁戊己庚辛壬癸；地支有十二位，子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥。天干代表太阳系统天体的干扰，也就是太阳放射能同地球的关系。地支代表月亮跟地球关系的放射，这是一收一放之间。像明年（一九八四）甲子年，是下元甲子的开始，一九二四年是中元甲子开始，一八六四是上元甲子开始。中国人过去说的预言，像推算民族国家命运的，都是根据这一套法则来算的。像甲子、乙丑、丙寅、丁卯……是十天干跟十二地支相配，一个周期叫六十花甲。干支阳配阳，阴配阴，所以有甲子没有甲丑，只有乙丑；有丙寅，没有丙卯。一个人过了六十岁，已经过了六十花甲了，这是纳甲的一种方法。

这些作用又归成一个五行——金木水火土，譬如亥与子是属于水等等。听起来很麻烦，记熟了非常方便，老祖宗文化到了最高处，归纳起来成最简单的东西。纳甲的意思大概讲了。

“纳甲之运”，运就是运转。这个转动“子当右转，却行以至于未申”，倒转来走，却行到了未申，到西方了。“自北转西，自西转南，是为上弦之炁”，再由西转南，这是讲月亮出没的现象。“其象为得朋”，“得朋”是《易经》上的话，意思是得到同类。

从元明以后，伍柳派的修道特别注重这个，不是没有道理。人体的生命是从下面发动的，向上走精神就旺盛。人体下面是子，头顶是午。所以人睡醒了，精神就一节一节上升，到午就是阳极。阳极则阴生，又下降了，就是一升一降。人体有形的就是背脊骨所谓督脉，我们人体有十二经脉，中医也用这个阴阳分类法则，叫做“六阴六阳”。譬如你肝有病，那是一个现象，肝属于木，讲五行的生克，水生木，因肾水亏了，元气不够，造成精气不足，肝呈病象，所以治疗的方法是增强肾水的功能。

### 逆流而上的修行

过去的老辈子中医，肝有病不一定治肝，肝病是个现象，病源出在哪里，要在那个源头下药。这个办法是从十二经脉去认识，一年有十二

个月，身体十二经脉同这个天体是一样的。十二经脉以外，我们这个身体上另外有奇经八脉，不属于十二经脉范围以内。伍柳派认为，阳气发生用意识去导引，由督脉把它运转到顶，然后再从前面任脉转下来一圈，这个叫转河车。修道的是效法太阳的行度逆行，倒转来走，逆者成仙，顺就变凡夫。这怎么说呢？我们普通人下面阳气一发动，性的观念就来了，男女性的要求，顺流下走而去，就把阳气浪费掉了。修道要把它逆流而上，也是有道理的，不是完全没有道理。

阳气由下上升，从督脉向上走一点没有错，能够走到顶还精补脑，长生不老都没有错，但不是用意识导引，不需要的！生命本来是这样，顺其自然。所以老子说“道法自然”，加上意识去做，反而是妨碍它。

懂了这个现象，我们这个身体生命也是一样，气到了顶时，“午乃东旋”，一年之中阳到极点时就夏至一阴生了。“逆行以至于寅丑，自南转东，自东转北，是为下弦之炁，其象为丧朋”，下半月的现象，因为我们身体阳气向下降，人就想睡觉了，脑子阳气也不够了，血液慢慢沉下来就是“下弦之炁”。这个现象，当血液沉下来的时候，睡眠最重要。西医也讲，休息最重要。所以肯学佛修道当然会健康长寿，打坐虽然没有睡着，也是在休息嘛！所以这时天地之象要休息，因为人的精神下降了。

“两弦交会”，收视反听，阳跟阴在交。修道的原则很简单，方法就是眼睛不看前面，耳朵不向外听，不管是休息不休息，人能够永远在这种状态之下，像动物的冬眠，虽然还没有睡着，那样坐着就是修了。我说这是世界上最享受的啊！所以年轻人来学佛修道，玩这个干什么！偷懒！好好做事吧。你真要修，我说可以啊，把世界上一切丢掉，专修！又做不到！既然做不到，何必脚踏两只船？所以永远走不通的，不可能！

小周天与月亮

现在讲到午时下沉的现象，两弦交会，阴阳二气交会。“正当晦朔中间”，就是阴历的月底月初。“剥在艮而复在震”，剥卦上面三爻是艮卦，下面三爻是坤卦，坤代表地，艮代表山，合起来叫“山地剥”。什么叫剥呢？剥香蕉皮一样剥完了。剥卦五爻都是阴，只有上面硕果仅存这一爻阳，阳能已经给阴气剥削得要完了，只剩了一点。像我们这些老头子，白发苍苍快要剥光了。剥光以后就变了，另来一个生命叫坤卦，属土了。刚生下来的婴儿是剥卦反转的复卦，复卦是好的。复卦上面三爻是坤卦，坤为地，下面三爻是震卦，震为雷，合起来叫“地雷复”。

“剥在艮而复在震”，譬如拿自然的现象说“中午复”，现在中国人有习惯睡午觉，古人没有，因古人怕挨孔子的骂。在《论语》中，宰予昼寝被孔子骂了一顿，后来读书人就不萝睡午觉。所以曾国藩工作那么忙

也不敢午睡，他的办法是晚饭以后睡一下，夜里就有精神办事，可以工作到天亮。现在我们推翻孔老二有个好处，可以睡午觉，不过外国同学在这里很少睡午觉。“剥在艮”，中午以后阳了，精神自然下降，有些人不一样，所以也不是呆定的。“先天逆用之五行也”，精神又会成长又会下降，与自然相反。

讲了半天这些原理，现在他教我们怎么样修道。“金丹之道，全用先天纳甲，与天上太阴同体”，修道运用这个纳甲之理，归纳起来简单明了。我们身体内部的变化，“与天上太阴同体”，小周天是要配合月亮的现象，一个月三十天，这个法则要把握住。怎么说呢？“太阴真水生于午”，不是生于“子”，阴极了的太阴真水叫“华池神水”，是道家的名称，就是西王母那里有个池，喝了那个水就不死。这是假托的神话，是说华池神水这一点是生命的根本。有些武侠小说就写成“太乙真精”。这些水下来不得了，厉害得很，生命根本都被它变化了。

水如何生于火

我年轻时看道书，不晓得多着迷！但是很气这些神仙，可恶啊！为什么不讲真话？又是“太阴真水生于午”，午是南方是火位，怎么会生水呢？“自十六一阴之巽，至廿三二阴之艮，阴来剥阳，仅存硕果”，他说这个现象，自阴历十六以后是巽卦。巽二爻是阳，下面一阴初生，这个巽卦的现象，等于说十六十七的月亮。所以李后主的词，“无言独上西楼，月如钩，寂寞梧桐，深院锁清秋”是写上半月的月亮，月如钩。巽卦的现象一阴初生，所以到“廿三二阴”，二阴就是艮卦的现象，是“阴来剥阳，仅存硕果”。你看，我们读道书要想学神仙，又学《易经》、学五行，都为了学道。这一句终于把它摸懂了，懂了半天，他还是没有讲实话。又说，“金丹之道，全用先天纳甲”，好啦，才露出一点又把它检熄了。“与天上太阴同体，太阴真水生于午”，这句已经使人怀疑了，下面希望他讲一点老实话我们听听不行吗？他又扯开了，同我说话一样，东一下西一下。

“自十六一阴之巽，至廿三二阴之艮，阴来剥阳，仅存硕果”，这是讲什么呢？你们年轻人不懂，干脆给你们讲了吧！虽然讲了叫做泄漏天机，也不管啦。这“太阴真水生于午”就是讲，下面阳气冲上来阳到了极点，阳极就阴生，所以精神不够了就要睡，阴生就是“太阴真水”，是脑下垂体的荷尔蒙，那是“真水生于午”的道理。所以打坐有口水，虽然不是太阴的真水，是假水，假水也了不起！但是真的玉液还丹是你阳气冲到脑，就是佛家讲头顶发清凉、得轻安，降下的甘露水，佛家也叫做“醍醐灌顶”，阳气发动，阳极阴生变成太阴，地气闷极了上升碰到冷空气，结合变雨下来。

“又自东转北，正值丑寅之交，箕水斗木，二宿度上，旋人乙癸，艮

之一阳尽丧而为坤。”“箕”是北方星座的名字，“水”是五行北方属水，“斗”是春天北斗七星，早晨转过来了，“木”是在东方。“二宿度上”是指斗、木二宿在经纬度的行度上面，“旋入”转到“乙癸”。罗盘上面转的都是这些字，是代号，你懂了就会看罗盘。乙癸艮等等，在罗盘上看风水，把它变个名称叫做“二十四山”，“山”也是代号，等于一年二十四个节气。所以“旋入乙癸，艮之一阳尽丧而为坤”，上面下降了以后，阳气又第二重地上升。在阳气没有上升以前，都是阴，为坤，那个境界什么念头都没有，昏昏沉沉的，庄子叫做“浑沌”，经过这个境界就好了。

阴阳天天轮转

有时候你们用功静坐反而没有精神，修道难啊！我劝你不要修，年轻人搞这一套我都反对。有同学问我，老师啊，你不是十几岁就修起来了吗？你怎么反对我们呢？就是因为我十几岁开始，我深知其中之艰苦，所以我劝你们不要修。你们玩这一套学不成佛，人也做不好，结果呢，神里神经的有什么好处？规规矩矩走一个孔孟之道，人道修好，天道也完成了，做好人做好事，多好！何必搞这个呢？你要修这个，告诉你，到时昏头涨脑的，你一点办法都没有。像我一度有一个长时间，我觉得快要死了，一点精神都没有，一张纸都拿不住！好在我不在乎，万事不管，天大的事我都一笑大睡一番。我的气魄大，准备躺下去就死了，这一生修不成功，再看看死了以后什么样子，来生再试。虽然好像气魄很大，我也晓得一句话，老子说“反者道之动，弱者道之用”，阳极阴生有这个现象，而且必须要经过。没有经过就没有得，这是天地间自然又必然的法则。

其实我们普通人，每一秒每一个时候都有这个现象，每天都有，但你不懂。“弱者道之用”，要知道应用。佛家讲老僧垂垂入定，古人这个形容辞就用得好，垂垂，这个人就这样挂下来，一点力气都没有。葡萄长熟了，一大串葡萄太重了，树枝都垂下来了，那是垂垂人定之相。这是阴极，是剥极了再剥，像剥卦的现象，阴到极点就会阳生。可是人都怕剥极的境界，所以老朋友们修道经常讲：“我实在是不行了！”不行就准备死嘛！我给你写挽联，这不是很简单嘛！所以生死看得开才能够修道，你生死都看不开，你还能拿生命来实验这个东西吗？

老实讲，我劝你们年轻人不要修，我今天是讲学理，我研究了几十年，理论上我绝对承认有这件事情，不一定说是我做到了，也不一定诸位做得到。这个原理是对的，用这个原理来修持能不能成功，等于岳飞讲用兵一样，运用之妙存乎一心。

“在吾身为神入炁中，万化归根，即所云午乃东旋，东北丧朋之象也。”神没有了，太阳下山了，太阳被地球遮住了，被阴的一面盖住了。

我们人，那个时候神入气中，气不一定在肚脐下面，而是整个的沉落下去。“神人炁中，万化归根”，这一句话是引用老子的一“夫物芸芸，各复归其根，归根曰静，静曰复命。”“复命”就是恢复你那个生命的本来。我们再加一句，注解这个现象，老子说“绵绵若存”，好像自己什么都没有了，可是没有睡着也没有死亡，好像又知道，就是若存若亡。那么这个时候的境界呢？孟子有修道经验，他说“心勿忘，勿助长也”，千万不要帮忙，不要去导引，也不要完全密封住，而是勿助勿忘。小说《红楼梦》中，贾宝玉那块石头上刻有这八个字：“莫失莫忘，仙寿恒昌”，也是讲这个绵绵若存，勿助勿忘的道理。、

# 第六十七讲　〇阳如何发生〇历法与正朔〇你会昏沉吗〇天体变化影响人

## 阳如何发生

《参同契》现在讲的重点，还是在普通修道说的“活子时”，这是一个俗语。这个子时代表了我们身体上一阳来复,以及阳气是怎么发生的。现在都是讲理论，但是理论懂得了，所谓工夫方法就在里面。道理就是一个原则一--阴极阳生。怎么样是阴极呢？再明白一点讲，就是静极。但“静极则动”，做工夫真静到极点时，也有很多说法形容，譬如说“六根大定”，在原理上的名称就叫做“阴极”，阴极了，阳自然会发生。最大的阴极是我们的生死，生命有生有死，死了就是阴极。阴极并不是这个生命完了，而是重新再转来，那个是阳生，这就是佛家所谓轮回的道理。小规律的阴极阳生，就是睡眠休息，静极了再醒转来。把这些现象了解了，阴极阳生的用功道理也自然懂了。

“此时阴极阳生，太阳真火，即生于子”，这个时候阴极阳生，太阳真火光明的现象，动的现象，生于“子”。“天开于子，地辟于丑，人生于寅”，现在说静极了阳动，太阳真火就发生了。

“盖阳无剥尽之理，日月撢持，正在北方虚危之地。交会既毕，渐渐自北转西，月魄到此，微露阳光，谓之旋而右转。”他讲这个“剥尽之理”，理论上好像同修道做工夫没有关系，实际上懂得这个理论，你才能放心去做工夫，当碰到一个境界时，自己才明白道理。山地剥卦，没有剥尽的道理，宇宙间的力量是相对的，快到完了时，相反的力量就来1了。实际上也就是力学的道理，向心力集中了，离心力就发生了，这个生命的道理同物理是一样的。

譬如说我们打坐，这是修道的第一步。不管守窍也好，听呼吸也好，随便用什么方法，很少有人真达到阴极，没有达到“归根曰静，静曰复命”，没有归根过。假定有人修道到达这个境界，那是真正的有一点像庄子的话——“浑沌”。这个时候所谓六根大定，六根完全关闭了，花一样合拢来，人自己也忘了。禅宗形容就像老母鸡抱蛋一样，道家形容如醉如痴。这个静到极点是阴极，这个时候真阳才来，就是那个静的活子时才来。你注意这个话，平常我们也有活子时，疲劳到极点，或者生病衰弱到极点，有一天病好了，精神突然来了，那个也是活子时。但是你把握不住，因为自己不认得。

这个阳剥尽到了阴极，等于每月的月尾会“日月撢持”，月亮看不见了，被地球在日月之间隔住了。道家不管这个，只讲这个时候“日月撢持”，月亮跟太阳合璧，中间与地球合在一条线，所以看不到光明，完全

黑暗了。到了月尾的时候“正在北方虚危之地”，月尾的早晨看到月亮在北方落下，是偏于东北。什么叫“虚危之地”呢？“虚”同“危”是天体上两个北方的星座，代表了北方。在我们的身体，“虚”、“危”代表的就是海底，是会阴这个地方。头顶算是南方，这个要搞清楚的。所以他说到了阴极的时候，“日月撢持，正在北方虚危之地”，什么都没有。北方虚危代表了黑暗，糊里糊涂，完全黑暗也就是代表静极。静到极点也代表阴极，在方位上是指北方。“虚危之地”等于大家打坐时，有人觉得冷，因身体内部有病，寒气重，多坐一下就发热了，这就是阴极阳生。

“交会既毕”，等到月尾太阳、月亮，阳跟阴在北方交会交和，“渐渐”，慢慢地“自北转西”。假定把这个地球当成平面，到了每月月尾二十八起五天，转过西南，到西边来了。“月魄到此，微露阳光”，阴历每月初三晚上，在西方看到月亮出来了，是眉毛月。天体这个现象“谓之旋而右转”，旋过来右转，顺转转过来西方这一边出来，每月如此。所以《参同契》魏伯阳真人的原文就是一句话，叫做“呕轮吐萌”，现在解释了半天，就是解释这一句话。说每月初三的月亮，等于一个东西把它吞到肚子里，慢慢又把它吐出来，呕出来了。月亮像一个轮子，“吐萌”，刚刚吐出来，一点点在萌芽。

历法与正朔

说到天体，有两个东西修道要懂，一个是太阳，一个是太阴。讲到这里，我们也常常说明，中华民国在推翻满清之后改用阳历，这个事情在历史上叫做“换了正朔”。古代这个名称很严重，前朝的老臣不投降，不投降叫什么？“不奉正朔”，因为每个朝代都要变更年号、国号，不愿意投降就是不用你的国号，不用你的年号。譬如古人陶渊明，他作诗作文素来没有记年号，只记干支甲子乙丑之类。为什么陶渊明这样？他表示不奉正朔，因为陶渊明是晋朝人，他不肯为五斗米折腰。那时是南北朝宋齐梁开始的宋代，叫刘宋，皇I帝叫刘裕，种田的出身。说到刘裕，当了皇帝以后，皇宫里4有一间密室，里头摆了一张木头钉的破床，还有种田的斗笠、蓑衣、锄头，他不忘本。他虽当皇帝，有时心里烦起来，就打开那个房间进去，算不定在里头闭关，两三天再出来。近代有一位画家溥儒先生，他是满洲人，跟宣统是皇族的兄弟，所以他作的诗画没有写中华民国年号，也是写甲子、丙寅等干支纪年。

我们现在改用阳历，从文化立场来讲，我始终不以为然，这个是奉了洋人的正朔。四海一家可以，但是正朔是一个国家民族的系统，你们年轻人要懂得这个道理。我们几千年来是阴阳合历的，二十四个节气用的是阳历，是用太阳行度计算的。但是我们算月份呢，这就是中国这个天文同历法的科学了，海水涨落、农忙季节是用阴历。

这种物理的现象同天体的关系，与身体的内部的变化一样。老年人

生病有时候就过不了节气，过了这个节就过一个关。有时硬过不了节，管你氧气什么气来救都没有办法，我们身体上就有这个作用。再譬如，学过解剖学就知道，我们脑神经有十二对，像雷达一样，全部齐向外面，同宇宙间这个电感通的。所以你打坐修道，懂了这些非常有帮助，这就是一个科学，人体本身内部也是个科学。

你会昏现吗

他说这个时候，“一点真火，隐然沉在北海中，谓之潜潭见象，发散精光”，他说当我们打坐修道，真正定下去静到了极点时，什么都不知道了。有些学佛的人认为这就是昏1沉！学佛修定最怕昏沉，道家跟佛家的差别就在这个地方。道家说不怕你昏沉，你还做不到昏沉呢！打坐做工夫，坐到了昏沉再说啊。你能不能坐在那里睡觉？你睡不着，因为还有两条腿，腿发麻了赶快下座，你才昏沉不了呢！有学佛的说，那个不是真的空，那是顽空，顽就是冥顽不灵，就是糊里糊涂。我就告诉那些学佛的朋友，管他真空也好，顽空也好，你来一下再说吧。到达了顽空，你说这个我不要才算本事。你顽空都没有达到，还怕自己顽空！就像很多人说自己不求财，如果你赚了几亿硬不要，那还可以吹吹。

“潜潭见象，发散精光”，就是阳气下沉的现象。有些道书上讲的不同，把这个现象叫做“天人地中”。所以有一派打起坐来把头弯到肚子里去，以为这叫做“潜潭见象，发散精光”。

实际上这一派道家的法门，是从佛家白骨观来的，前面已经说过。白骨观修到某一步，叫你观想这个头没有了，头放在腹腔里，有意把它沉下去。不过真正要做到“潜潭见象，发散精光”的观想，或者思想把天人地中，也做不到。如果做到了静极，阴极了，忘记了头，忘记了感受，沉下来，这一沉下来不晓得会多久。真到那个境界，算不定七天都不动的！所以修道做工夫需要人护法，也叫做道侣道伴，要有个内行人在旁边招呼才行。所谓招呼，是天气变凉了拿衣被轻轻给他盖着，当然鼻子通气的地方都给他露出来，让他自然，算不定七天、二十一天，或半个钟头、一个时辰他就转过来了。转过来就很严重了，因为真阳来了，阳气上升，“发散精光”就出来了。

这同每月的现象一样，“迨精光渐渐逼露，一日二日以至三日”，就是阴历的初一初二初三。“正值未申之交，昴日毕月，二宿度上，庚方之上”，这里要注意啊！这是中原地区的文化，唐代就叫“中华”，古代历史上称“中州”。《易经》、《河洛理数》，都在中州，以开封、洛阳这一带为标准。假使云南或东南亚的人来看这个书，会感觉古人很不科学。所以现在给大家声明，这个《易经》所讲天文现象，是以中州文化为标准的。

天体变化影响人

每个月初三的时候，“正值未申之交”，“未”就是下午一点至三点，“申”是下午三点到五点。因季节不同而略有偏差。这个季节的道理，是站在中国这个地面仰头看。假使用天文望远镜，它讲得很准确，到了下午的四五点钟，每月阴历初三，月亮已经在西面出现了，但是我们看不见，因为太阳没有下去，光度给它掩没了。实际上那个时候已经在“昴日毕月，二宿度上”，“昴”同“毕”是西方星座的名称，月亮在这两个星宿之间。“庚方之上”，庚方是西方稍稍偏西南一点。“昏见一钩”，就是黄昏傍晚时，西南方才出现一点，“如仰盂之状”，“仰盂”就是震卦，这就是代表这月亮刚刚出来，所谓月如钩的一个现象。

“坤中一阳才出而为震”，《易经》的道理是阴极叫“坤”，北方叫坤。阴极了阳生，每月初三“一阳才出”，在人体就是活子时。懂了天体这个现象，你自己身体的变化、心理的变化，及工夫气血的流行，才会知道。一切都是心理自然现象，和生理自然的变化。

现在他回转来讲生理一“在身中为铅鼎初温，药苗新嫩，即所云，子当右转，西南得朋之象也。”铅代表气，这个时候静到极点，气的呼吸好像停止了。鼎是炉鼎，我们本身就是炉鼎，身体就是个化学的锅炉，这个锅炉里“初温”，重新发暖，这个才是密宗的真拙火来了；“铅鼎初温”，阳光重新来了。

有一本道家的书很要紧的，就是崔真人写的《入药镜》。我们自己生命有长生不老之药，不是高丽参，不是补药，也不是多种维他命，是自己这一点阳气发动，就是“药苗新嫩”。“子当右转，西南得朋之象”，这个叫活子时。所以说伍柳派的活子时说，睡醒阳举叫做活子时，是有一点相像，是对的。但是不可着相，变成一天到晚搞阳举了，那是没有用的。这个阴极阳生的现象是真阳来的，是在刚一醒，将发动未发动之间，这个时候把握住，才是真正的药，长生不老之药。等到变成阳举时，这个幼苗已经老了，老阳就不可取了，采了也没有用。那你说没有用就把它舍掉，舍掉更糟糕！虽然老了，老姜养一养还是蛮好的。

## 第六十八讲　〇静极的现象〇潜龙勿用〇闭关温养〇开口神气散〇丹经的乱象

### 静极的现象

刚才讲到“西南得朋”，这句话是来自《易经》坤卦的初爻卦辞，坤卦最后是“东北丧朋”。所以有些人卜卦、算命，出门向西南走好，西南就“得朋”，向东北走就“丧朋”，不吉利。但是据我个人研究《易经》的结果——先声明我是靠不住的！从秦始皇以后，《易经》上这个字印错了，古人这个字刻在竹片上，是西南得“明”，东北丧“明”，完全是讲月亮的现象。竹简东搬西搬，0久破损，“明”变成“朋”字了，我以前跟诸位也介绍过。

“阳炁虽然发生，但造端托始，火力尚微，正应乾卦初九潜龙之象。到此，只宜温养子珠，不得遽用猛火”，这个完全是讲做工夫。诸位修道家的特别注意！两个名称---“子午温养”，“卯酉沐浴”，尤其伍柳派很流行这一种话。现在正统的道家告诉我们什么叫“子午温养”，“卯酉沐浴”。其实方法就在这理论里面，当我们静极了回转来的时候，身体是会有现象出现的。

我们现在先不讲这个书上的话，先告诉诸位，有些人静极了忽然振动一下，那是阳生的兆头，萌芽的现象。你说一身都摇摆起来，自己做不了主，既然知道自己在摇，怎么做不了主？有些人说，哎呀着魔了！我控制不了。什么着魔了？自己怎么控制不了？不摇就是了嘛！你不理它就是，充其量不打坐了。这些都是阳生，还有静极阳生，忽然看到光了，闭着眼睛一片光明，也是阳气初来的现象。但是都是兆头初萌，你要不稀奇它才对。自己真阳真来时，力量很大，有时打坐坐得好时，手上先发暖了，有些人是脚，有些人屁股发热了，有些人下部发快感了，虽现象不同，但都是阳气恢复的现象。因为各人生理不同，禀赋不同，健康的状况也不同，再加上年龄、经历、思想都不同，反应也就不同了。

所以阳气随时可以发动，如果把握得住，的确可以祛病延年，长生不老。我有一个老朋友，现在在美国，七十多岁了，看起来像四十多岁的人。他武功好，道家工夫好，每天都要写万把字的文章，天天如此，忙生活还要练功，他的确有一套长生不老的工夫。他是杜心武的入门弟子。杜心武是清末民初的人物，武功第一，学道家学武的人都知道，人称杜大侠，这个人是很不容易见到的。

### 潜龙为用

这里讲“阳炁虽然发生，但造端托始”，中国文化里，人的开始就是人之初，“托始”是说宇宙生命的精神，必须要寄托在一个物质上才能发生作用。换句话说，道家所讲的心物，表面上看是一个二元的宇宙，身跟心分开，精神跟物质分开，实际上它两个是一体。所以老子说，“此二者同出而异名”，同一个体但作用不同。它一旦发动，一部分变精神，一部分变物质。等于我们点蜡烛，蜡烛放光同时也冒黑烟，黑烟部分变成物质，亮光部分变成精神生命，实际上是由一个蜡烛放出来的。所以《老子》开头一章就告诉我们，“此二者同出而异名”。后来老子讲“有物混成，先天地生”，它要起作用，精神这个东西起作用必须靠物质，心与物是一。所以道家说，修神仙要如何才能成丹呢？精神跟物质生命的力量结合在一起，这就叫做阴阳配合，才能成丹。

阳气刚刚发动的时候还不行，这个时候是“造端托始，、火力尚微”，这个暖力还很微弱。拿《易经》的道理来说，就是乾卦的初爻“初九潜龙勿用”。又扯到《易经》来了，所以我说，天下文章作得最好的是《易经》。“潜龙勿用”是周文王写的呢，还是周文王的儿子周公写的呢？不知道！很难研究清楚。可是“潜龙勿用”这个“勿”字，用得太好了。以前我曾答应把《易经》翻成白话，一开始我就晓得上当了，《易经》本来就是白话，叫我怎么翻？

尤其这个“勿用”叫我怎么翻？你要翻成不用，不可以用，就不准。“勿”并不是“不”，“不”是否定的，而“勿”是很活动的，用而不用叫做“勿用”。翻成白话就把意思翻死了，它是活的字，如果翻成“潜龙不用”，就不是“勿用”的道理了。“潜龙勿用”的意思等于钱放在口袋，它的使用价值是无价的，一旦用掉价值就定了。也等于说，女同学没嫁人，男同学没有讨老婆，价值无比，你只要一结婚，价值就定了。现在他说阳气刚刚发动，正是“乾卦初九潜龙之象”。

闭关温养

所以你懂了这个意思，用功到了阴极阳生时，不要看到光被吓住了，然后跑来叫老师呀，我今天工夫做得很好很有心得，一片光明！可是现在不打坐，没有了。当然嘛！已经用完了嘛！“潜龙勿用”，这个时候，要稳，要闷住，像广东人做焖锅饭一样焖住了。为什么修道要闭关呢？碰到这个境界非闭关断绝外缘不可。“闭关”是佛家的话，道家叫做“入圜办道”，“办道”就是修道。“闭关”这个话也出在《易经》上，是佛家借用的。

我们提到过的，《易经》的复卦，“先王以至日闭关”。一年只有两个至日，冬至和夏至，一阳初生叫冬至，一阴初生叫夏至，也叫做长至日。夏至那一天白天最长，过了这一天，慢慢白天缩短了；冬至那一天白天最短，过了冬至，白天慢慢放长了。“先王以至日闭关”，就是说中

国传统的文化，老祖宗们懂得在至日闭关。什么叫闭关呢？斋戒、沐浴、清净，万缘放下，什么都不理，这也就是温养了，就好像婴儿刚刚生下来，放在温室里保养。这个时候阳气一来，只宜温养之，这就叫做子午温养，像培养幼苗、婴儿一样。怎么培养？不增不减，顺其自然。

孟子讲“养吾浩然之气”，不可揠苗助长，不能帮助它，帮助就不是温养了。一个乡下人种稻子，天天看，看不出稻子长高，他就用手拔一下，长高了，稻子也死了，这就叫揠苗助长。许多人做工夫都在“揠苗助长”，刚刚有一点对了，一下子发光了，以为得了道，然后要加工，又吃补药又练气功，这样那样都加上去，结果发光变成发暗了。所以这个时候不能揠苗，不能帮助，只是看住，这是温养。换句话说，就是佛经所讲的“照见”，观自在菩萨那个“照”，“观”就已经在温养中了。

开口神气散

“不得遽用猛火”，这个时候不能用猛火，只能用文火烹炼。什么叫文火？练气功的人，呼吸慢慢地不加意，这个叫文火。对不对呢？也对！但不全对。那么什么是火呢？正统的说法，意念就是火。道家有两句话我们必须知道，“开口神气散，意动火工寒”。修道家的人，如果天天上课，吹牛招摇撞骗，那是不行的啊！因为犯了道家的天条“开口神气散”。修道人话都不讲的，就怕开口神气散了。“意动”就是思想杂乱，火工就寒，这个时候要无念，要意念专一就是文火。这是道家的道理，真把它弄清楚了简单得很，就是“温养子珠，不得遽用猛火”。

因此朱云阳真人解释，“此节，言日月合璧，产出金丹大药，即系活子时作用。”为什么要加一个“活子时”呢？因为并不一定是半夜子时，这是活的，每个人不一定的，不是呆板、不是死的。天地的法则，子时是夜里十一点到凌晨一点，所以夜里十二点是正子时，这是呆定的。但地区不同，在英国、美国东部西部都不同，我们的子时是人家的午时。所以修道你要注意地区不同，子时绝对不同。换句话说，也有另外一个活子时，因为生命是活的，法则是呆定的。生命的变化规律虽然同天体太阳、月亮的规律一样，但如果说因此到子时非打坐不可，我说你那就是“死子时”，你不是学长生，而是学长死了，所以要懂得活子时。

他引用“尹真人云，欲求大药为丹本，须认身中活子时”，这是告诉每一个修道的人，要想拿到自己生命里的长生不老之药，首先要了解身体内部活子时。“正此义也”，就是这个道理。

丹经的乱象

那么他又说理论了，“晦朔之间，坎离交而成乾”，坎离交媾，水火交媾变成乾卦。道家的名辞叫做“取坎填离”，这是什么取法呢？道家的

旁门左道花样就很多了。坎卦在身体代表精液、荷尔蒙等等卦是个代号不是呆板的，要活用；离卦在人体代表心脏，在思想是代表念头多；在面孔上坎卦代表耳朵，离卦代表眼睛，哎哟一大堆！就像是一个孩子不晓得拜了多少干爹妈，你就弄不清楚了。所以中国的道书混乱，哪一门、哪一派、哪一个仙人，各人不同，他喜欢怎么用就怎么用，政府也没有规定他。因此这个道书千古丹经是一片乱象，看不懂好麻烦，看懂了又觉得真够啰唆，讲许多空话！它为什么用那么多代号呢？因为怕泄露天机。

由于用了许多的代号，所以“取坎填离”就产生了很多男女之间的采阴补阳，多得不得了！但是你不要搞采补，因为天下的道很简单，第一等人所谓菩萨、神仙，是损己利人；第二等人小菩萨，利己利人；末等不是人，他们损人利己。要采阴补阳，这个动机就损人利己，这样能成仙、成佛我决不相信！这个道理一定先搞清楚。

“乾为真金，故称金丹”，乾代表金，所以道家把至阳之乾叫做金丹。“所以金丹火候，专应乾卦六阳。”所谓金丹的火候没有办法讲了，火候是一步一步工夫。神仙收你做徒弟，只能传口诀，没有办法传火候，连佛都没有办法传，只能讲原理。所以照这个方法你去修吧！火候就靠你自己了。释迦牟尼佛也讲过火候，不过没有说明是火候，他在修禅观的时候，只告诉我们四个字一知时知量，我已经讲过，就像自己吃饭喝酒一样，量差不多八成九成就够了，再不能添一点，添了一点那个境界又跑掉了，这就是火候。

# 第六十九讲　〇阴阳循环的过程〇不要怕阴境界〇群龙无首最好〇按部就班九转还丹〇丹道先养性〇性命归元章第二十〇养性即修命

阴阳循环的过程

《参同契》这里开始讲的学理，说到人体生命、阴阳之气的功能，与月亮、地球运行的关系。由月尾到下月初，说明活子时生命能的发动，以及一步一步的功能，使我们认识修道时气机的发动、一步一步的程序和境界。这个必须要了解《易经》的十二辟卦，这是麻烦的事，大家听起来会觉得很啰唆，尤其是对《易经》不熟，所以这一段现在大体把它讲过去，将来再做研究补充。

“阳以三立，阴以八通，三日震动，八日兑行。九二见龙，和平有明”，这个都属于《易经》。“阳以三立”，指每月阴历初三，月亮刚刚出现。加一候五天就是初八，月亮半圆，在《易经》的数理阴阳道理来讲，这个阳里有阴，所以“阴以八通”，初八算是阴的开始。“三日震动”，初三是震卦的现象刚刚发动。“八日兑行”，后天的八卦图，初八属于兑卦，此时月亮半黑半亮。“九二见龙”，九二就是第二爻，这个“龙”字是形容辞，形容一股阳气刚上来，这个时候阴一半阳一半，“和平有明”，正在中庸的状态、和平境界。

“三五德就”，三五一十五，每月阴历的十五“乾体乃成”，整个的月亮统统是白的，这个情形好像月亮的光明圆满。《易经》的解说，物极必反，盛极必衰，都是必然的，没有办法变动。人的生命壮极必老，也是呆定的，所以到丨：“三五德就”的时候，等于乾卦到了极点圆满，接着阳极就阴生。这个原则反映在中国文化的世道人生哲学，万事都不彳可过分，盈满了就要失败。过了十五以后，下半月开始就是阴。

“九三夕惕”，就是乾卦的第三爻，昼夜都要小心，等于年龄大到了极点，就准备走了。“亏折神符”，这个时候月亮慢慢走向下半月，夜里就“盛衰渐革”，“渐革”也是卦名，这个现象又变了。“终还其初”，最后又走到阴的境界去。打坐修道做工夫也是这样，所以大家必须要了解这个道理，当你精神最健旺、境界最好的时候，下一步就是阴境界来了。阴境界并不可怕，阴极阳极都是了不起的，所以必须要认清这个法则。

假使一个修道人到了昼夜身心舒爽，百脉畅通，内外一片光明，等于道家北派的祖师丘长春所讲的，人变成了无缝塔。没有缝就不漏，六根不漏在一片光明中。假定你有这个境界，你说下一步呢？明极就暗，转过来阴境界一定会起来。一阴一阳，一明一暗是它的过程，那个能明能暗的是道体，不在这个明暗境界上。真正的大道成功，是在无阴无阳

之地，非阴非阳，那个暂时不谈。现在讲修丹道做工夫的方法，对这个境界的变化必须要认清楚。

不要怕阴境界

现在他说阴境界来了，“巽继其统，固济操持。九四或跃，进退道危。”“巽”是卦名，巽为风，阳极一阴来了，下面是一阴开始的巽卦，就是“巽卦继其统”的意思。修道的人工夫到这一步，注意这四个字“固济操持”，就是要好好把守住，不要被阴境界骗走了，不要恐惧，不要害怕，因为这是一个必然的反复过程。这一个程序，每一个境界每一步工夫都告诉你了，等于是乾卦九四爻的爻辞——“或跃在渊”，在深渊里跳出来，像一条龙一样，俗语所谓鲤鱼跳龙门，跳过去就化龙了。譬如你们青年同学们，学校刚刚毕业，年纪轻，所谓春秋方盛，前途无量的样子，也许跳出来，也许跳不出来。这时候价值无比的大，所以叫“或跃在渊”。到了这个境界，由阳到阴，要特别小心，“进退道危”，或者进步或者退步，这个道不是讲“大道”的“道”，是这个法则、原则。这个境界里究竟该进该退，是走人阴境界，或是保持阳境界，要特别小心，因为这还是不定的。那么到了这一步工夫怎么办呢？这个就要靠你的智慧了，因为这是火候的问题，有时候就赶快走人纯阴的境界里，大休息下来也是一件好事。

“艮主进止，不得逾时，二十三日，典守弦期”，刚才这个巽卦，第二爻又变成阴了，两重阴爻变成了艮卦。阴境界等于每月阴历的二十二、二十三这两天，成了艮卦，等于说阳爻光明只剩了一点，下面是暗的。这样就晓得自己的限度了，不能再加，只能减下来，“不得逾时”，违反这个原则是不行的。这就是每月阴历二十三的时候，典守下弦之期月亮，一半亮的一半暗的，同上半个月一样，不过亮光是向下颠倒的次序。

“九五飞龙，天位加喜”，到这个境界等于乾卦的阳能快要完了，“九五飞龙”在天之相，光明到了最鼎盛的时候，下一步就是黑暗的开始，所以“飞龙在天”，所谓天位已到了最高处，再进一步就转阴了。

“六五坤承，结括终始”，每月的月尾，坤卦第五爻了，月亮的光明都没有了。我们打坐修道到这个时候，一点念头没有，完全到了一个沉没的阶段，等于说无知、无喜的阶段。如果修道到这个境界，“结括终始”，要像口袋一样封起来，什么都不管，因为阴极了，下一步又转过来到光明境界，力量更大。所以“韫养众子，世为类母”，这个韫养的第二度光明再来，等于这个阴极是妈妈，再生一个儿子出来。在密宗也讲到这个道理，所以有子光、母光这个差别，一般人把“明”的先后境界的差别，比喻母子相会的道理。这是月尾的月亮，我们的境界也是如此。“上九亢龙”，“亢龙”就有悔，到了最高处就不行了，“战德于野”，阴阳交

战。现在还是把所谓炼丹、气机、生命、精神、健旺这些变化，用《易经》的乾、坤两卦六个阶段来说明。

群龙无首最好

“用九翩翩，为道规矩”，“用九”这个名称很有意思。现在留下来这一本《周易》的“乾卦用九”、“坤卦用六”这两个名称，只有乾、坤两卦里头有。坤卦是阴爻用“六”代表，乾卦是阳爻用“九”代表，其他卦里头没有。怎么叫“用九”、“用六”？历来解释很多，我的研究告诉诸位，就是“用阴”、“用阳”。换句话说，到了最高的境界，天地宇宙万物同人一样，都受阴阳的法则所支配。能够不受阴阳法则支配，善于用阴阳，超越于阴阳之外，就是“用九”、“用六”的道理。

所以《易经》的乾卦有一句话，“用九，见群龙无首，吉。”“群龙”就是指这六爻，六条龙无首，没有头的，这是大吉大利。六条龙都没有头为什么大吉大利呢？“用九”，从政治哲学、历史哲学立场来讲，“用九翩翩”是谦虚到极点，自己决不做首领，也不占任何位置。我常说中国文化里的隐士之道，是帝王学的领导，隐士决不占任何位置，也不要任何权益。所以“用九”这个群龙无首，也可以说是真正的大民主的精神，平等平等。自己不在其位，一概不用，当然大吉大利。一个人帮助团体得益很多，他自己什么都不要，飘然而去，这个人就是“用九”。“用九”当然“见群龙无首”，所以大吉大利。

按部就班九转还丹

“用六”也是一样，有吉有凶就是人有所求，到了无所求的境界，也是与“用九”一样。所以《参同契》“用九翩翩，为道规矩”，是说做工夫一步有一步的境界，一步有一步的道理，“用九”、“用六”而不被阴阳所用，是跳出了阴阳之外。我们没有跳出以前仍要知道“用九”，每一个境界来都晓得是过程，不是永恒。就算神通广大，能翻天覆地，还是道的“用”，不是道的“体”。如果被自己的这些境界骗住了，修道永远不会成功！所以，每一个境界都不能执着，因为下一步还要变化。所谓“用九翩翩”，那是形容超越的意思，“为道规矩”，是要晓得那是修道的这个道理。

到了“阳数已讫”，乾卦用完了，阳数“九”没有用了，“讫则复起”，阳极就阴生。“推情合性，转而相与”，拿人的生命来讲，阴阳是性情，这是中国文化《礼记》的根本。性包括心理的，情包括生理的，懂了这个法则来“推情合性”，把生理与心理的境界合一，这也是一阴阳。也就是把心理的一念不生的清净，与生理上气住脉停相结合，则一步一步自然会起变化。所谓“九转还丹”，像一个圈子一样在旋动，“九转”并不是气在身上打转九次，“九”是阳数，是说阳气极而转阴、阴气极而转阳这

样的过程阶段。

“循环璇玑”，这个流动互相反复，“璇玑”是古代天文仪器中心在转动的那个东西。“升降上下”，阴阳到了一升一降，一上一下。“周流六爻”，从《易经》来讲六爻，六个位置。“难以察睹。故无常位，为易宗祖”，每个境界的变化，如佛经所说“不可思议”，不要去想，难以推想观察，因为我们生命的功能都是自然变出来的。但是每步工夫不一定呆定的，依个人的体能、年龄、心理等的关系而有异。活子时也不是呆定的，可是这个法则、道理、规矩，等于科学的公式，它是呆板的。所以必须要把这公式把握住了，才能修道。

道家有各种各样的怪工夫，从丹田从海底提气上来，再从背上转，到前面下去叫做转河车等等，这些都不是正统道家的路线。你不能说他错，但是正统道家走的路不是这个样子，只要是后天有意去做的，纵然成功也不是正道。因为做得成的就坏得了，不做就没有，所以不是正道。

丹进先养性

现在我们翻到中篇，正统道家的神仙丹道之术，下手的工夫先从养性开始。中国文化三家，佛家讲明心见性，道家讲存心炼性，儒家讲修心养性。《参同契阐幽》这本书上，注解的朱云阳真人，不用道家名称，倒用了儒家的养性说法，道理都是一样。“此卷，专言养性，而御政伏食，已寓其中。”养性同佛家明心见性不一样，不是用禅宗所谓参话头的方法，他不要你参，因为人性本来就是道，人性本来就是佛，你只要培养就出来了。这一篇专讲养性下手的工夫，与道家的修持之路，以及得到金丹吃下去长生不老的道理、程序，“已寓其中”，都包含在内了。

性命归元章第二十

将欲养性，延命却期。审思后末，当虑其先。人所禀躯，体本一无。元精云布，因炁托初。阴阳为度，魂魄所居。

阳神日魂，阴神月魄。魂之与魄，互为室宅。性主处内，立置鄞鄂。情主处外，筑为城郭。城郭完全，人民乃安。

爰斯之时，情合乾坤。乾动而直，炁布精流。坤静而翕，为道舍庐。刚施而退，柔化以滋。

九还七返，八归六居。男白女赤，金火相拘。则水定火，五行之初。

上善若水，清而无瑕。道之形象，真一难图。变而分布，各自独

居。

类如鸡子，白黑相符。纵横一寸，以为始初。四肢五脏，筋骨乃俱。弥历十月，脱出其胞。骨弱可卷，肉滑若饴。

千古丹经《参同契》，内容归纳成三大纲要：御政、养性、伏食。本章叫做“性命归元章”，是后人所加，指性与命两个合一。在别的道书上，性跟命叫做神与气两种，神是性的现象，气是命的现象，所以神气是讲它的现象，性命是讲它的根本。现在修道成功变成神仙就是性命归元这个作用，返本还元了，得了道长生不死了。所以“此章，言性命同出一源，立命，正所以养性也”。道家的书都是讲先修身，把身体修好，因为我们这个肉体是生命的一个杰作，一个果实。譬如苹果是苹果树结出来的果，等于我们这个身体一样，但是苹果的生命是苹果树上来的，苹果树是命根。这个命根在苹果里也有，再把苹果籽种下去，好好培养，它又长一棵苹果树出来。所以我们这个肉体不是本命，可是本命也在这个肉体。真正把命功修好了，“明心见性”，见道自然很容易，所以立命正是养性，就是这个道理。

“将欲养性，延命却期”，你想修道，成了道就明心见性了，佛家叫明心见性为生命的本来。我们想长生不老，“延命”就是长生，就是“却期”。到一百岁乃至二百岁不死，就是支票不兑现，兑现了就叫做死。延命不去死，就是却期支票。想达到延命不死，下手工夫先从养佳开始。怎么养性？道家讲性就是命，命就是性，要在理论上先了解；理论不通，修道都是白修。所以，“审思后末，当虑其先”，要了解一个东西的末端地方，先要了解它的根本，也就是要先了解性命从哪里来。

养性即修命

“人所禀躯，体本一无”，父母没有生我们以前，没有这个生命，当然没有生死。“元精云布”，等到父母的精血交配了，像云飘上天一样，上去后雨就下来。“因炁托初”，父母精血凝结炁化，我们生命投人而形成了胎儿。“阴阳为度，魂魄所居”，这个成长的过程，阴阳有它一定的境界，一定的度数。释逝牟尼佛几千年前讲的生理学，跟现在一样，而且更清楚。娘胎里头七天一个变化，三十八个七天共九个多月，生长成为一个有魂有魄的人而出生。朱云阳祖师的注解非常好，“此节，言养性之功，当彻究性命根源也。”养性的工夫就是修命的工夫，必须要先了解性命的根本。“何谓性？一灵廓彻，圆同太虚，即资始之乾元也。”性是什么？因为这位朱云阳真人是清朝的，距离我们只有三百多年，算是近代文化，他把儒、释、道三家合起来讲，“一灵廓彻，圆同太虚”，圆满光明，清净无念像太虚一样。假使无念是糊里糊涂的，什么都不知道叫无念，那叫做糊涂！不叫无念。无念等于天气好的时候，万里无云，青天中间一灵不昧，灵觉之性万法皆知。“一灵廓彻”，“廓”就是空空洞

洞，无量无边，彻东彻西，天上天下，无事不包。这是圆满，同虚空一样，虚空有多大这个灵性就有多大。在《易经》来说，就是“万物资始”，宇宙万物都靠这个功能生出来，这个叫性。“即资始之乾元也”，叫做乾卦，万物的根源是性。我们修道，道的根源在哪里找？在性中找。命是它变出来的，所谓心物一元，都是它变的。

“何谓命”，现在讲我们的命在哪里。你看在座的有年轻有年老，老的不是这条命老了，是形体老。什么是命？“一炁细媪，主持万化，即资生之坤元也。”真正生命是这个“炁”，这个“炁”不是呼吸之气，现在的语言讲就是生命有个能量。这个“一炁细媪”，“细媪”就是闷住了，阴阳混合闷住。“细媪”两个字很难解释，譬如有时候气候闷起来一点风都没有，很闷很难过，知道快要下雨了，这个大气在酝酿，尤其是在春天。所以青春这个阶段，最麻烦，这就叫做“春困”。《红楼梦》中林黛玉春困发幽情，这是春天细緼的境界，就是闷，头脑都不清，身体都懒，像老母鸡抱蛋也是这样，闷闷的。

“主持万化”，万化之物，像发豆芽，黄豆泡水，上面盖起来，那个水蒸气闷住它才发芽，那个境界就是“细緼”。万物都靠这个境界，在《易经》的道理是坤卦的境界，坤属阴。如果你们修道打坐，能够坐到忽然之间忘掉身体，忽然之间什么都不知道——说不知道嘛又知道，说知道嘛又不知道，像老母鸡抱蛋一样一身都软了，很舒服不想动，念头思想都没有。这样子闷住久了，可以返老还童了。随时都闷住更好，越闷越熟，精、气、神都发展了。可是修道的人多半不是如此，而是用脑筋、用方法、用意识搞来搞去，并没有静下来。所以一定要静到极点，就是老子所讲“归根曰静，静曰复命”，才是命功的境界。“细媪”是《易经》上的，闷闷的但也不是闷，这个身体永远在春天，所以叫“长春”，永远在那个春困的阶段，也就是命功的境界。

# 第七十讲　〇延长生命的电源〇和尚变道士〇魏祖与六祖〇神室元精〇三种气0魂为阳为木魄为阴为金〇个性非本性

## 延长生命的电源

讲到性跟命，“此是先天性命”，在道家讲起来是形而上的，“在父母未生以前，原是浑成一物，本无污染，不假修证”，我们的本性，在父母没有生我们以前——不是讲这一生的父母，是指原始生命这个本来，在没有变成人，在六道轮回打滚之前，原是阴阳一体、心物一元的。那时本来没有染污，也不需要修，个个都是仙都是佛。“一落有生以后，太极中分，性成命立，两者便当兼修。”未生之前，本来是一个太极，太极是阴阳合一的心物一元。可是有了这个生命以后，太极中阴阳分开了，所以我们有性有命。儒家讲起来，就是有性有情，人有情感，受自身生理的支配。我们要想从凡夫修回到本来那个仙佛一样的境界，既要修性也要修命，要同时兼修性和命二者。

“然性本无去无来，命却有修有短”，这个性本是自性清净，没有办法修，不要你去修的。佛家讲性，就是《心经》上说的不生不灭，不垢不净，不增不减。道家说，我们做工夫修的都是属于后天的命。命功是有为法，有些命长有些命短，“修”就是长。

“若接命不住，则一灵倏然长往矣。”人的寿命等于电器充了电，有些人电源多一点，命长一点，有些人短一点。要想活着，自己要晓得充电，就是要晓得“接命”。如果不晓得充电，接命接不上，“则一灵倏然长往矣”。这一点灵性的肉体生命，电源用尽，命功一断，灵性这一部分就离开了。

“修道之士，要做养性工夫，必须从命宗下手”，所以修道的人，想明心见性，原则就是必须把身体弄好，不珍惜这个身体是不行的，所以先要把命功修好。

“故曰，将欲养性，延命却期”，魏伯阳真人的原文上讲，想养性必须先修好命功。“却期”，要像逃避兵役一样地慢点去报到，要超越时期。“何谓却期，凡人之命，各有定期”，在佛家讲是定业、业力的关系，这股力量是一定的。“其来不能却，其去亦不能却”，当你投生的时候，不想来也做不到，我们自己也莫名其妙就生出来。父母也做不了主，要想生女的偏生男，想生男的偏生女。要生时推不掉，要死的时候也推不掉。“惟大修行人，主张由我，不受造化陶冶”，只有大修行人，工夫到了，要死就死，要生就生，生死把握在自己手里。“命既立住”，修到命功完成叫立命，命功把握了，“真性在其中矣”，性功的道理就在命功之中了。

“人若不知本来真性，末后何归”，修道只要明心见性，知道自己的本性是什么，最后一步工夫成就的是性功，不是命功。所以你修道成功，工夫再好也是有为法，是有修有证；要归到无修无证，不增不减，最好没有工夫了，不需要工夫了。所以，“了性是末后大事”，最后还在了性，是性功的成就，这是道家的道理。

和尚变道士

道家有南北两派，我说吕纯阳祖师等于佛家的六祖一样，南宗北派同他都有关系。南宗到了张紫阳真人，他得道的弟子是和尚，后来当道士去了，名叫薛道光。他参禅参了几十年，他师父们都认证他大彻大悟了，但是他觉得没有悟。悟道要了“性”及“命”，这个“一念不生”全体现这些，他都懂都证到了；但是他认为悟了道大彻大悟，只了了一边，另外还有一边，还有这个命功没有了。在禅宗来讲，就是所谓向上一路的事。因此他不穿和尚衣了，穿了和尚衣到处访道找明师不方便，后来碰到了张紫阳真人，他才成就。

这个就是说，你要修道，没有修明心见性的性功，只做有为工夫也不成功，原因是着相。所以修道修密宗的人，非常容易着相，解脱不了，性功很难悟透彻。但是修性功的‘人，专坐禅达到明心见性，也只见到法身，了了性，没有了命，报身不成就。报身是要修命功的，所以性命双修就是道家的理论。可是修命功必须要先悟到性功，所以“人若不知本来真性，末后何归”，也是枉然。“了性是末后大事”，在道家讲了性是什么呢？明朝以后道家“炼精化气，炼气化神，炼神还虚”，还虚还不是了性，什么时候是明心见性？粉碎虚空！虚空都要打破，所谓“虚空粉碎，大地平沉”，这个时候就了性。命功修成了再了性功，那么这个神仙就不是神经了，就是真正的神仙了。

“不知欲要反终，先当原始”，所以修道的工夫，是要回到本来那个不生不死的仙佛之道，就是回到我们那个本来面目去，回到这个生命的本来。所以“欲要反终”，要想回到最后那个本来地方，“先当原始”，必须要先找出本来面目。11他这个道理是说，修道的第一步“必须反复穷究”，一定要去穷究。穷究就是佛家禅宗的参禅，“思我这点真性，未生以前，从何而来。既生以后，凭何而立”，这就是禅宗祖师讲的参话头，父母未生以前你在哪里，死了以后究竟有没有？

我们看清朝第一个皇帝顺治，后来他出家了。他有首诗，因为满洲人初学中国文化，作得不大好，但是他写得很坦然：“未曾生我谁是我，生我之时我是谁。”不过他表示后来悟道，“黄袍换却紫袈裟，只为当年一念差”，他认为前生是个得道的高僧，这一生当了皇帝划不来。“我本西方一衲子，因何落在帝王家”，很讨厌做皇帝。历史上有好几个皇帝，自己及后人，都发了愿，愿生生世世莫生帝王家。你看做了皇帝的人那

么讨厌当皇帝，有了富贵那么讨厌富贵，就是我们这些穷小子偏偏想富贵。

这个性功要参究，要悟道，你要悟到“未生以前，从何而来。既生以后，凭何而立”，现在我们这个命究竟在哪里？是在丹田，还是在脑子？哪里？“凭何而立”？

魏祖和六祖

由此“便知了命之不可缓矣”，我们做工夫修道，开始只知道要了性，要明心见性。但是真正能明心见性，必须先要做了命的工夫。命功做到了家，了了这个后天的命，恢复到本来，命在我们自己才有了把握，才能了性。

“故曰”，所以魏真人说，“审思后末，当虑其先。最后受胎之时，不过秉父精母血，包罗凝聚，结成幻躯。”我们现在这个身体不是命，这一点修道人要认清楚，这个身体是后天的命，受胎的时候我们这一点灵性碰到精虫、卵脏，包进去跳不出来了，“结成幻躯”，三样结合就生成我们这个身体。“此乃有形之体，非真体也”，这不是性命的真正，所以我们叫它“幻”，佛学叫“业报之身”，来受报的。受个什么报呢？苦受、乐受、不苦不乐受。如果前生造孽多端，这一生就受苦一辈子；前生做好事，这一生富贵，一辈子不受苦报，只受乐报；有时候我们愣头愣脑的，是受不苦不乐之报。

“我之真体，本同太虚，光光净净，本来原无一物”，我们这个生命的本体同太虚一样无量无边，光明清净伟大得很。“故曰人所禀躯，体本一无”，所以就是后来的六祖说的，“本来无一物，何处惹尘埃”。这个时候禅宗没有来，佛法也没有来。魏伯阳是中国文化，由此说佛、道两家一样，“本来无一物”，不过用的文字不同。

神室元精

“及至十月胎圆，太虚中一点元精，如云行雨施，倏然依附，直入中宫神室，作我主人。”“十月胎圆”，圆满了，这个太虚中清净本身中一点，不是有形的，也不能说是无形的，这一点元精，“如云行雨施”，像天雨降下来，“倏然依附”，包饺子一样包进身体里，“直人中宫神室”，我们有形身体的中宫在心窝以下，也正是胃的这个部分；神室就不是中宫了，脑子、心脏都是神室。这个元神在我们身体里好几个房间，好多的地方有它的别墅，这都是神室。你说一定在脑吗？上丹田这里吗？都不是，但是都有关系。所以这一点“元精”不是“元性”，注意啊——炼精化气就是炼这个，中宫神室的那一点，元精就做了我的主人。这一点特别注意，我们那个能够思想、能够做主的，能够用心的，精神很健旺的

这一点，就叫做“元精”。

现在讲到身体有形的部位“直人中宫神室”，你们年轻的，道家的书、密宗的书乱看，看了以后修气功修气脉，很多都在那里忍精不放，那些脸色我一看都是问题，不得了的，这非神经不可。严重告诉你，不是这个道理，甚至炼精化气也不是这样。现在讲到元精，这个元精不是精虫，精虫是元精所变化的一点点，不算什么。我们这个生命来得不容易，既然有了这个身体，现在不好好地修回去，那真可惜！跟我们一同来想投胎的，有那么多生命，那个是有形精虫的精。元精不是讲这个，不过同那个有关系。

三种气

“于是劈开祖窍，固地一声，天命之性，遂分为一阴一阳矣。”就是刚刚生下来，固的一下，那个时候这个元精下来。“劈开祖窍”，这一窍在哪里？有人说祖窍在头顶，修道到后来成功，这个地方是开的，密宗叫开顶，不一定跳动，一定会开。注意，那不是祖窍！祖窍可以说无窍，祖窍同这个有没有关系？也有关系，部位差了一点点，差不多了。这个时候“劈开祖窍”，固的一声生下来，先天本命那个本性就分为一阴一阳。所以人生下来一半清醒一半糊涂，头脑有时候明白，有时候糊涂。

我们中国这个气有三种，一是呼吸之气，就是空气的气；二是道家讲生命的元气的炁，炁火之谓炁，就是生命能，这个是命；三是米谷之气，靠各种营养，吃饭维持生命，所以叫做米谷之气。“盖后天造化之气”，后天造化这个生命，气发热所谓体能的热。“若非先天元精，则无主而不能灵”，如果先天来的这个元精跑掉了，不做主了，我们就没有思想，等于有些人躺在医院里没有死，上氧气了，头脑没有思想变成植物一样。这里告诉你，这个人的生命是“后天造化之气”，如果没有先天元精就无主了，无主则不能灵，这个先天元精就有那么重要。

“先天元精，若非后天造化之气”，身体不健康，营养不良，身体有病也不行，“则无所依而不能立”。后天命修不好，身体这个机器不对，先天元精住不下去了也很麻烦，无所依了。等于你包的饺子，下锅皮破了，把这个馅也漏掉了。所以“后天造化之气”，后天的营养，身体的健康，也是非常重要，不然你这个元精不灵明了。后天、先天的关系是这样的。

由此“可见性命两者，本不相离”，修道的人注意！修性修命，性命二者是一体，不能分开。“故曰，元精云布，因炁托初”，我们这个身体后天生命，像空中的云一样，元精这个生命力像电一样，我们看不见，可是有这个作用。我们看得见呼吸的功能，呼吸功能不行了赶快上氧

气，有氧气所以死不了，这时元精还留了一点的。这个元精，是靠后天这个气做它的依托。

魂为阳为木魄为阴为金

“后天之造化，既分一阴一阳，阳之神为魂，魂主轻清，属东方木液”，“造化”是中国的名辞，在宗教家就叫上帝、灵魂、佛。中国文化没有这套宗教的外衣，把这个主宰叫“造化”，像化学一样能够造成变化万物的这个功能。到了后天生命分成一阴一阳，阳的神，我们讲精神，神就是魂。魂在身体内部是清净的，头脑清净，眼睛明亮，眼睛是神进出的道路，所以西方文化也讲眼睛是灵魂之窗。不错，所谓心神相连，心跟神两个相连；心眼，心跟眼睛也相连。《楞严经》上“七处征心，八还辨见”，佛说一切众生不能成佛得道，因为“心目为咎”。所以心跟眼睛两个出的毛病都有关系的。你看佛家虽然不讲性命双修，其实也是性命双修，佛只用另外一个方法讲，要你去悟。“属东方木液”，木属肝，魂同肝的关系最重要，“木液”就是这个精液。

“阴之神为魄，魄主重滞，属西方金精。两者分居坎离匡廓之内。故曰，阴阳为度，魂魄所居。”阴就是这个身体营养变出来的这个气魄。我们讲这个人很有气魄，就是这个魄，身体各部分功能很健康，因此成为魄。它形成物质是重的，向下走，变为后天男人有形的精虫，女性有形的卵脏。

现在讲魄，“属西方金精”，金是个有形的东西，肺属金。所以肾亏不一定治肾，因为肾为肺子，如果肺气增强，金生水之故，肾就健康了。我小的时候，祖母生病了，父亲找医生，偏不找当时有名的某某，因为知道他不过是时医——走运的医生，并不是他有真本事，他要是搞错了，那个药吃下去就都不对了。所以讲到这个魂魄道理，这个就是命，你要当医生救人家的命，就要懂道家的学理才行。

个性非本性

“盖命之在人，既属后天造化，便夹带情识在内”，这个后天的生命，在身体内带有情识。佛家的六识、七识、八识，就叫做情识，这个“识”就与情有关系。中国文化叫做“情”，佛法就叫“识”。“只因本来真性掺入无始以来业根”，佛学又用进来，这个“业根”就是情识。“生灭与不生灭，和合而成八识”，这在佛学的唯识都讲到，生灭法同那个不生不灭法，两种糅合下来构成了八识。“识之幽微者为想”，那个心意识最微妙的就是我们的思想，所以你打坐用功思想停不了，就算你在昏沉里头还是有想，就是幽微的意思。“想之流浪者为情”，这个思想在外面流浪，波浪大的就是情感。“情生智隔，想变体殊”，人的一生，因为妄想、情识充塞，真正先天的智慧就没有了。这八个字实在用得好，思想

一变，人的本性就变了。人的个性各人不同，这个个性不是本性，是思想变出来的，是情识念力所变的，所以“情生智隔，想变体殊”，是属于后天的作用。

“颠倒真性，枉入轮回矣”，所以真性，清净本来面目被埋没了，都变成后天的个性，这个情识再变化变成了业力。所以颠倒众生，六道轮回跳不出来，不能成仙成佛。“所以学人，欲了性者，当先了命”，因此强调，学神仙丹道的人，你想明心见性就要把命功先了，命功一了，明心见性自然到达。正统道家所强调的这个理论，我今天站在道家立场来讲，百分百的正确。中国文化的儒家、佛家、道家，到了清朝朱云阳手里，已经三家真正合一了。

# 第七十一讲　〇了命先立命〇魂魄与日月〇偷盗天地精华

## 了命先立命

上次提到这个性情，就是性命的性。道家说到性命双修，怎样是性？怎样是命？最后归结到佛家的八识。这个第八是阿赖耶识，第七识命根，命根的情识。所谓见思惑清净了，烦恼清净了，就返本还原，返回自己的本性。以前曾讲到《青天歌》，丘长春道长讲性功，修性修到了就可以了命。道家修持方法同藏密修持的方法，基本理论是一个，就是先了命，了命以后自然返本还原，性功就到了。朱云阳真人注解的《参同契》，讲得很明白。

下面原文是分析道家的术语，“阳神日魂”，“阳神”是太阳里的精魂；“阴神月魄”，“阴神”等于月亮里的那一点黑影。中国人习惯分魂跟魄为两部分，什么是魂？什么是魄？我们提到过的。魂普通叫做灵魂，魄就是在肉体上有个作用，在死亡时这个作用就流散了，魂、魄两个不能结合在一起就完了。“魂之与魄，互为室宅”，这两样，一样都不可缺少。也就是说，身心两个互相影响，生理身体不健康时，我们思想精神也没有了。身体的这一部分是命功，心理是性功，心理不舒服或者是苦闷灰心，身体也会坏。所以魂跟魄两个互相为室宅。哪个是主人，哪个是侍从讲不清楚，有时候这个做主，有时候那个做主，当然自己要看清楚。

“性主处内，立置鄭鄂”，我们后天的生命，本性在身体内部，离不了肉体。但是我们修道的人，要想超越物质肉体的障碍，必须先使本性心性不向外流走。所以佛家就讲修止修观，道家就是养性，设立围墙把它包围起来，不让它向外边跑。“立置鄞鄂”，“鄞鄂”就是边际，古代为城门城墙。“情主处外，筑为城郭”，把七情六欲向外推减，推到城郭外面。“城郭完全，人民乃安”，有城郭保护，人民才心安，这是讲修道的方法。

世界上用功的方法，不管学佛修道，永远难求得一个真正了解贯通而统一的方法。如果真正有的话，修行起来并不难，很快，不过有一点很难，就是培养功德做善事，这个太难。一般人贪便宜，以为只要打坐做工夫就可以成仙成佛，好事一点都不做；小的好事马马虎虎做一点，大的好事是不干的，永远办不到的，所以善行很难。

我们把这个道理讲了，现在看注解。“此节，正言后天立命之功”，前面讲过这个理论，你不要认为空洞，必须要透彻了解。这一节开始就告诉我们先了命，命功做到了自然明心见性。现在讲立命之功，修道就叫了命，不再受这个肉体物质世界的拘束，甚至变化了肉体，这个叫做

了命。了，佛家名称叫解脱，道家的解脱也有好几种，他们认为佛家的修炼方法，到达最高的境界也就是炼阴神，所以成仙成佛有很多的法门，很多的道路。

但是这些都不是了命，真正了命是把这个肉身转化，散而为气，聚而成形，要有就有，要没有就没有。道家也好密宗也好，这些理论这些方法都非常多，过去都非常秘密，现在几乎十之八九都公开流行，可是旁门左道也非常多。

了命怎么了？必须先要立命。了命跟立命两个名称要注意，这个命就在我们身体上，但是我们的命不属于我们的，依照自然规律，到时间就死了，自己一点也没有办法做主。立命就是先建立自己，等于把流散的水银兜拢来，全然把握在自己手中，就是立命。要想修命功，第一步先修立命的工夫，重新建立自己，这里头就有理论了。

魂魄与日月

“后天一魂一魄，分属坎离”，他说我们这个后天的生命，分成魂、魄两部分，归到《易经》的两个代号叫坎、离，坎卦属于水，离卦属于火。水是身体上的各种荷尔蒙、精液、口水，火就是身体上的热能。这个生命没有僵硬，也没有冷，因为有热能--一不是面包、饭这个热能，在密宗就叫做“拙火”，暖气发起，可以说是生命的学问。这个离火，这个坎水，同上面所讲的唯识也有关系。现在讲后天的不讲先天的，这里说我们着手修炼，就要了解自己本身魂、魄各占一半，分属坎、离两卦这个原则，这个是立命的根本。

“盖以太阳在卯，故离中日魂，为阳之神”，卯是东方，“太阳在卯”是说太阳一定从东方出来，卯在这里代表一个方位。太阳当中有个黑点，是阳中之阴，所以叫做离中的日魂。那一点是它的真精神，整个的太阳可以说是阳，中国哲学及科学说，阳中有阴，这一点黑点至阴之相，是真正的阴。“为阳之神”，这一点是太阳中间的精神，阳中有阴是它的神。

“太阴在酉，故坎中月魄，为阴之神”，酉代表西方，月亮在西方是讲月亮每月初三首先出现在西方。月亮属于坎卦，有关月亮黑点的神话很多，如月中有嫦娥等等。现在科学说法又不同了，究竟月亮里有没有东西，科学还没有结论。但月亮里的月魄，月亮里的黑影是真阳之气，因为月亮是阴，阴中有阳就是阴之神。

“两者体虽各居”，这个一阴一阳的精神，阴神反而跑到太阳里，阳神反而跑到太阴里。“然离己日光，正是月中玉兔”，他说古代看到月亮里的黑影认为是玉兔、月桂、嫦娥这些影子。我们上古的科学也很清

楚，说月亮里的影子，受了阳光的反照，里面实质的东西被遮住了，显出影子来。“离己”中的“己”，是月亮吸收了太阳的光明反映出来，就变成月亮里玉兔的影子。

“日魂返作阳神矣”，什么叫日魂？太阳的光照到月亮，月亮又反射出来，我们看到月亮有东西，实际上看到的那个东西是“日魂”，是太阳的灵魂，是光的投影。我们的灵魂就是投影，放射出来我们才看到。实际上月亮里头放射出来的那个投影作用，就是阳能，是阳光的作用，这个理论很科学。理论就是方法，我们修道要长生不老，如何长生不老？方法就在这里，大家研究研究看。所以佛法非常有道理，要你睡的时候心中观一个太阳。很多人睡觉就睡觉，管你太阳月亮，可是真能够观得起来就长生不老，这里是有个巧妙的。所以我经常说，学佛修道做工夫都讲科学，不是迷信乱搞的。

“坎戊月精，正是日中金乌”，坎卦代表月亮，戊己是土，“坎戊”，月亮里那个实质的是月亮的精华，凝结一起曰之精。太阳叫神，月亮叫精，看道书、古书一个字都不能马虎。太阳那个放光的叫神，神是不死的，没有实质；月亮里头的叫做精，实质的，所以坎戊是月精。太阳里的黑点在古代文学上称它为“金乌”，金在五行也代表至坚至纯，所以叫金乌。太阳里的黑点是什么东西？那是月亮光明的精神反射过去，“月魄返为阴神矣”，是月亮里实质的那个东西反映在太阳。这点道家没有说明，看起来他似乎假定月亮跟太阳像两个镜子对着，这两个光可以互射。

这里面又是一步步工夫方法，你懂了这个理论，如禅宗所讲，一念不生就是道。什么叫一念不生？一念不生里面有没有东西？假使完全没有东西，那个是顽空也是断见。所以佛家说，无念是无妄想，解释有一个净念在，等于说阳能里就有这一点阴魄不动。真正的佛学是修持法门，可是佛学的哲学理论太高，变成学术了，反而把修行法门搞丢掉了。道家的理论也很高，因为这是科学性的，一般都去抓住“有”了，忘记了那个“空”，把“有”抓得牢牢的，使道家产生了五花八门很多的方法，实际上都是一样的。

偷盗天地精华

刚才讲到月亮、太阳这个理论也就是方法，自己要想一想，不要另外有方法，所以求长生不老的采阴补阳，并不是男人女人来玩的那一套。真正的采阴补阳是采日月的精华，懂得采自然的精华就可以得道，长生不老。在房子里也可以，太阳能是房子遮不住的，照样透过，甚至在地洞里也没有关系。道家《阴符经》说什么叫做道，道者盗也，修道的人就是强盗，抢偷人家的东西。你要成道就要偷天地的精华，人的东西不要偷，要偷天地的。《阴符经》解释得非常妙，天地是万物之盗，

天地偷盗了万物也偷盗了人，这个是科学又是哲学。以现在科学来讲，万物都是彼此互相放射、互相吸收的。万物是人之盗，相反的，人也是万物之盗，人盗了万物也盗了天地。换句话说，这个宇宙彼此都在伤害，也彼此都在成长，相生相克。懂了这个相生相克的道理，就懂得修道的方法，用不着守这里守那里。天地有那么大的生命财富给你，守在那里干什么？太划不来了。道家重要的关头都是讲理论，要注意，道书那个理论里面就是方法。读道书也要悟性高，你才把它参悟得精，所以《参同契》也要参。

“故曰，魂之与魄，互为室宅”，上面理论讲完了，这个理论是解释《参同契》原文，魂跟魄两个互相为室宅。其实日月天体的现象懂了，我们的性跟命，精神跟生命的作用也是一个原理。他说“后天两物，虽分性命，其实祖性，全寄于命”，结论是拿太阳、月亮比喻我们的生命。生命主要是性跟命两个东西，等于天体有了宇宙以后，有个太阳，有个月亮。这个天体，佛早就说过，像太阳、月亮这样的系统，在虚空里不止一个，三千大千世界，无量无边，数量太多了。等于道家所讲，我们这个宇宙也是一个生命，如果拿这个太阳系统来讲，我们人只不过是这宇宙生命的寄生虫而已。这个宇宙很妙的，重重无尽，所以《华严经》讲“一花一世界，一叶一如来”。我们这个肉体是地球上的寄生虫，我们肉体内部也有很多的寄生虫。《金刚经》说度一切众生\皆人涅槃，有个道家解释为度尽我们身上的众生。你不要站在佛家立场就骂这是外道，我这个人内呀外呀弄不清楚，看、：看还是有理由，反正公说公有理，婆说婆有理。

后天的两物，我们身体上就有太阳、月亮。这里面又分很多，眼睛是太阳，耳朵是月亮；头脑是太阳，丹田下部是月亮，那多了！所以道家难弄，他两个眼睛、耳朵又分左是太阳，右是月亮，左属阳，右属阴。我们的气血，左边管气，右边管血。男的属阳，女的属阴，所以女阴血多，但阳气不够；男属阳，气多气大，蛮牛一样，但血不够。所以当归补血应该男人吃，高丽参补气该女性吃，这个中间的差别很大，很细。我们大概介绍了这些，将来你们看道书晓得讲些什么，尤其是不了义的道书，虽不究竟也是道书，你不能说不对，因为他只讲了那一点的工夫，后面不知道。像《参同契》这一种道书，的确是非常高的。

所以性、命这两个东西是一体的，就是一元论的，也可以叫做二元一体论的，精神跟物质是一体的两面，等于手心、手背。一体叫什么？叫做祖性，不只包括我们这个生命，是与山河大地万物共有的整体，是佛家唯识中的第八阿赖耶识。“阿赖耶”是梵文，道家叫做祖性，原始的本性。有了这个生命以后，“全寄于命”，本性不要向外找，它就在本身生命之中。

# 第七十二讲 〇阴阳的变化——情〇元神元炁元精——性〇脉轮似电缆〇祖窍在哪里〇丘长春的《青天歌》〇认清主与臣〇不动不摇

## 阴阳的变化——情

刚才讲到先天祖性，到底在哪里呢？“全寄于命”，全在我们现有生命中。“盖一落阴阳，莫非命也”，一旦有了这个有形生命，就落在阴阳中分成两层了。性也无所谓叫性，就是命，命中有性，只要修这个命功就行了。“且命元更转为情，盖阴阳之变合，莫非情也。”这又三个转折了，一旦变成这个后天生命，性在命中，在这个现有的命中，命在哪里？我们也找不到，现在用的是情、思想，七情六欲这个情，在佛家来讲就是妄念、妄想等等。我们有了后天以后，性在这个命中，命又转变了，变成情的作用。所以我们的思想不停，妄念不停，甚至于我们身心阴阳反复的变化，都是情的作用。譬如说精神疲倦，阴境界来了；精神好了醒了，阳境界来了。欢喜的、高兴的心境，脑子清楚、无烦无忧是阳境界；有烦恼有忧愁，喜怒哀乐发动了就是阴境界。这些“阴阳变合，莫非情也”，就是我们现在三个转折，三个变化。

“惟其性寄于命，故离中元精，坎中元炁，总谓之命。”我们先天的本性，同后天有形的生命合一，先天的性也在命中，所以说是性命合一。我们的肉体是个壳子，像是电器中阴阳两条电线接起来，才能发光起作用。在我们这个生命上，“离中元精，坎中元炁”——“元炁”不是呼吸之气，所以我常说，你们打坐等于充电，不用做什么工夫，它自然就在充电，充的是这个“元炁”。至于离中的“元精”，也就是我们一点灵知之性。你到了那一步，元精净化，气脉自然会动，自然打开了，不需要你忙来忙去搞气脉。“离中元精，坎中元炁”这两个代号我们晓得了，合拢来就是我们现在的生命，“总谓之命”。但是我们把握不住，因为被七情六欲这个思想妄想牵引住了。

“惟其命转为情，故曰，日中木魂，月中金魄，总谓之情。”这个生命一变以后，后天的用又变了，就只有思想、情绪。本性原来用太阳做代表，那个木魂就是肝脏这一部分，很重要，肝是管血的。“月中金魄”在生理上是什么呢？金魄是属于肺的，呼吸的这一部分也很重要，这是有形的有形，都是因为气血的变动而显现。后天所有的作用离不开气血的作用，而气血作用配合上先天之性，变成后天生命当中的这个思想，总合起来都叫做情。

## 元神元炁元精——性

这里有个大问题来了，这些都是理论，这个性命之性在哪里呢？“只

有祖窍中，一点元神，方是本来真性。”关于祖窍，道家的讨论很多，我们后天生命，本性就在上面。这些情绪尽管闹，气血尽管动，但后面有一个老板，那是我们生命的根本，也就是性。这个性没有离开过肉体，它住在一个祖窍里。所以，在我们后天生命不叫它性，道家叫做元神，它有三个名称：元精、元炁、元神。这点元神才是本来真性，就是先天的明心见性的性，也就是庄子讲的那个“与天地同根，万物一体”。可是在我们身上它在哪里呢？就在祖窍里，“方是本来真性”。

我们的生命，“元神为君”，元神是老板是皇帝、总统、主宰。“安一点于窍内，来去总不出门”，它就在我们身体祖窍里，但是它同天地同宇宙相通的，尽管通电来来去去，可是它没有离开过我们身体，没有离开过祖窍。所以他解释《参同契》原文两句话，“岂非性主处内，立置鄞鄂乎”，就是这个道理，他解释得很明白。

现在我们晓得，道家讲有一个祖窍，佛家显教没有这些玩意，西藏的密教有没有提到这个呢？有提到，这个名称叫“生法宫”，在海底，是印度来的，也是印度一切瑜珈术各派同佛家共修的。譬如中国的道家把肚脐下面看得牢牢的，就叫做守下丹田，有没有理由呢？也有理由。在藏密里头，丹田这一部分是脐轮，密宗是不肯讲的，认为是不传之密，不像我这样说出来。其实我认为这些都是渣子，真东西还不是这些，所以我不在乎。一般学密的人认为那个是宝贝，千古不传，密宗还有一个代名辞叫“化轮”，化生归一。老实讲，所谓化轮，我们欲界中的人，都是从下部化生出来，所以精虫卵脏都在这里。

脉轮似电缆

这个所谓脉轮就像电缆，我们身体上电缆很多，包括神经系统从脐轮上来，就是密宗说的心轮，心轮又叫法轮，也有好多脉，道家叫这个为“绛宫”，当然是红色的宫殿，里头有神。所以中国、外国这一套东西都差不多，各有各的名堂，各有各的长处，各有各的心得。

再上来到喉轮，密宗叫“受用轮”，中国道家在这个地方叫“十二重楼”，这里的软骨头十二节，我们饮食由这里咽下去。喉轮这个地方，道家叫“生死玄关”。密宗说这一部分的脉轮如果打开了，就不会有妄念。所以这一部分脉轮没有打开之前，如说自己没有妄念那是骗人的，也骗了自己。实际上这里有两个管子，一边是气管，一边是食管。那个气管一个指头抵住就会死；食管割断了死不掉的。京戏中拔剑自刎是刎气管，气管一断就完了，食管砍了半个钟头也死不掉，缝得起来的。所以这个地方道家认为很重要，这个地方没有打通，说了了生死是不可能的！

头顶的顶轮，密宗叫做“大乐轮”，这一部分密宗比较讲得清楚，你

看名字就懂。所以人要得大乐，是气脉全打通了，尤其顶轮气脉打通，人整天都在乐中。凡夫的快感都在下部，欲界众生的阴阳交媾，男女交往的一点快感，那很粗糙。顶轮脉打通以后，日夜在快乐中。所以佛家讲禅定，有离生喜乐、定生喜乐。如果顶轮气脉没有打通，是不可能得乐的！我们说这个乐，是有无比的快感，快感到了头发尖上去了。如果人到了这个乐境，世界一切的快乐都不在下，都很低层，看都不要看。

祖窍在哪里

讲了半天，祖窍在哪里我也不知道。介绍了那么多都是窍，窍就是有个孔有个洞，这个洞在哪里？譬如很多道家，你叩了头拜了门，还六耳不同传，密宗认为祖窍是眉间轮这个地方。老实讲，还不在这里，不过差不多的部位了。所以中国人有守这里的，也有守两个乳房中间的，守肚脐、守海底、守背上两个腰子命门、守夹脊的，好多派！我这样讲你们都欠我，因为我每一次求法都要花很多钱才得这个口诀，不但花钱又叩了很多头，至少你们都欠我很多头。

每一家每一派都认为这个祖窍在眉间这里，我常常告诉你们守不得，年纪大血压高不要守上窍，女性不要守下丹田，守了都会出毛病。男女守中丹田没有关系。道家画两个连环圈中间一点，这个是中宫，不是绛宫。大部分守中宫的，出毛病的很少，百分之九十都对，中宫保养胃，肠胃好了绝对没有错。但是祖窍就在这里吗？不是。这个原始的元性祖窍究竟在哪里？有时候在心，有时候在脑。

所以我常说可以在大学里，把我们东方文化，包括印度、埃及的，专门成立一个生命研究所，研究如何控制生命。譬如前年有一个美国朋友，天天到我这里来练身体，一身都是病，又有癌症，西药吃得很多。我给他吃些中药，开始还很有效，慢慢吃惯了也没有效了。我说，你呀要病好，要跟太太分房，完全停止淫欲关系半年，好好吃药。他说，那我不是变成植物人了吗！但植物有情感没有冲动。

植物人是上了氧气，没有脑死，可是人等于死了，主要是脑的记忆、思想活动都没有了。这个里头值得研究了，现在科学还没有达到这个地方。真的入定不叫做植物人，真得定那一下，人就变成跟天地通，这是顶天立地。所以修定那个境界要气住脉停，就把前后脑的气脉充满了，充满了怎么样？念头不能动。念头乱动时气不能住，因此佛家道家要修到止息，真做到止息，做到了气住脉停，你命功就有把握了。今天我都讲得很白，道理方法都在内了。如果你要我迷惑你，传个方法守这里守那里，乱七八糟到处都可以守，我坦白告诉你，那手指头也可以守。

所以这个祖窍，可以说“祖窍无窍”，这是我个人经验。我当年在西

藏修密宗，他们说往生一定要从头顶上走，我说那太笨，那是修道学佛不到家的人才会这样说。有本事的从哪里走都可以往生嘛，真的！十万八千个毛孔，哪一条路不跟宇宙相通？所以任何一点都是祖窍。这个祖窍不可守，你要打坐守一个祖窍，你就糟了！尤其身体，你把思想注意在那一部分，气血跟着思想就向那一部分集中，这一部分就自然有特别的感受。这个特别的感受，一般人没有智慧，都认为这个有效果呀！这个气脉动了！你注意力天天集中手背，这个手背就会变胖一点，因为你注意力在那里，气血就向那里集中，这不是道。以佛家的话来说，叫做系心一缘，把自己杂乱的思想，用某一个焦点把它统一起来。但统一以后仍要做工夫，不能老停在统一。当你不守窍时，气脉自然会通，这个就要参考丘长春的《青天歌》了。

## 丘长春的《青天歌》

《青天歌》讲得很清楚——“青天莫起浮云障，云起青天遮万象”，修道最后是这样，自己把身心放下全空了，反正这个青天一片云都没有，一个杂念也没有。“万象森罗镇百邪，光明不显邪魔旺”，好的天气，天上一片云都没有，森罗万象都在这个天地笼罩之中，等于一个大的镜子照一切1东西。假使我们这里一个大镜子照全堂的人，每人影子都在I：部里面，镜子只是反映现象，这样叫做青天，叫做无念，叫做哽清净。万象森罗就镇百邪，看不清楚就是邪魔，有阴暗就不行，光明不显就邪魔旺。“我初开廓天地清，万户千门歌太平”，所有气脉自然都打开了，只要一动念要守窍就不对了。“有时一片黑云起，九窍百骸俱不宁”，有念就有动，有念有动你还在里头运功，把下面海底连大便的气都向上冲了，又转来转去，那头脑能不昏吗？所以每个修道出来的头脑都越来越昏，大小便的浊气上来，叫做大小便中毒，这个浊气不能引上去的。“是以长教慧风烈”，所以要修到智慧。下面我都不需要讲了，大家自己研究一下就通了。

丘长春是元朝道家北派的祖师爷，《七真传》里最小的一个徒弟，后来成为创宗立派的祖师。民国初年的同善社，一直演变到现在所谓的一贯道等各种什么教，都是丘派门下衍化出来的。丘长春最有名的《青天歌》，道书里面有，同学说找不到，后来一个机缘在台北故宫博物院找到了，还是那位朱同学的功劳。“青天莫起浮云障”，第一句话就是祖窍所属的，心中一念都没有，一片青天一样。密宗叫你观中脉蓝天，就是这个青天的蓝。我很怀疑，到底密宗是道家传过去的，还是道家是从密宗传过来的？这个学术的根源很难判断。

## 认清主与臣

现在我们回转来继续看注解，“精气为臣，严立堤防，前后左右，遏绝奸邪”，他说我们一点灵明不动，就一念清净。祖窍在哪里？不在内

外，不在中间，不在任何一个部位，而无所不在，就在这个身体里。这个时候自然你就清楚祖窍了。真到这样，依佛家来讲是万缘放下，一念不生时，后天生命中的精气自己在成长，老也没有关系，只要这一口气不断，仍会成长，比年轻时慢，要耐心去修。老头子、老太婆们照样可以把握，就是要静，要万缘放下，一念不生。所以这个一点祖窍灵明，一灵不昧，要静要定。为什么要打坐？因为静定久了，精气就会生长，生生不息。

有些人修到气脉动了，身体也跟它摇起来，非要动不可，这已经走岔了，所以冲关通窍，气脉发动时不要理，就是“精气为臣”的道理。你一念灵明不能做主，反而让你的脉做了主，君不成君，跟着臣在转；在禅宗来讲，你不能做主，跟着宾在转，因为这个生命精气神是宾；依佛家来讲，你是跟五阴里的受阴在转，一般修道的都跟着感觉跑，不能了解“受即是空，空即是受，受不异空，空不异受”。所以这个时候要注意，尽量让一点灵明做主，“青天莫起浮云障”，身上气机精气就发动了。因为“精气为臣”，要听你的指挥，你不要跟着它跑。

“严立堤防”，精气一发动，精神旺盛起来，我们世俗的欲念就来了，想跑去玩玩；实在不玩的，像我们吧，这个时候会多看一点书，还是把它消耗掉了。这还是不对，所以要“严立堤防”，像赚钱一样，越赚越多。“前后左右，遏绝奸邪”，像是一个真命天子在上，前后左右小人奸臣等很多，但什么意见都不采纳，自己很明白，一心做主。

所以《参同契》的原文“岂非情主处外”，“情”就是精发动，气脉就是情动，这是外面，不要跟着气脉跑。“筑为城郭乎”，自己心境一念灵明，这个是主宰，不要管那个气脉。越不管它，气脉发动越快，通得越快。一般人气脉发动就跟着感受跑，所以气脉永远通不了。我几十年看得多了，修道家学佛的有些人临老还是摇。我曾讲过，当年在四川自流井，一个八十的老先生，大家都说他有道，可是他坐起来那个头就摇。后来我问他，老先生你这个修的是什么工夫啊？他说，我现在等于你们讲的走火人魔，还找不到明师，这一关过不了。为什么会如此？因为他是跟着受阴转，这一节通不过身体就成这样。他的思想感觉，把自己捆得太牢，就不能做主了，气脉反而变成毛病。所以要“青天莫起浮云障”，这个气脉是浮云一样，你不要管它，自然就通了。

不动不摇

“堤防既固，主人优游于密室之中”，一念灵明不昧，佛家叫正觉之性。密室并不是身体里有个秘密之处，因为不是固定的部位，所以叫做密室。《易经》上孔子讲，“放之则弥于六合，收之则退藏于密”，如果有个密室，一定会找得到，真的密是无所不在，就在你那里，可是你就是找不到，这就是密室的意思。

“不动不摇”，如果气脉动了，不要跟着感觉跑，自己做主的一点灵明“不惊不怖”。有时候气脉发动到心脏，或者到别处，自己觉得好像要死了；像我的经验，反正迟死早死差不多，不理它就过关了。所以“不惊不怖”很重要，有时候那些境界来了会吓死人的。所以修道你们不要玩，我劝你们年轻人不要好奇，这个事情要大勇猛，也要大智慧。所以《参同契》中告诉你，“故曰，城郭完全，人民乃安”，这个城郭自己要打好堤防。这个堤防是什么？就是做主的心念自性，性功就是命功。

“始而处内之性，已足制情”，气脉怎么变化都不管，不动摇。这个时候是本性一念灵明，“青天莫起浮云障”，一念动而不动，生而不生，那么“已足制情”，就制服了这个气脉。所以情来归性，真到达了一念不生。“既而营外之情，自来归性”，慢慢这样下去，气脉安定了，回到本性的范围，这个时候就是大定。禅宗其实也讲工夫，有时候是宾做主，气脉发动的时候，主人在那里看住不动，看你这个客人怎么跑，你跑来跑去，终归不能住在我家里，所以来者不迎，去者不留。这里也用到“宾主互参，君臣道合”，临济用“宾主，，，曹洞用“君臣”。

“此为坎离交会，金丹初基”，坎离交会叫做正统丹道，所以情来归性，真到达了一念不生，才是金丹的初基。“立命正所以养性也”，立命的道理、命功的初基，也就是性功。性、命是双修的，命功到了，性功也自然到了。这个身上的气脉动，转来转去冲到这里那里，如果你一天到晚注意那些气脉，当然会生病。所以不管怎么样转动都不要理，那样不到一个钟头你气脉都通了。气脉之所以打不通，就是你跟着气脉跑，结果弄得肝又难过，胃又难过，你怎么不难过啊！

# 第七十三讲　〇宇宙间有静吗〇认清情来归性〇专一就是静〇乾动—坤顺的变化〇玉液还丹后怎么办

宇宙间有静吗

前面讲到性命真修的方法，现在接下来的原文，讲的是境界。“爰斯之时，情合乾坤。乾动而直，炁布精流。坤静而翕，为道舍庐。刚施而退，柔化以滋。”这里有几个名辞，我们以前也讲过性是人的本性。情就是指一切妄念及生理方面的影响。中国的道书把性、情用先天的乾坤代表，后天就叫坎离了。“乾动而直”，乾卦是代表宇宙生命的本体，代表天。《易经》有一句话，大家都很熟的：“天行健，君子以自强不息。”“天行健”，就是乾卦所代表这个宇宙本体，它永远在动在行，“健”就是永远没有休息。

我们讲到乾，特别提出来，过去曾有很多学者，包括胡适之他们，认为中国文化的宇宙观是静态的，所以一般学者都学养静，讲究静的哲学，结果就害了这个民族，永远没有进步。这种主张的前提大有问题，因为中国文化哲学思想并不认为宇宙是静态的，从《易经》开始就说宇宙是动态的，恒动。假使宇宙有个静的话，“乾坤息”，天地就停了，所以说是“天行健”，这个宇宙天体永远在动，不断地动，没有一个真正的静态。换句话说，大动反而觉得是静，不觉得它在动；我们坐飞机坐车子走得太快了，只看到外相在动，自己觉得很平稳，是这样的一个静态。也就是老子所讲“大音希声”，声音太大了，也听不见了。乾卦的动是如此，我们这个身体生命也是这样。那么你说打坐人定的时候，气住脉停是有个静相，是不是气真住了，脉真停呢？不是，只是动得非常缓慢，还是在动，动的情况不同了。现在解释这个乾卦的本身是永恒的动，而且是直的动，走的是直线。

认清情来归性

修道到了纯阳之体就是纯乾了，所以吕纯阳的名字就是取这个意思。到纯阳时元气充满了，“炁布精流”，没有一点不充满。乾卦的相对作用就是坤卦，乾卦的动是向外面发展，坤卦的静是收缩进来，一呼一吸。“坤静而翕”，坤卦到了静态，六根大定，好像六门都关闭了，它是收缩的，身体到了所谓“情来归性”了。这个时候我们这个肉体是，“为道舍庐”，“舍庐”是这个房子，道的根根，也可以讲是个锅炉。修道是把性、命两样东西，重新进人到炉鼎里头，再造乾坤，等于经过一个化学的整理后，又产生一个新的生命。这个境界“刚施而退”，阳刚之气，坚硬的都化掉了，“柔化以滋”，统统变柔软了。

这里要说明一个道理，这是讲工夫境界了。常常有人问，打坐修道

修得蛮好，反而容易感冒，对气候非常敏感，身体好像越来越弱了。你要注意老子的话——“弱者道之用”，是有这种现象，反而变弱了，变柔软就是道之用，是进步的现象的一个过程，不会永远弱下去。“反者道之动”，有时候同静相反，这个原理需要了解。

这一段原文，完全讲“情来归性”，讲性命的根本那个境界。“此节，言后天返为先天也”，就是后天的性情归到先天一体，先天两个代号就是乾坤。“后天坎离，即是先天乾坤”，后天代号叫坎离，坎属于水，离属于火。“只因乾坤一破，性转为情”，我们本来在娘胎靠脐带呼吸，脐带一剪断以后，乾坤破了，性转为情，呼吸也靠鼻子了。所以算命要确定时间，就是脐带一断，哇一声广哭，这是最准确的时辰。普通说算命的算不准，难得有准的，因为时辰已经不大准了。就这一下，性转为情，先天之性转成后天生命的妄想。

“从此情上用事”，于是这个思想这个情做主了，学佛的说第六意识做主。所以“随声逐色，不能还元”，六根都受外界影响，不能返本还元。修道是要使它回去还元。后天生命坎离所代表的，是神与气，水与火，你说神气同水火什么关系呢？所谓水，因为气充满了以后，玉液还丹，金液还丹，那个所谓甘露滋润就是水的气化来的。所谓神，普通是两个眼睛的神光，这还是第三重，真正的神是心光，是心地智慧的光明。但神、气两者，如何凝结拢来成丹呢？他说，就是我们修道工夫到了情归于性。“至于两物会合，城郭完而鄞鄂立”，这个时候等于我们身体坐在这里像一个城墙，城门都关闭了，内不出去，外不进来，像达摩祖师讲工夫的话，“外息诸缘，内心无喘，心如墙壁，可以入道”。那就是“城郭完而鄞鄂立”，外界一切进不来，色声香味都进不来，内心呼吸充满了，不需要呼吸。心如墙壁，就像城墙一样搭好，外面打不进来，内面也不出去。可以入道，这还不是道，只是基础而已。

这个道基建立了，所以道家说“百日筑基”，修道人常在这个境界中。现在他明讲这个时候“则情来归性”，那当然没有妄念。学佛的人拼命想断妄念，你断不了，因为用心断妄念，那个用心本身就是妄念，所以断不了。“情来归性”是妄念自然不起，不是压制下去的，它的现象是气住脉停，就是达摩祖师所讲的四句。在道家讲，这个境界是七情六欲自然不动。但是这没有到家，只是初步，这时“离中之阴，复还于坤，坎中之阳，复还于乾矣”，这个离卦，离中虚，外面的两爻代表阳，中间有真阴之气，等于太阳中间有黑点。离中的阴，这个时候思想自然宁静，清净没有妄念。没有妄念的那个境界是坤卦的纯阴，纯阴不是坏，好得很，纯阴就宁静了。

所以“离中之阴”，也就是阳中的阴归到一个大阴沉的境界，就返归于坤。坎卦是从坤卦这个地来的，在身体上，一般人讲气脉由海底起，丹田以下都是坤。坎中满，中间一阳爻，坎中的阳气，就是身体内部由

下面上升的一股阳能之气，阴中的真阳返归于乾，升到顶。升到顶之后，前脑后脑一切脑细胞都归位了，非常宁静，脑子里头没有杂乱的思想。修密宗，真正的密宗〔“真正”这两个字，是否认其他的、修到中脉通了，顶天立地，与天地合一了。所以坎中的阳气“复还于乾”，归到乾阳。在显教的佛学，就是修到四加行“顶”的境界。暂且不管教理上理论的解释，这个可是实际的工夫，这有形有相。如果我们拿道家的东西来解释佛家工夫的话，“暖”就是“离中之阴，返归于坤”，“顶”就是“坎中之阳，复还于乾”。不管你怎么反对，说这是道家，那是佛家，天地真理只有一个，随便你是哪一教哪个工夫，真证到时是一样的，不是两样。人总是一个人嘛，人总是有鼻子眼睛。

专一就是静

原文这一节开始的两句话，到这里解说完了，所以“故曰，爱斯之时，情合乾坤。乾性至健，静则专而动则直”，拿《易经》来讲，乾卦代表纯阳之体，永远在动，是生命的动力。所以“天行健”，乾是至健，是不死的。当乾卦静态的时候，实际上没有真静，因为它动得快，看它好像不动。什么是静呢？当我们身心专一的时候，才感觉到静态，其实那是不是静态不知道。所以“静则专”，换句话说，专到极点才做到静。人定也是那样，所以系心一缘就能人定，心散乱不是定。你打起坐来，觉得气走到那里，哎唷，通了！那你根本在乱！所以庄子叫这个为“坐驰”，坐在那里开运动会。真正的静，庄子还有一个名称叫“坐忘”，忘记了自己在坐，那就是静，是专。能够做到静且专的话，乾卦阳能发动得就快。

我们做工夫的真到了这个境界是什么状况呢？“一点元神，为精气之主宰，至刚至直而不可御”，这个时候气脉真正贯通，密宗叫打通了中脉，道家叫冲脉。有人著书，拼命骂道家这个冲脉不是密宗的中脉，好像中国的总比外国差一点，非常可笑。这个冲脉所谓“冲”，它不只是在身上“冲”，而是一片天人合一的境界。这个脉打开，一点元神宁静到极点，定到极点那个力量，会使得全身的气脉统统充满，你的手脚指节，连每一根头发，都有力量；这个力量不是打死人那种，而是一种充满。到了完全专一时，一点元神就做了精气的主宰，“至刚至直”。刚是阳能之性，所以充满而且是直。

常有人问，打坐时勾腰驼背可不可以？当然不可以！但是年纪大身体不好，就只好自然些，不要一定挺起来，那样非受伤不可。等到那个阳气发动，你要弯也弯不下去，这个精气神，就是孟子那句话“浩然之气，充塞于天地之间”。孟子那两句话，如果不拿工夫来讲，是难以解释的。所以它是“至刚至直而不可御”，要盖也盖不住，要停也停不了。

乾动坤顺的变化

“故曰，乾动而直，炁布精流，此言元神之立为鄞鄂，即所谓乾元资始者也。”“炁布”就是分布，达到每一个细胞；“精流”不是流出，是自己晓得内心一切变动都是“幻”。“乾元资始”四个字是《易经》乾卦的象辞，是孔子的话。“乾元”代表宇宙万有的根本；“资始”是说宇宙万有的生命，都是由乾卦原始功能分化出来的。宗教上把乾卦叫做上帝、叫做神、叫主宰。修道到了这一步工夫，“立为鄞鄂”就是心如墙壁，可以入道，“即所谓乾元资始”，这是说修道的基础才建立、才开始而已。所以不要认为这是到家了，不过真正到达这一步的人，现在不晓得有没有，我是没有，你们诸位各路神仙有没有到，我不知道。

再谈下一步，现在还在第一步工夫。“坤性至顺，动则辟，而静则翕”。修密宗道家的人，认为气脉打通不得了，你要问他气脉真打通以后怎么样呢？他就瞠目不知所云。气脉打通了没有什么了不起，问题是气脉打通之后下一步怎么办？应该怎么办不知道，气脉打通不过是“乾元资始”而已，到这里正好开始修。

现在讲到空的境界，讲到我们身体上来了。“坤性至顺”，你研究《易经》很有意思，乾代表天也代表原始，代表丈夫；坤卦代表老二，代表妇女。这个坤卦，“利牝马之贞”，我们读《易经》，每个字都要留意，因为上古的每一个字包括很多的观念。“牝马”是母马，那公马就没希望了吗？所以卜卦卜到坤卦的时候，如果女的卜，哎呀好啊！如果妈妈卜更好，因为是母马好嘛，公马就不行了。牝马干什么呢？母马是跟着公马走的，所有的动物，不管牛群羊群马群到了晚上休息的时候，自然的，母的都到里头去，公的都在外面巡逻，要保护母的。所以诸位回去要多爱太太，不爱太太是不合理的。那个领头的公马一走的话，母马就跟着。这个《易经》每一个比喻，你要把它性质研究透了，那你差不多对它的相有所了解了。现在讲到坤就是这个现象，“动则辟”，母马性也非常刚烈的。一个女性，你看她弱不禁风，如果没有丈夫男人在旁边，你要抢她的孩子，她那个凶劲比老母鸡还要凶！什么都不管，天地万物唯母最强，就是母爱，她要保护小的生命。

所以这个坤卦的性情、性能是“动则辟”，不动则已，一动强烈得很，哗！门打开了。“静则翕”，一静就像花一样收起来结果。“翕”就是吸进来，“辟”就是呼出去。这个代表什么呢？我们真正一念不生全体现，气脉完全打通的时候，乾中的“真炁流布”，当然神光焕发，身体上坤卦收拢来，气向内走了。讲句老实话，只要你做到了就是神仙，做不到就神颠了。所以修道要小心，搞不好就神经了，神通跟神经两个是邻居。

玉液还丹后怎么办

乾卦在上，坤卦在下，“乾中真炁流布”，一路下来，玉液还丹，在

佛家来说就是真正的秘密灌顶。那不得了，玉液还丹了，甘露是真炁，流布全身，那是真的。“坤乃顺而承之”，里头自然吸了。“一点元神，絪缊化醇”，到顶以后又下来，这个时候人定了，酒醉了一样，老母鸡抱小鸡一样，动都懒得动，温暖得很。假使外面大雪下到你身上，都堆不起来，因为三昧真气来了；但是棉被把你包起来，也不觉得热。

“絪缊”，好像做焖锅饭，饭快要煮熟了，气焖在里头，那个现象就叫絪缊。“化醇”，身体内部百脉都在变化，上次发的丘长春《青天歌》上有，“惊起东方玉童子，倒骑白鹿如星驰”，就是这个境界。不过“絪缊”境界他这里没有讲清楚，这个时候下来这一点元神不是有相的，他是形容。如果你说打坐到了这个境界，一点亮光又黄又亮在肚脐中间，你又错了，学佛的叫做着相，修道这样也不对。你说没有这个现象吗？他确有这个现象，所以难在这个地方，这就要智了。

“韫养在中黄土釜”，就在中宫这里，“中黄土釜”里，这个神气是两个连环圈，道家是用个葫芦表示，葫芦两层，中间缩进去，下面一圈，上面一圈；密宗用宝盒，莲台也是双层，这个身体也是双层，就像葫芦一样。所以“中黄土釜”，脾胃属于土，“釜”就是饭锅、炉鼎，有些道书也叫做“中黄神室”，这个时候中黄神室充满，但是不是肚子大啊！有些人打坐或打拳，肚子变得大大的，打坐又弯腰，以为是工夫，我叫这个是虾米包西瓜。有些画上的神仙是那样，因为画家是外行。所以到了中黄神室充满，腰围一定细了，不管你怎么胖，这是必然的。

“故曰”，所以说，“坤静而翕”，就收吸进来，“为道舍庐”，外面六根不动一念不生，情来归性，身体内部气脉打通了。到了这一步是明心见性境界，气脉一定通，气脉不通不会明心见性。这个时候，“青天莫起浮云障”，所以自然有这蓝天之相，境界里头自己看到万里无云，不用抬起眼睛看，就是闭着眼睛也是一样。但是你不要认为得了道，还早得很，这还只是基础呢。

你看他们两位外国同学，昨天还在美国，现在坐在这里，觉得没有动过。昨天在美国，现在在这里，他眼睛闭着打坐，无所谓美国，无所谓中国，世上虚空本来平等不动嘛。你心不动念，相似于十方虚空平等，这物理世界虚空没有动过，这是一层道理。第二，佛说的八风一“利衰毁誉，称讥苦乐”，统统扫空了以后，虚空没有动过，物理世界不动，因为物理世界本空。心理的觉性平等也本空，你那个知觉之性，并不是物质的虚空。一般学佛学道的人搞错了，看眼前的虚空，认为这样愣住已经空了。你看的是物质世界的虚空，这个虚空里面还有东西，你自性的虚空同这个现象一样，也是空的，但这是两样空，不是一样。所以不要把有相的虚空当成自性空，佛交代得清清楚楚，我们也一定要搞清楚。但是自性空也好，物质空也好，本来就是平等不动。

# 第七十四讲　〇元神之根——坤元资生〇什么是九转七返〇千变万化皆水火

## 元神之根——坤元资生

刚才讲到“此言元神之本来胞胎，即所谓坤元资生者也”，他说这里所讲的就是我们后天生命这个元神。元神的根本，比喻像婴儿在胞胎一样，婴儿人胎的时候“即所谓坤元资生者也”。“元”是宇宙万有根源，“资生”是帮助你生长。我们这个《易经》，是老祖宗几千年来的学问，高明得很。现在讲“坤元”就是胞胎，这也是科学的，虽然没有那么详细，然而很对。他说，“元神之本来胞胎，即所谓坤元”，就变成我们这个肉体生命。这个“坤元资生者也”是这个“坤”的作用，阴的作用。纯阳不生，纯阴不长，一定要阴阳两样合拢来。

我们这个身体要返本还元，还得从这个上面锻炼。这个时候“坤元”静极了，佛家叫做气住脉停，&养化生另一重生命。不能叫第二重，已经好多重了。“乾父刚而主施，不过施得一点真气”，乾卦阳气是属于父亲，“刚而主施”，就是放射出来。其实施个什么？不过施出一点真气，不是精虫，精虫只是个现象，而真气是推动精虫的后面那个生命力量，这个东西道家叫做真气。我们用现代话来讲，没有别的名辞，只好叫它生命能。

“坤母柔而主化”，坤卦属于母体，母体是柔的，主变化不已。“须在中宫”，所以在这个中间而“时时滋育，方得成胎”，时时在培养养分，必须要借住母胎。待胞衣一破婴儿生下来，脐带剪断，胞衣就不要了，胞衣归胞衣，身体归身体了。所以一层一层化生，懂得这个化生也就懂得修道的程序了。

所以他说《参同契》的原文“故曰，刚施而退，柔化以滋”，那个阳刚到了最高的顶要退。所以有时候观想头顶以外那个最高处，光明放射以后，不能尽住在那个境界。“柔化以滋”，到阴境界来了，什么也没有，光也不光了，身心柔软，极阴的境界来了，不过中间一点灵明。这个时候滋养，口水津液都下来。“此言坎离会合”，这叫做坎离会合，就是这么一个修道过程境界。

这不是你打坐光在那里梦想能做得到的，你真要做工夫才行，老实讲，需要功德的培养，要修一切善，这个很要紧。功德是真的，决不是骗人，我们大家读道书，所谓仙佛之道叫你修功德行善，这一部分都是马马虎虎看过去了。就算是工夫做到的话，功德不够善行不够，莫名其妙地就会把你破坏掉，破坏的境界多得很。如果你积极修满一切功德，不一定打坐也会到达，非常奇妙，绝对绝对不是骗人的。世上好多人学

佛学道，这里求工夫那里求口诀，这里修一个法那里修个法，以为悟了，得道了。如果功德不圆满，就算你那个道堆到蛋糕那么高，马上也就化掉，没有用。这个是绝对的定律，在这里我顺便讲到。

你做到坎离会合，“产出先天”的“元神”就是另外化身，禅宗来讲是恢复自己本来面目。产生先天的元神叫做“金丹妙用”，所以“成丹”不是说在肚子里头采丹，或者红的、方的、长的，如果真有这么一个东西就要开刀了。你说没有这个东西吗？有的，假使没有，或者你没有修成功，身体最终就会坏，人就必然会死，就是这个道理。

什么是九还七返

下面《参同契》的原文又加一段理论了。这一段我本来想把它跳过去，后来想想，还是讲一下，怕你们将来看道书，碰到这些术语名辞搞不清楚。譬如说原文讲“九还七返”，有些外面传道家气功的，要把肛门提起来一转，要九转还丹，那是要命的事！什么叫“九还七返”？什么叫“八归六居”？什么叫“男白女赤”？还有“金火相拘，则水定火，五行之初”，这些你看丹经道书，随时碰到。尤其是现在的人喜欢著书，大多数的理解连一点影子都没有，为了出版销书，为了自己出名，都不管因果。现在我们看一下朱云阳祖师的注解。

“此节，言四象五行，混而为一炁也。”太极生两仪，就是阴阳，两仪生四象太阴、少阴，太阳、少阳，四象生八卦，八卦的每一个卦又有八个卦，一共八八六十四卦。这是我们中国传统和《易经》对照下来所说的理论，讲宇宙生生不已的法则，永远在演变下去。五行——金、木、水、火、土，金是肺，木是肝，水是肾，土是脾胃，火是心脏，这是内在的五行。我们修道真正的元气归元了，学佛的讲是气住脉停，这个时候是四象五行混为一炁，这个是炁，不是气，不是呼吸的气。

上面讲到情来归性，坎离交媾，这个就是静定下来，气脉打通了。“坎离既复为乾坤，则后天之四象五行，无不返本还原矣。”水火回到乾坤，差不多要接近先天了，后天的四象五行复返，“返本还原”，各归本位。真正宁静到极点，你人坐在这里各归本位了，肺是肺，心是心，肝是肝，鼻子就是鼻子，眼睛就是眼睛，耳朵是耳朵，寂然不动，归本位去了。

“何以言之”，什么理由？“天一生水，地六成之，北方之精也。”这是属于数理了。“天一”是说宇宙万有的开始，太空中不晓得什么原因，有个旋转的力量，旋转形成一个气团。这个气也不是我们现在看到的云，只是一股力量在转动。慢慢这个气团先形成了液体，再不晓得经过多少万亿年，这个液体搅动，渐渐凝结成块的就成高山，没有冻结的就是海洋，平面的就是陆地，很久很久再慢慢出来人类。“天一生水”就是

数理哲学，宇宙万有，一切万有，只有一个数就是一，没有二，二是两个一。“地六成之”，有形的就六合了，东南西北上下，六样合拢来，所以“地六成之”。有六有一，因此成七，所谓“九还七返”是这个意思，不是在身上转了七圈。“北方之精也”，天一生水，水属于北方。

“地二生火，天七成之，南方之神也”，两个一叫做二，地二生了火，就是地心有热能。刚才讲地六是东南西北上下。天怎么是天七？五行加阴阳就是七。天一生水，这是生命的功能，现在有形的变成七。“地二生火”，又倒转来了，“天七成之”，七加二得九，所以“九还七返”。九者是阳数之极点，单数是阳数。这个完全是用《易经》的数理说明。“南方之神”，所以思想都在身体南方（上方）的脑部。道家所谓“还精补脑”，天一生水能够补脑，长生不老，这是真的。人老了，精液也没有了，是脑下垂体荷尔蒙干枯，所以精神不够，思想也迟钝，动作不灵敏。能还精补脑，这个脑下垂体不再干枯了，就永远健旺。

“天三生木”，后天第三层属木，木属肝，东方；“地八成之”，地下有八方，“东方之魂也”。在身体里，肝脏在右边，这个西医跟中医过去争得很厉害，认为中医不科学。其实中医所讲的左右，不是以肉体为标准的左右。他这个是假定的方位，而且他是讲肝气，并不是讲肝脏的位置，是说肝气的根根发动在左边。等于我们现在所讲的精气，肾脏明明在下面，他说是上面来的，天上降下来的，南讲北，北讲南，颠倒。实际上古书没有错，人体以背脊骨为中心，这个神经是左右交叉的，中医是治根，病在左者其治在右，病在右者其治在左，病在上者其治在下，病在下者其治在上，病象就去掉了。所以要融会贯通，大家不要有成见，要为人类的健康长寿而努力。

“地四生金”，地在西方生出金来，金是肺；“天九成之”，天九到了极点了，阳数到了极点就是九，九以外没有阳了；“西方之魄也”，魄属于西方，所以西方叫金精。“水火木金为四象，并中央戊己土为五行”，这些代名辞先搞清楚。“究竟所谓四象五行，只是坎离两物”，归纳起来，修道就是神跟气两样事，也就是坎、离。

“坎卦从坤而出，北方之水属阴，本数得六，加以天一之阳，便合成七数。离卦从乾而出，南方之火属阳，本数得七，加以地二之阴，便合成九数”，所以叫“九还七返”，“火归本位”这一句话，假使你《易经》没有搞通，看丹经道书，以为又要转九圈打七下。所以有些着相的修道人，呼吸要吸几口，一定要向东方。我说北方不可以吗？北方还有不空如来呢！不要着相，这都是执。

“今者北方之坎，返而归乾，南方之离，还而归坤，岂非九还七返之象乎。”你工夫到了这一步，各归本位，寂然不动，所以“北方之一，归于南方之七，共得八数。南方之二，归于北方之六，亦得八数”，这个我

们不多介绍了。“而独云居者，盖北方之一，既归于南，止存水之成数，居其所而不迁，恰好六数矣。”都是在数字上做游戏。这个“岂非八归六居之象乎，又须知四象原是两物”，两样东西，卦名叫坎离。“既然九还七返，自然八归六居矣。故《悟真篇》单言还返”，到了宋朝以后，张紫阳真人著《悟真篇》，干脆把这个七七八八九九六六都拿掉，“单言还返”，他说这样一.来，倒是把它赤裸裸剥得很清楚，“益见造化之妙”，可见这个天地造化的奥妙。

千变万化皆水火

“二与七并，配成西方之金，色转为白”，“二与七并”是五脏六腑都归位了，所以你坐起来，开眼闭眼，“色转为白”，一片光明，不仅是头顶光明而已，自己整个身心内外成了琉璃光体。所以有一个琉璃光世界，东方药师琉璃光，如来就叫做延寿佛，那你当然长生不老，当然延寿了。“一与六并，配成南方之火，色转为赤。白属金，赤属火，取西方之金，炼以南方之火”，这还是靠这个气锻炼，火代表热，火也是“意”，所以道家有两句话~“开口神气散，意动火工寒”，“意”就是杂念，一念不生就是温火烹煎。意念一动，火工就没有了，一开口神气也散了，丹就炼不成了。

“故曰，男白女赤，金火相拘。天一之水，从乾宫而出，原是太阳真火”，从上面来到下面，原来是太阳真火。“地二之火，从坤宫而出，原是太阴真水”，所以修密宗拙火要修到下面发动，从坤宫来。所谓灌顶，金液还丹，玉液还丹，顶轮脉打通就能够降下来。“直到一返一还”，上面甘露下降，下面真阳元气发动了，也就是三昧真火发动了，最后“方得以水归水，以火归火，复其原初本体”。这个时候可以不饮不食了，不吃东西没有关系，里头所谓自有源头活水来，不喝水也没有关系，中宫的元气永远充满。这个就是原初本体，也就是情来归性，真正定的境界。所以，“故曰，则水定火，五行之初”。“前云金火又何以云水火”，到这里何以叫做“水火”呢？就是因为“盖后天造化之妙，只是一坎一离，而千变万化，各异其名，以言乎坎离本位，则曰水火”。注意啊！道书讲来讲去许多名辞，只是两样东西，性与情、神跟炁、心跟身，以及坎离、乾坤，还有什么水火金木一大堆。你们没有学过《易经》，所以就搞不清楚了。

“以言乎两弦之炁，则曰金水”，以每月阴历的上半月下半月做代表。“以言乎甲庚之用，则曰金木。以言乎伏炼之功，则曰金火，颠倒取用不可穷诘”。道家书上代名辞太多了，说到金木叫做“庚甲之用”，道家有一派专修甲子、庚申，有一派还很怪，六十天当中，碰到甲子或者庚申，说是天人下降，村庄的人都不敢施肥，因为肥料是厕所中来的。这两个天干是最重要的，其中有个妙用，我们现在没有时间讲了，讲到阴阳五行那个学问再说。

“究只是水火二物”，究竟只是一个水一个火。火是打坐热能发动，密宗讲拙火，就是三昧真火动起来，在显教就是四加行得暖。水呢，就是灌顶甘露来了，佛经上就叫做“醍醐灌顶”。“后天水火，虽分二物”，这个叫后天的水火，虽然分成两样东西，“究只是先天一炁。坎离既已复为乾坤，即此便是九还七返，八归六居，而化作先天一炁矣”，到了这个时候，返本还元了，总而言之讲了半天，就是一念不生，归到清净，身心气脉起了变化。这一步到了以后，下面再作讨论，再说怎么样修。

这一部《参同契》里，所有的方法，前前后后都透露完了，大家不要去另外找老师，这部书就是老师了，研究一万遍十万遍，你就通了。有许多秘诀，他有时只讲一句，下面不说了，又在别个地方再讲一句。你把它一对起来，全部口诀都懂了，再用心去研究。

# 第七十五讲　〇大丹的基础〇虚无不是虚空〇来自虚无的先天一炁〇混沌昏沉鸿濛〇先天真一之水来了该如何〇性与情合身心一片

大丹的基础

接下去是《参同契》的原文："上善若水，清而无瑕。道之形象，真一难图。变而分布，各自独居。"这里是引用老子的话"上善若水"，这句话包含体、用两方面；包含做人的行为，也同时包含修道。所以说，经典的著作，一句简单的话包含多方面。现在他引用的是道家做工夫这一面来说的，"上善若水"是绝点纯清，没一点瑕疵的。这就是道体的反映，不能说这就是道体，是我们后天生命中的这个道。原来的本体，谈不到若水不若水，修道第一步工夫是做到"上善若水，清而无瑕"。道的形象就是"真一难图"，"难图"是很难把这个表达清楚。我们引用禅宗的一句话——"万法归一，一归何处"，道家不谈"一归何处"，而是说"至真"，也就是至一。那么这个道，所谓真一，就牵涉到天一生水，又有《易经》的数理在其中了。"变而分布"，一切都是由这个一变出来的。"各自独居"，然后就分布开了。这个原文大致如此，不用我们的意见来解释，还是采用朱云阳祖师的意见。

"此节，言先天一炁，为大丹之基也。"我们一般人修道都想要修到有个东西来，可是道体本来没有东西，佛家叫它空，道家叫它清虚，是指道之体，宇宙万有都属于这个体的变化。这个观念同佛家一样，在佛家说来，一个人成佛要证得三身：法身、报身、化身。法身是体，不生不灭，不垢不净；报身就是万象，宇宙万象各有一个报身，体是一个，变成了万有以后各有一个报身，也就是色身；化身是法身变化出来的，有千百万亿化身的不同，成佛叫做应化身等等，很多的名称，就是有一个实质的身体。道家改变了三身的名称，成为"一炁化三清"，都是这个炁的作用，变化出来就化三清。三清就是太清、上清、玉清，这同法、报、化三身同一个道理。譬如说基督教，一切宗教，最后的哲学都有点相同，所谓上帝天父、自己、圣灵是三位一体，也是这个道理来的。

至于我们后天这个生命，来来往往的是报身，要如何修道呢？必须要得到"先天一炁"。"先天一炁"是由道体上来，没有什么办法形容，所以叫它"一炁"。无火之谓炁，下面四点是火；没有"米"字这个"氣"，等于说虚空里头空气，大气层这个气。"先天一炁"不是空气的气，不像风不像气流，勉强来讲，只能说它是个能，生命的能就是"先天一炁"。"先天一炁"到了才能够结丹，大丹。

虚无不是虚空

练气功的人，把呼吸之气在身中练来练去。还有些修道的人，把呼吸之气配合上“意”，转到身上有了感觉跳动，认为气发动了，那个并不是气发动了，同先天之炁差远了。结丹成道不是这个东西，而是要先天一炁才行。别的道书上说得很明白，“先天一炁从虚无中来”，结果有人练气功拼命对着太阳，把虚无解释成虚空，从虚空观想一个气进来，一个光进来。密宗这类很多，道家也在搞这一套。那么从虚空中观想一个气进来与身心合一，是不是“先天一炁”呢？虽然不是，但是比练身体上的感觉好一点点。

我们再清楚地讲，不论佛家、道家乃至世界上各种修炼法门，都不出炼气的范围。譬如说密宗的人念咒子出声念，或者念佛的人也出声念，可以念到一心不乱，也成功。但是老实讲，这些方法都是在炼气，只是比炼后天呼吸之气好一点，是专一的气，还没有到“先天一炁”。譬如说有些人守窍观想，这是炼神；譬如说修戒、定、慧，规规矩矩修止观，乃至修白骨观，修各种观，各种道家的工夫都是炼精。这些方法对不对呢？都不对，但是也都对，锻炼身体祛病延年是有些效果。其实连运动都有效果，打拳也好、跑步也好，都是在炼气，这都是有形的。但是结丹不是这个，不过同这些炼精、炼气、炼神的炼法，都有密切的关联。偏向于任何一点都不对，能够融会贯通起来都对。

“先天一炁”从虚无中来，并不是从虚空中来，要注意啊！你心念越空得掉，身体的感觉、知觉越清净越放得下，慢慢这个“先天一炁”自然发动。所以“先天一炁”从虚无中来，你要修通气脉，转变色身，并不是做什么稀奇古怪工夫。所以“先天一炁”到了，“为大丹之基也”，就可以结丹了，这是了命的第一步。

来自虚无的先天一炁

“盖道本虚无，始生一炁，只此一炁，鸿濛未分，便是先天真一之水，非后天有形之水也。”这里解释修道这个道，道体本来是虚无，佛家讲空，本来空的，由真空而生出妙有。本来是寂然不动，就是《易经》上所讲“寂然不动，感而遂通”，一感就动，这个“先天一炁”动了“始生一炁”。这个一炁的境象来的时候，有个专门名称叫“鸿濛”，天地鸿濛。“鸿濛”两个字很难解释，跟混沌差不多，像春天二三月间那个细雨时候的境界。从前有人出个对联“细雨湿衣看不见”，这个下联很难对，结果有个青年人一下子就把它对起来了，“闲花落地听无声”，一朵花开久了掉下地来，听不到声音，把中国方块字变成一个艺术的画面。现在讲“鸿濛”，等于说暮春三月，草长莺飞，天气温暖，人的身体都懒洋洋的，脑筋都不大动，只想睡觉一春困。换句话说，湿度非常高，鸿濛境界人就是倦，是疲倦那个“倦”。疲是疲，倦是倦，不同的，现在年轻人不管这些了。

所以“先天一炁”要搞清楚，“先天一炁”从哪里来？从虚无中来，越空越有。在佛学讲“真空妙有，妙有真空”，也叫做“性空缘起，缘起性空”。“先天”这两个字要注意，什么叫先天？孔子解释《易经》乾卦，我们上一次提到过的，“先天而天弗违，后天而奉天时”，这个天地是没有办法违背的，那个本体的力量叫先天。我们现在的生命及一切的万有，都算后天。先天没有一切，本来无一物；后天呢？“奉天时”，要顺应自然，本体功能的规范不能违背。太阳一定从东边上西边下，每天一定是上午、中午、下午，各有不同。

“先天一炁”从虚无中来，你越空得了，身心感觉越放得开，越接近于先天，这个时候就有真的“炁”来。这个不能叫它一“焦”，《老子》里头很少用这个字，而是说“有物混成，先天地生”，这个东西不是自然科学物质的东西，它有股力量，无形无相，在佛学叫做业力。业力不一定是坏的，成佛成仙是善业修成功的力量，一切凡夫众生是因为恶业力量，所以在六道轮回受报应。学佛修道也在造业，造的是善业，绝对的善业才能成功。

当这股力量来了，真空中生出妙有，但是就算你“先天一炁”来了，一般人没有佛家所谓戒、定、慧的修持，也是徒然。普通人“先天一炁”从昏沉中来，你睡够了醒来的时候，将醒未醒之间，它来了，你不觉得。一来了以后，凡夫第一步欲念就来了，就人了欲界，把“先天一炁”糟蹋了。再其次的，你在将醒未醒之间，或者生重病，病快要好时是“先天一炁”来，这个东西来了，就是生命的功能，你的病一定好。可是你不知道，自己体会不出来，认识它很难，因此修道的人，万修万人都不成功。“先天一炁”随时会来，换句话说也就是活子时，冬至一阳生就是这个东西，也可以叫阳生。现在进一步讲，阳生有个现象，这个时候你自然有一种春意，生命的春意，就是“先天一炁”。什么叫春意？就是春天万物都在发生，有一种生发的力量。当这个“先天一炁”来了，学佛也好，修道也好，都要把握住这个境界。

混沌昏沉鸿濛

他说这个“先天一炁”是“鸿濛未分”，阴阳都没有分开，而这个境界一定是有一点混沌的状态。对了，趁这个时候答复本院一个出家同学，你在日记上提到，一个人得定，住在那个混沌的状态，同昏沉的差别在哪里？你问得好极了，一般人打坐，就是两个境界，一个昏沉，一个散乱。昏沉分两种，大昏沉像睡眠一样，有些人打坐没有坐好，身体弯起来，肚子大大的，好像一只龙虾里头装了一个西瓜一样，身体变成这样就不对了。真坐得好，身体一定是端正的，你看每一个菩萨像，坐姿都很端正。一昏沉就不行了，这个身体，这个气——不论“先天一炁”也好，“后天一炁”也好，就支持不住，所以就弯起来，这样就会睡觉了。

有些人坐着好像没有念头一样，实际上是在昏沉，那很严重。譬如我们念佛的时候，念到昏沉了，好像佛号也念不起来了，就没念佛了。你要搞清楚自己是不是在昏沉中，如果自己昏沉以为是人定，以为自己在修道，以为自己在好境界，你的果报是走人畜生道的。这样越修脑子越迟钝，越无智，而且越懒，懒得动脑筋了；慢慢也不想记事了，以为自己这个是空，其实是大昏沉。细昏沉就是打起坐来，好像自己也知道，实际上不大清楚，迷迷糊糊的做不了主，这算不算睡着了？没有，别人讲话自己还听见，这是细昏沉。细昏沉搞久了以为是入定，那个果报也是同样，所以要搞清楚。

其次是“掉举”，大的“掉举”就是散乱。我们普通人就在两个境界里过一辈子，千生万劫都在这里头转，不昏沉就散乱。人疲劳了就睡觉，睡醒了眼睛还没有张开，思想就来了。所以不昏沉就散乱，永远不会平衡，因此永远在生死轮回中转动。不管你佛学讲得多么高明，戒、定、慧怎么样的好，理论再怎么好，第一你没有真正得定，纵然持戒很好，不是真的戒；第二你纵然智慧好，不是真的智慧，那是世智辨聪，是从世间的知识、头脑的分辨来的，不是真智慧，真智慧不用头脑思想就来。我们看到很多学佛的人，身上都是病痛，那修个什么道？佛说学佛可以了生老病死，你既然是学佛的人，身心都不能健康，这个东西学了干什么呢？对不对？这是很现实的问题。重点是你定力不够，要想戒学得好，必须要定。一定了以后，就不需要谈戒了，他杂念妄想都不乱起，那就是戒了。你定了以后也不要谈慧了，定中自有智慧来了。

道家所讲“鸿濛”，是定的初步，如果拿佛教的教理配合来讲，就是四加行的第一步得暖。暖、顶、忍、世第一法，这是佛法里的四加行，不管大乘、小乘离不了四加行。鸿濛境界，混沌境界就是得暖。所以这位同学问的问题，现在答复了，也解释了这个鸿濛混沌。它与昏沉差别在哪里呢？昏沉是自己做不了主的，鸿濛混沌境界是自己证人这个境界，做得了主。拿唯识的道理来说，鸿濛混沌的境界就是五遍行的作意而成，但是昏沉不是作意来的，而是由习气来，两个详细的差别在这里。不过不能随便去讲理论，要好好用功体会才能清楚。

先天真一之水来了该如何

当你空到极点，什么都没有，到了一切“鸿濛未分”这个境界，“便是先天真一之水，非后天有形之水也”。这个现象并不是身上有个水来了，“先天真一之水”，用方位来代表是北方壬癸水，拿人体来讲，是下面。天一生水，等于说我们生命上的春意发动，并没有加任何的妄想，并没有加任何的欲念，就是所谓“天地絪媪，万物化醇”的境界，也就是鸿濛的境界。这个有水的现象，由下而上升，等于我们物理上的水蒸气由下面上来。

“学道之士，若能摄情归性，并两归一，才复得先天真水，水源至清至洁”，“先天真水”也就是真的活子时，这是金丹一点的根基，所以学道的人，这个一发动，精神好了就来真水，衰败了就没有。要“摄情归性”，后天的妄想、欲念都属情，学道的人要能够定得住，把它空了，才能归到清净无为的境界。修道的到了这里，本来昏昏迷迷，忽然精神来了。一般人都在疲劳时去打坐，觉得蛮好蛮清净，实际上并没有修行，因为这是休息。疲劳了当然清净，杂念也没有了，没有力气妄想了，并不是工夫到了。那么一般人何时下座呢？坐到先天真一之水差不多来了，精神也来了，觉得我差不多了，下来穿上鞋子，要打牌的去打牌，要做事的去做事，所以永远不会成道，永远不会得定。因为在先天真一之水来时，你稳不住，就不能“摄情归性”，当然也空不掉。这个时候空得掉就叫做空了，这叫做返本还原。

性与情合身心一片

他这里把做工夫的办法告诉你，修道之士到这个境界能“摄情归性，并两归一”，把两种归并成一个。两种什么呢？性跟情。理论上就是妄想空了，归到本性上。这两种作用，在身上是神跟气，神不动，神与气两样凝结拢来，才能够得到先天的真水。“先天真水”这个时候“水源至清至洁”，妄念一动，尤其是加上男女的欲念一动，这个水已经不清了，先天一炁变成后天混浊之水，没有用了。

“此时身心打成一片，不染不杂，自然表里洞澈，有如万顷水壶”，到这个境界那是呆定的，不管你学显教、密宗，修止观，修净土，不管你修什么法门，就是“先天而天弗违”，呆定的法则。到了这个境界，先天真一之水来了，这个时候身心打成一片，怎么打成一片？杂念妄想没有了，身体感受也没有。感受没有不是勉强做的，如果一个念头都不想动，甚至什么都没有兴趣，什么都没有意思，那变成枯木了，那完了！那不是先天一炁，那个学佛叫做枯木禅，是邪禅。真正身心打成一片是身心融为一体，春意盎然，这个春意没有什么色情的作用，只代表生机充满。“身心打成一片，不染不杂”，所以心如明镜台，那就一尘不染。那个时候，告诉诸位，你想动烦恼动妄想都动不起来了！没有烦恼没有妄想，是自然的，但是并没有到家，这是第一步。张紫阳真人在《悟真篇》上告诉我们，到了这个境界，“烦恼无由更上心”，一个烦恼妄念都动不起来，没有了！这个时候“自然表里洞澈”，拿身体来讲，一片空灵，身体好像空了没有了，变成一个玻璃瓶子一样玻璃瓶子还有个玻璃，这个时候连玻璃都没有了。道家北派的丘长春真人，形容这个境界叫水晶塔，身心变成水晶的塔，内外透明。

如果我们再严重地做个比喻，佛家的《法华经》，没有什么佛学的理论，只莫名其妙地讲了许多的故事。所以有些知识分子不喜欢看《法华经》，因为就像是神话故事一样，可是他故事里头有东西。有一个故

事，说到释迦牟尼佛说法，地下涌出来一个多宝如来的宝塔。多宝如来，你们做生意的碰到他可高兴了，那一定发财。他从地心涌出来，这个塔是无缝塔，没有门，进不去，打不开，多宝如来坐在里头。因为释迦牟尼佛说法说得好，他就叫释迦牟尼佛进来坐在旁边，这就是分释迦半座的故事。这个时候，所谓“先天一炁”从地涌出，“表里洞澈”，还没有到达多宝如来那个境界，可是有消息了。

还有一个禅宗公案，释迦牟尼佛在世时候，有一个女的入定，佛就问小乘及大乘的弟子，谁能够使她出定。文殊菩萨、普贤菩萨，这些能力很强的，想尽办法，无人能够使这个女的出定。诸大菩萨们束手无策，可见她的定力有多高。后来一位罔明菩萨从地下涌出，在这个女的耳朵边弹指一声，她就出定了！禅宗有这么一个公案，等一下你们参参看。

## 第七十六讲　〇真一之炁如何发起〇神与气的交会〇气不住怎么办〇结丹后下一步〇混沌境界在何处

### 真一之炁如何发起

刚才讲道家所说真的活子时来，就是先天一炁，一切都从虚无中来，那个境界他都讲得明白，“自然表里洞澈，有如万顷冰壶”，这是形容境界，不是真的冰冷，而是像玻璃一样的透彻，把实际的境界都讲出来了。他解释道理是引用老子这一句话，“故曰，上善若水，清而无瑕”，就是这个境界。

接着下面第二段，“大道离相离名，本无形象”，无名可得，所以连佛也不可说不可说，没有名相的。“及其生出一炁，似乎可得而形容矣”，本体，道的体无名无相无形，所以离一切相即一切法。拿佛学的道理说，在真空生出妙有的时候，起作用的时候，“似乎可得而形容矣”，有一点形相可以抓住了。

“然此真一之炁，杳冥恍惚”，他把老子浓缩了，原文是“杳兮冥兮，恍兮惚兮，其中有物”，在空空洞洞中间有个作用，这个妙有作用哪里来呢？真空中来。“形于无形，象于无象。非一切意识可以卜度揣摩而得”，它有形有相，又无形无相，这并不是指妄想境，注意啊！我们一般修道打坐都在想象或者有意去练工夫，那是自己意识去造作出来，想要达到这个境界。只不过，这是妄想，是假的不是真的。先天真一之炁不是意识可以“卜度”，卜度就是猜想。这个不是意识分别，拿佛法来说，是在无分别心的时候，才能够发起真一之炁。

“故曰，道之形象，真一难图”，他说真正到先天一炁来的时候，很难说出一个样子，如果一形容一描写就着相了。一般修道的人没有不着相的，佛家、道家一样。所以说“真一难图”，的确如此。

现在又一段，这个先天一炁，“真一之水，便是中宫一点鄞鄂，所谓太乙含真炁也”，这个水是现象，所以叫“鸿濛”，就是刚才我们说像春天的那个气候。这里拿《易经》的天象来比喻，这个真一之水，就是中宫，像城墙一样围起来，有个堤防。这个时候就如达摩祖师所讲的“心如墙壁，可以入道”，自然到达没有妄念。道家形容所谓“太乙含真炁”，这就是太乙，属于北方真气。

### 神与气的交会

“合之为一炁，分之则为两物”，神与气合拢来完整的叫做一悉，分开了就是两个东西。大的代号叫阴阳，小的代号叫刚柔。阴阳、刚柔，在我们生命的作用，就是神跟气两个。大家念佛也好，打坐也好，工夫

做得好，神和气充满以后精神来了，于是心就散乱起来了，结果又分散了神与气，所以工夫永远不上路。你真懂得这个道理，用起工夫来，一百天一定上路的，所以“百日筑基”是没有错的；充其量四个月一定上路，你的生理、心理都改变啦。说分开是两物，“又分之，则为四象五行”，两个东西再一分就越来越散乱，所以神、气两个不要分开。

“交会之时”，我们修道就是把向外放射的六根都收回来，就叫“交会”。有些书上就变成“交媾”了，一般人把道书看错了，认为是男女关系，那是很罪过的。这个神气交会的时候，形容有如夫妇交配之象。“五行变化，全在中央”，在身体内部五行起变化了。有些人打坐，一下病发了，以为打坐出了毛病，那是你本来里头就有病，因为静坐以后，元气充沛了，反应灵敏，那些病的感觉就反映出来。既要修道，你就要把生死看空，一步一步给你打开，才能一步一步成功。神、气两者交会，五行起变化，心、肝、脾、肺、肾都会起变化，全在中央戊己土之中。什么是戊己土呢？就是一念不生，一切都不理，不要配合它，气走到心也好肝也好，走到任何地方有感觉一概不理。拿佛学来讲，色、受、想、行、识五阴，你要是跟着感觉的地方跑，就是受，就落在受阴的境界。妄念则是想阴的境界。

这个时候神气交会，五行各归本位，各归本位就是不动，自己杂念妄想寂然不动。“既而木仍在东，金仍在西，火仍在南，水仍在北，各居其所矣。故曰变而分布，各自独居。”木属肝归东方，金属肺归西方，火就是心在南，水就是肾在北。换句话说，这样金、木、水、火、土各归本位不动。如果身体不好，尤其老年修道的，有各种变化，有各种难过，只好不理。一个念头，用佛的十念法，念佛、念法、念僧……最后一个是念死，反正晓得要死的，迟死早死一样。充其量不成功而死掉，可是我修道的心不变，在戒、定、慧中要有这个坚持。这一段把用功做工夫的境界讲了，都从先天一炁来的。《参同契》告诉我们活子时一来，先天一炁来，会有那么多的变化，变化的过程很多很多，讲起来只有几句。

现在他做结论，“此段，言真一之水，实为丹基”，告诉我们修长生不老之道，不死之法，炼丹的基本，就是真一之水。如果你的善行功德不到，你修百辈子也没有用，第一关天一真水一来，你就先垮了。我叫大家看《西游记》，我这个教育法古怪，我们新出一部《西游原旨》，要看悟元子真人的批句，好极了，什么秘密都说了。朱云阳注解这一段很重要，说天一生水，“真一之水，实为丹基”，是炼丹的根本。

气不住怎么办

崔公“《人药镜》所云”，崔公是古代的一个神仙，“水乡铅，只一味是也”，“水乡铅”就代表气住了脉停了。气住之后，虽不到脉停，妄念自

然空了。大家学佛修道打起坐来，思想妄念为什么不能空？因为气不住。所以一般人修止观，听鼻子的呼吸，叫做数息。我常说鼻子的呼吸，数息，是修六妙门第一步，只是方便而已。夜里失眠的时候，注意数出气，如果身体差精神不够的，就要注意进气，这是个秘密啊！

一数二随，第二个方法是随，不要数了，就随着呼吸气在动。修数息不是修这个气呀，这个呼吸是生灭法，以生灭法来修一个不生不灭之道，这岂不是背道而驰！念佛也是生灭法，你在生灭法中念佛，会得到一心不乱吗？念佛必须要把“净土三经”研究清楚，搞数息的要研究什么是息？不呼1不吸那个时候是息。人的思想杂念同呼吸是连成一起的，念住了息一定住；息停了，思想念头也不起作用了。换句话4说，呼吸不停，你说妄念空了你是在自欺，永远修不成功的。要达到气住，先要做到念住，念跟气两个是一体的，所以修道到“水乡铅”时气住了。就是这一味药，就是这个气住，长生不老之药是也。得了这个药就祛病延年，长生不死，真能够念住气就住了。

“学者若知攒五合四，会两归一之旨，鄞鄂成而圣胎结矣。”这个“攒”，就是把几个铜板在手上，这么一丢一丢。“攒五合四”，把五行四象不散开啦。“会两归一”，把神、气两个会合归一。你懂了这个目的，“鄞鄂成而圣胎结”，就是百日筑基成功。换句话说有胎儿了，并不是你真的怀胎，可是像女人怀胎一样，觉得身体里有东西。那么你们女的呢，有些人道书乱看，看了“斩赤龙”想把月经断了，你不要乱搞啊！真到这个时候已经是男女一样了，月经断不断那已经不考虑了，它自然清静，都会返老还童的。所谓结圣胎以后，第二步就是长养圣胎了，道家比喻十月怀胎，要保养它，慢慢使它成功。

结丹后下一步

下而《参同契》原文“类如鸡子，白黑相符”，这个是讲结圣胎以后。“鸡子”就是北方人叫的鸡蛋，鸡蛋里头有个蛋黄，外面是蛋白，白黑代表一阴一阳，混沌状态。这叫，混沌包起来，神在气中，所以一念灵明，神在气中像是中间一点灵明不昧，一念的正知正见，外面则是锢缢鸿濛的状态。

“纵横一寸，以为始初”，上面横的直的只有一寸宽，这是形容，拿身体来讲，就是我们中国人的方寸之地，就是心。不是有形的心脏，是在心窝子之下这个地方。“四肢五脏，筋骨乃俱”，在这个里头，不管男的女的，四肢五脏，样样具备。

“弥历十月，脱出其胞”，这是形容女性怀胎生孩子现象，以比喻工夫到了这一步时，你身上每一个细胞、神经、骨头，都会起变化。有时会很痛苦，尤其是到了头部。我常常吩咐有些用功的同学，你小心啊，

下一步会头痛得你要死。有些同学害怕了，老师啊，痛多久？我说，半年一年不一定啊，裂开了一样。那怎么办？怎么办？你能拿个刀把头砍下来吗？怎么办？你只能忍受。所以说道家必须懂医药，你看每个神仙都是高明的医生。所以佛家走菩萨路子要修五明，其中一个是医方明，要医药的帮助，非懂不可。道家到这个阶段内丹有了，还要外丹，外丹就是药物，配合上就减少痛苦很快通关。修道是多方面的学问，千万不要认为打坐就是道啊！你会修倒啦！你会倒退啦！

这个时候“骨弱可卷，肉滑若饴”，一个人修道到了这步工夫，你的肉体就变了，这个骨头软得好像面粉一样，软得不得了，可以卷起来；皮肤光滑得同婴儿一样。“饴”就是麦芽糖，皮肉像治糖一样的光滑。这还没有到神仙，是成神仙的第一步。学佛的人得初禅、二禅时，就到了这个境界。到了这个地步不用进美容院，就很漂亮了。

再看注解，“此节，特显法身之形象也。”这里讲法身，是借用佛家的话，但是佛家对法身的解释不同。佛家讲法身是涅槃境界，离相离名；道家讲的法身就是这个丹头一点，天一生水，结丹以后生出来的身外之身。拿佛学来讲就是《楞伽经》所讲的“意生身”，是身外之身，肉体以外的身，所以学佛修道不得“意生身”是谈不到成就的。

“圣胎初凝，一点元神，潜藏神室，混混沌沌，元黄未剖，黑白未分，有如鸡子之状。故曰，类如鸡子，白黑相符。”这末两句就是解释真正得定的状况。禅宗也一样，真正开悟了没有不得定的，得了定，“圣胎初凝”就不动了，身上的毛病早就没有了。如果身上还有风湿等老化病，就不是了。像我们这些都没得道的，发苍苍视茫茫，就不行了！得定时，一点元神“潜藏神室”，向内敛，这个内敛境界勉强可说在心中，有形的可以说在心窝子当中，可是不能着相，一着相就不对了。

这个时候叫混沌，上次讲过混沌跟昏沉的差别，你要注意了，这个混混沌沌，其中一点灵明不昧，没有昏沉，可是外面的身心都转变了。这等于“元黄未剖”，“元黄”是《易经》坤卦的道理，像太阳快要落下去，阴阳交会时的一片昏黄之象。所以到了混沌元黄境界，就是一念灵明在内，外面的身体柔软，气住脉停了。“黑白”代表阴阳，“有如鸡子之状”，混沌未分，“故曰类如鸡子，黑白相符”，这是结丹以后的第一步。

混沌境界在何处

“神室中间，方圆恰好径寸，法身隐于其中，优游充长，与赤子原初在母腹中，一点造化。故曰，纵横一寸，以为始初。”这个时候丹头一点不在脑子里，你们修道守窍啊，密宗的三脉七轮啊，这个时候都不谈了，因为都过啦，气脉早打开了。这个时候那个真正的境界，在我们身体的中心点。我们身体也怪，到处都是三角形，你看密宗画的坛场，生

法宫就是三角形。我们人体上很多啊，你们懂了就晓得修道。脸上三角形，两个眼睛到口鼻三角形，两个乳房到肚脐三角形，两个乳房到上面喉结三角形，到处是三角形！下面下去也是三角形。所以中国的东西也是根据这个来的，连香炉也是三脚香炉。可是你们现在工夫不到，认为道家守在三角形，自己搞得心痛，胃气不通。所谓“神室中间”，有些道书说“中黄神室”，“中黄”就是中宫，“神室”中间方圆恰好一寸，这个寸不是现在的寸，真正的一寸，学针灸的人知道，有些部位是以自己中指中间一段为标准，道家称这个为一寸三分，每个人身体不同。

譬如说喉管三寸也是这样一个量法，这个我告诉你，中国文化现在都没有了。有一种草药叫葛根，四川的特别好，一个人打摆子发冷发热，胃里有细菌消化不良，中医、西医都没有办法，搞了一年多都好不了。当地找来一个乡下人，用土法子，那真有本事，他一看这是疟疾打摆子，就去找一个葛根，把外皮一扒，里面白得像葱白一样。他把病人手指头拿来一量，我在旁边看他是个内行，量了就把葛根切好长度，从病人喉咙里一直插下去，等一下他一抽出来，那个人就好啦。我问病人有什么感受？他说那个东西下去，感觉好像有个东西咚一下掉下去啦！就没有啦！就是很久的消化不良，像在胃里头长毛了，没有办法化掉。这是中国人用的老办法，我现在可惜，那个到胃里头几寸忘记了。还有一个懂得中药修道家的，不管什么病找到他，很简单，随便出去抓一点草药洗洗，吃了就好。我要拜他为师，他说条件是你什么都不要做，跟我三年。我一听这三年跟你，做一个草药的，这有什么用呀？我现在想想很后悔，跟他三年，这个草药就学完了，能救多少人啊！笨！可是来不及了！人没有三头六臂，要学的东西太多，学不完啊。

“方圆恰好径寸，法身隐于其中”，说那个丹头一点，混沌境界就在中宫。“优游充长”，在禅宗就是“任运”，让它自己充满。“与赤子原初在母腹中，一点造化”，道家叫怀胎，没有真的胎儿，等于婴儿在娘胎里慢慢长大的现象，修道的境界是一样的。所以《参同契》上讲“纵横一寸，以为始初”，就是这个道理，真结了丹那个境界是在这里，这叫初步。

# 第七十七讲　〇混沌境界须多久〇筑基结丹再养胎〇长养圣胎的变化〇意生身成就了〇进一步再造乾坤〇魔来了

## 混沌境界须多久

“圣胎初凝，一点元神，潜藏神室”，这个是得定的时候，定有很多种，道家的这种得定是进人混沌境界，就是非空非有、不空不有这一念。有一念已经不是了，没有一念也不对。当真到身上来时，道家所谓工夫来找我，不是我去找工夫，它自然回转了。儒家朱熹朱夫子所讲的“一念回到腔子里”，当然朱夫子能不能到达这个境界不知道，他那个说法是对的。一念回转，禅宗达摩祖师也讲过，“一念回机，便同本得”。不过达摩祖师所讲的“一念回机”不一定是这样，我们借用他的话，硬是自己回转来到内心了。这个时候你不想入定也不可能，六根自然关闭，不想动了。等于老母鸡孵卵那个样子，人都软了，喝醉了一样，杂念妄想统统提不起来了，可是并不是昏沉！这“一点元神”不是有念也不是无念，确有这个作用。

回转来“潜藏神室”，一念正念到了身上来，你说在哪个部位呢？勉强讲它在神室中宫。其实这个时候，“元黄未剖”，未剖就是鸡蛋黄未打开，这是形容！我们这个身体，没有内外中间的分别，等于鸡蛋一样，外面蛋壳包着，里边有个蛋黄。千万不要幻想我已经变成鸡蛋，里头有蛋黄。“黑白未分”，明白这一念不是有念也不是无念，代表六根关闭了，不相干了。“类如鸡子，白黑相符”，内里是白的外面5是黑的，鸡蛋里面是黄的外面是白的了，这是比喻。这个“白黑”是什么道理？说是一灵不昧，那灵灵明明，整个同外界隔开了。那么在哪里呢？在我们心中，不一定是有形的心窝里头，但也并不是离开这个有形的身体心窝这个部位。“神室中间，方圆恰好径寸”，这个我们讲过的，“法身隐于其中”就是在心中。这个混沌境界一定下去多久呢？就不一定了。算不定坐在那里，或者躺在那里，站在那里，也许两三天，也许七天七夜，都在这个境界里头。你们注意，万一诸位将来到了这一境界，当然算不定啦，大家都有神仙资格，能不能当选不知道，但是看到旁人到了这境界，就要帮忙，要护法，要照应他。

“优游充长”，形容完全自由自在。过去在重庆看到一位老前辈，听说他常常人定。他一个礼拜吃一次饭，我也曾当过主人，他一个人吃一桌酒席，我们当主人不吃，在旁边陪他谈谈。他慢慢吃，又起来唱唱歌，站起来摸摸肚子走两圈，然后又吃，这一顿饭，要吃五六个钟头。这一餐吃完了，一个礼拜不吃饭。他是吃荤的，都要顶好的，他吃饱了起来，说声“再见”就走了。修道的人，大家朋友不用多话客气，他高兴起来，跟你谈几句，一个礼拜吃一餐免得麻烦，这个可是普通人做不到的。这是讲到“优游充长”这四个字，想到这位老朋友。修道工夫到这一

步的时候，就要专修了。

“与赤子原初在母腹中，一点造化”，他说这种情形就是婴儿刚刚人胎，这就是“一点造化”，我们这个性命凝结成了。所以原文讲“故曰，纵横一寸，以为始初”，“纵横一丨.寸”的地方，不一定讲心窝这里，修道家就要灵活，假使读轉死书就着相了，修道决不会成功。到这个时候，没有杂念妄想啦，拿佛学来讲，贪嗔痴慢这些都没有了。

筑基结丹再养胎

上面这些叫做百日筑基，真正结胎，也就是结丹，只有这一条路，没有第二条路。你说打坐人定，今天观想成功有境界，可以坐上几天几夜，那都不是结丹。真正结丹是自然来的，不是你想象出来的，观想出来就不对了。那么这一点来了以后，是修道第一步，这也就是说，百日筑基的基础打好以后，不晓得什么时间，你功德到了，修行到了，这东西就来了，结丹以后就人胎了。《楞严经》也提到“长养圣胎”，跟妈妈怀孕一样，这个胎儿慢慢长大，道家就叫做温养，说“温养真胎”，这个地方他用“真胎”，不是假的。

“温养真胎，必须从微至着”，长养圣胎这个阶段，开始只有这么一个境界，觉得有这个东西，真空中起妙有，不一定只是打坐人定的时候，下座还是如此。刚才有个比喻，等于母亲怀胎一样，随时随地这一念不出去，在内的。不像我们现在打起坐来，思想乱七八糟向外散，把思想停住巳经很困难了，所以根本谈不上温养。真到温养的时候，这一点真空妙有，从开始微弱，慢慢作用越来越大。

“始而成象”，开始变成那个现象，这个里头工夫就很多了，如果你的智能不够，或者是学过其他外道，下意识有观想，算不定你就觉得里头真有个胎儿，或者觉得自己里头就是一个菩萨像，你要是喜欢观音，自己就是观音像，有时觉得完全是个刚生下来的婴儿。所以就要注意了，“凡所有相皆是虚妄”，决不能着相，否则你就走错了路。“始而成象”是无相之象，但是假设真到这一步，修道有时候会变真，所以说，很难，就是在这种地方要真智慧了。

开始成象，慢慢工夫培养锻炼成熟，“继而成形”，就像婴儿在娘胎里成胎以后，慢慢生成脉络、筋骨出来了，“四肢五脏”同我们现在身体一样，“并筋络骨节之类件件完备，具体而行”。千万注意啊！这段是形容辞，形容一个胎儿在娘胎中这样长成。

所以他说原文还是形容辞，“故曰，四肢五脏，筋骨乃俱”，这个时候成形了，就是形容长养圣胎。这个里头就讲不清楚了，讲清楚了工夫不到也没有用，到了再说，这是第一。第二，古代人讲这些是有他道理

的，他给你讲了以后，你非走错路不可，因为人这个欲望，听到一个高远的境界，告诉他不可以着相，我知道！我知道！但他下意识已经着相了。你告诉他，要空掉，我知道！我知道！到时候充其量碗那么大一个空，如此而已，非着相不可，很难办。可是道书的形容，也只能着相地形容。

长养圣胎的变化

他说“须知，四象五行包络法身，便如四肢五脏。法身渐渐坚凝，便如筋骨，非真有形象也”。“长养圣胎”是说像长成一个人一样，胎儿四肢五脏都有了，现在告诉我们正统道法，性命双修，脱胎换骨的正道。我们必须要知道，说“四肢五脏”，是比喻四象五行，这都是《易经》的话，“四象”是阴阳分出来太阴、太阳、少阴、少阳，这叫四象；五行，金、木、水、火、土，也是代号。总而言之，在这个境界的时候，身心内在的变化，你自己会知道。有时候证人的境界，什么都不知道了，是纯阴境界；有时候内外一片光明是阳境界。当然你们现在打坐也有些人碰上内外光明，可是并不是这个境界，真到这个境界是不同的。

在长养圣胎当中，有很多的变化，各种境界是意形成的“意生身”，是正念，是一念之间精气神所结合。一念正定，精气神就结合了，“便如四肢五脏”，是形容，不要搞错了。可是到这个境界，修道没有办法讲。玄奘法师在印度，两派的辩论解决不了，后来请他仲裁，有一派问，得道的人那个境界，既然不可说，不可说，那你怎么可以知道呢？玄奘法师说了一句话：“如人饮水，冷暖自知”，解决了这个问题。所以这个时候，慢慢工夫再下去，“法身渐渐坚凝”，就更稳定了。“便如筋骨”，等于胎儿长成功了，各种筋骨有形了，不是真有形象。

这叫做温养，就是后来道家所谓十月怀胎，《楞严经》讲长养圣胎。这样“温养既足，至于十月胎完”，并不是一定十个月，有人快一点，那是靠他前生多生多世的修持。这类人也许个把月几天就完成，也许好几年，所以不是呆定的。“十月胎完”，是讲人的怀胎境界，这是拿来做比喻的。

意生身成就了

“赤子从坤炉中，跃然而出，上升乾鼎”，这个肉身定久了，什么奇经八脉、三脉七轮，那都还是前面的事，都过去了。到了这个“从坤炉中”阴的境界，从我们那个混混沌沌的坤炉，也可以说从丹田开始一直上来，“跃然而出”，向上冲上来，等于婴儿长大。我们普通人，十月满足，从母体下部就出生了。欲界的生命是从母体下生，有些高层的天人同植物一样，从父亲头顶、肩膀上跳出来。欲界是精交，色界是气交，无色界是神交，都不同。

“从此重安炉鼎，再造乾坤，别有一番造化”，假定你修道到这个境界，那真是学会颇哇法了。下一步还有工夫的，要另一个方法了，又是一层。道书到这里下一步没有讲，有些道书到这一步说“自知”，你自己会知道。如果你这一步到了，自有真师指点，就是从虚空中自有仙佛来指点你，那不是一般的了。“重安炉鼎”，这个身体还没有丢掉，还要再造乾坤，整个锅炉再造过。有些道书讲是“阳神出窍”，像婴儿一样，不能让他走远了，如果走远就回不来了。大家看了都着相，以为真有个东西从身体出来，还有些人这样问我。老实讲，如果这样想，就是一种精神分裂的幻想境界。

这个是实际的工夫，你说它无形无相，又是有形有相。“重安炉鼎，再造乾坤”，这八个字是说还要再炼过，并不是有这一工夫就行了，还差得远。所以下面说“别有一番造化”，正所谓另外有一番工夫，还要另外修过，要真师指点。道书所谓真师，是真正有成就的前辈，这要仙佛菩萨来点化你，教你下一步了。我们现在连佛经都看不清楚，那个时候就会看清楚了。

“我之法身，才得通天彻地，混合太虚”，这个法身成就了，跟宇宙天地同体了，可以说到了长生不死的境界，法身成就也是“意生身”修成了。“意生身”虽成就了，后面还有工夫的。“意生身”成就可以成菩萨，但是刚刚登初地而已，菩萨境界广大，后面还有九地。如果借用佛学来讲，法身成就了还要修报身成就，所以神仙也分好多种。有些法身成就了，留下肉体，这在古文叫做“委蜕”，像是夏天知了到秋天死了，留下来的壳叫蝉蜕，蝉蜕在中药是治喉咙发炎的清凉消炎药。“委蜕”也可以叫做“委羽”，我们浙江黄岩有个委羽山，山中有道观，这个委羽山是道家三十六洞天七十二福地之一，是修道得道的好地方。我当年去过这个道观，后面还有几个洞，藏风聚气，风水不漏。风水就是环境，在这种地方修道，环境非常好，精、气、神自然都凝聚了。这个“委蜕”、“委羽”，就是法身成就。

进一步再进乾坤

读道书到这里应该明白了，“重安炉鼎，再造乾坤，别有一番造化”，再进一步，再高一层的神仙，就是修到报身1也成就，带到这个肉身化了。这是刚才我们讲的这个肉体第一步修成“意生身”，就是道家所说的法身成就，还要回转来再修肉体的变化。、像吕纯阳活了几百年，走了以后还是常来人间，密宗莲花生大士也是。实际上道家讲随时都可以来，散而为气，聚而成形，因为他是带肉身成就的人。所以这个身体随时自己念头一动，可以把它变成光，变成气，让它凝结回来，要变成别的形状也可以，这是报身成就，据说是如此。报身成就还不够，更要法身成就，自然化身就成就了。这一段要注意，道书上到此，已经是告诉你秘诀了，就是“从此重安炉鼎，再造乾坤，别有一番造化。我之法

身，才得通天彻地，混合太虚”。

所以《参同契》的原文讲：“故曰，弥历十月，脱出其胞。而有骨弱可卷，肉滑如饴之象矣。”禅宗也讲这个，你们看《五灯会元》、《指月录》，仰山的圆相画一个圆圈，-中间一点，好像太极图一样，干什么？就代表这个。有时画个圆圈中间写个“牛”字，这又是什么呢？所谓打机锋转语，这个里头有的写三个“牛”字，你们参不通。如果说禅宗不谈工夫，那才是活见鬼，你根本不通禅！禅宗非常注重工夫，但决不着相。佛经也是这样，决不谈工夫的现象，但是佛经你读懂了，它处处告诉你修持工夫的现象，这要你自己知道啊！所以到这个时候，“弥历十月，脱出其胞，而有骨弱可卷，肉滑如饴之象矣”，就是刚才我给大家已经点穿了的，要进一步专修，还要回转来在这个肉身上做工夫，到了十月怀胎，三年哺乳以后，整个的肉体返老还童，老骨头软化了，软化到像婴儿一样，身体皮肉滑得像麦芽糖一样。这一段很重要！

魔来了

“此段，言法身形象”，这一段明白告诉我们怎么叫结丹，怎么叫结胎，“与母胎中生身受炁之初，同一造化”，与人身受气结胎同一现象。这个时候，你说还会跑掉吗？绝对还会跑掉，所以说很严重，这就要功德了。你说真有魔吗？世界上有鬼怪没有？没有，因为大家看不见。可是，工夫到了就会来，平时魔不会找我们，等于土匪看到我们同他一样穷，所以抢了没用。但是你修持工夫到了那个时候，魔性的念头爆发，圣人都挡不住，欲念、贪瞋痴慢到这个时候又重新发生，而且有外魔的境界魔你，有种种环境诱惑你，道要垮掉的。这个时候，要有绝对的戒律，但有时这个戒也戒不住，就要真正的智慧了。

“但顺则生人，逆则成丹”，这个时候顺则生人，顺着欲望去做就变成普通人，又垮掉了。垮掉没有关系，只要你活得长，再修吧！有第一次垮的经验，第二次格老子不上当了，但是第二次不是那个样子来的，是别的境界来诱惑你，又垮掉了。只要你活得长，第三次、第四次，可是时间机会毕竟不多，很难。顺这个路线走，到这一步境界有没有关呢？所以叫你们诸位看《西游记》，这个时候有很多的关。如果说这个人没有男女之念，到这个时候不会垮吧？可是你发财机会来了，成名的机会来了，都想不到。凡是你下意识习气里头有的，它都会有一样的境界来。“有圣与凡之别耳”，这句话特别重要，你看修道到这步工夫，你认为了不起了，当然了不起，唉！还是凡夫境界，够不上是成仙。就算是仙佛是圣人，也要冲过这一步魔障关，才能再跨进一步，修道就有这样的难。这一节我再三跟大家讲重要，重要，你们自己再去研究，里头文章还很多。

现在总结是他的评语，“此章，是养性第一关键，与上篇两窍互用章

相应。”这一章太重要了，是有关养性的关键，也与前面第七章“两窍互用”相呼应。

## 第七十八讲　〇二炁感化章第二十一〇水火既济的修法〇日月精华如何采〇人体的日月水火作用〇修道的老蚌〇有情无情皆感应〇结合日光月精于体内

二炁感化章第二十一

阳燧以取火，非日不生光。方诸非星月，安能得水浆。二炁玄且远，感化尚相通。何况近存身，切在于心胸。阴阳配日月，水火为效征。

现在是二十一章，二炁感化。养性的工夫就是修命，性命双修是第一个关键，第一步根本工夫。“二炁感化”就是阴阳二炁，彼此互感。

水火既济的修法

“阳燧以取火，非日不生光”，“阳燧”是什么？拿我们现在讲，一个木片，透过玻璃凸镜对着太阳久照就起火了，古代就是这样取火。“方诸非星月，安能得水浆”，“方诸”也是一种物质，同宝珠一样，对着月亮一照，珠上面就有水出来了。“二炁玄且远，感化尚相通”，太阳的光能，集中焦点在玻璃凸镜上，就可以点火；一个宝珠在月光里一照，水就出来了，他说这些是物质物理的作用，同类就相感应。“何况近存身，切在于心胸”，何况我们这个身体是活的，不是普通的物质，所以道就在我们身体里，就在我们心中。

“阴阳配日月，水火为效征”，“阴阳”是个代号，等于天体上的太阳、月亮的关系一样；“水火”就是《易经》上所说坎卦水，离卦火。水火之气，水在上，火在下，就是水火既济，是好现象，像我们煮饭一样，上面放一锅水，下面举火煮。火水未济是火在上水在下，没有用，煮不成东西。修道也是这样，所以你们打坐境界，头顶上面清凉，下面丹田发暖，这就是水火既济。如果上面头脑昏昏的暖暖的，下面凉凉的还拉肚子，就是火水未济，越来越糟糕，是永远不成功的。所以清凉必定要从顶上灌下来，是灌顶的作用。道家不用既济、未济两个卦名讲。

“此章，言水火两弦之炁，以同类相感也。”在我们人身上就叫水火，在天体就是日月。天体气象的变化，是由太阳、月亮的变化而来的；我们修道，是身体上水火变化的关系来的。水火再进一层，火就是心脏，水就是肾脏，我们说过好几次，再说一次，两个腰子左为肾，右为命门。中国医书所讲肾水，老实讲是包括脑下垂体荷尔蒙，一直下来到肾腺、肾上腺，乃至到生殖器睪丸各部位的荷尔蒙，整个是属于肾。所以为什么说脑衰了以后要补肾，或者肾亏了要补脑；因为真正肾亏并不是两个腰子没有力气，而是说你本身的荷尔蒙不够了。现在一针下去

就有了效益，古代要弄得采阴补阳，搞得一塌糊涂，乱七八糟，都不对。不过一般医生不敢乱用荷尔蒙。水代表肾这个系统，火代表心脏，其实也不只是心脏，就是本身的热能。你学过唯识就知道生命是暖、寿、识三者一体，没有火力，就是没有阳气。譬如老年了，两个腿风湿麻痹，或者是中风了，这是生命的火力不够，所以真正的火力是这个，并不一定是心脏。这些道理都要搞通才能修道。

讲水火两弦要水火既济，中医叫做心肾相交。两弦这个“弦”字，我们已经讲过，上半月的初八是上弦，下弦就是下半月二十二这个阶段，这个道理叫做“两弦之炁”。上半月属阳，是生长，月亮由没有变有，慢慢长成圆的；下半个月属阴，就是由圆满的月亮慢慢减退到看不见了。所以“两弦之炁”是阴阳之喻，每人的身体，男女都一样，有几天情绪特别低落，也容易感冒，你自己不知道。尤其老年的朋友，有时觉得精神蛮好，自己还觉得有一点火，过不了几天，哎哟！不行了！那就是到了下弦。女性更标准，月经快要来的时候，烦恼情绪也来了，脾气也坏了，一点不如意就要吵架，再不然闹着上吊了，等到过了这个阶段，很爽朗，度量也大了。所以人真是可怜，生命就是两弦阴阳二炁的变化，这也就是命功的道理，理性告诉自己不要这样，心里也不想这样，可是到那时情绪压不住。这个情绪就是生理上两弦阴阳之炁的变化！所以修道要懂得这个。

日月精华如何采

“两弦之炁，以同类相感也。”这个要注意，尤其老年朋友，这就是采天地精华，补自己精气。只要你有一口气活着，你还有药可以吃，这个药不要钱买，就是天地的精华。有些道家要炼采日精月华的方法，那很呆板，不算高明，只算是小路。正统道家不走那个小路，虽然小路很有效果。采日精月华我也看到过的，前面也说过，最好要在中国西北高原，北方一带；东南一带很难办，除非到海岛。采太阳的精华要在早上卯时，太阳在地平线下还没有上来，初一、初二、初三，三天可用。如果碰到下雨阴天就没有用了。所以都要在山顶上，高空里头，看到太阳刚刚跳上海面，跳上地平面，金红色圆圆的，这个时候眼睛对着，眼神同呼吸都采收这个太阳精气到自己身上来。

据传说狐仙、大蟒蛇，这些精怪动物成仙都走这个路线，可以修成人形。采月亮的精华，要在每月阴历的十四、十五、十六半夜子时，我这些秘诀现在都告诉你们，当年求来很不容易呀！但是告诉你们也没有用，你们不要随便炼，这只是大概原理。传说狐仙拜月，狐狸精修道也能够炼出丹来。我们在山上住久了，到这个时候看见有动物在修道，它出来就盯着月亮动都不动，等于人定了，它在采那个月华。一个动物能够炼到这样，已经很不容易，起码要一两百年，比人可怜。所以你们看到时，千万不要害它，人家辛苦地活殳到一两百年，又没有害你，你应

该帮助它。

所以这个采日月精华，也是同类感应。那么我们人呢？修道尤其像老年，精力不够了，只有借用宇宙这个力量。所以“道者盗也”，人可以把天地生命偷回来，可是要专修，不是像我们这样，白天做生意，晚上打个坐，这里的钱要赚，那边的也想赚，都给你赚完了，你又可以修道，别人修什么呢？对不对？所以这个修道是专修的。

“上章言，魂之与魄，互为室宅，即水火两物也。”在我们生命上，思想是灵魂的作用，是魂；后天叫魄，就是身体。我们讲这个人体魄很好，就是身体好，身体就是魄，这一个“白”字旁一个“鬼”字。魂则是精神，死的时候魄跟这个肉体化掉，魂就离开了。修道是把魂、魄两个结合拢来，就是身、心两方面结合拢来，这个叫丹。所以这两个“互为室宅”，就叫做水火既济。这个道理是什么？用我们现在的话来说，身体的健康，影响你心理作用，健康的人是快乐、乐观的；身体坏影响情绪，思想也悲哀内向，多疑妒忌。换句话说，心理很坚强的人，身体也容易好，尤其是求生意志很强，精神一来，非要把身体锻炼好不可。所以心理跟生理互相影响，就是“魂之与魄，互为室宅”这句话，互相为房子，两个互相影响。

只要懂这个原理，“金丹之道，以日月为体，以水火为用”，我们修长生不老的祛病延年金丹，是以自然界的太阳、月亮为根本，再以本身的水火既济为用。这也就是热能同清凉的观念。

人体的日月水火作用

“体则互藏，用则交入”，这八个字就是秘诀。太阳跟月亮天体互藏，太阳下去了，月亮上来；月亮下去，太阳上来，就是阴阳作用。我们人身要练成祛病延年长生不老，就叫做后天的“用”。“用则交人”，所以学佛修道要懂方便法门，《楞严经》上说“方便有多门，归元无二路”，你方法懂得不多，修不成功的。方法为什么要多呢？那就是佛经上所讲，对治的法门要多。譬如有一个境界来了，你不知道怎么办，你处理不了，好的境界当成坏的。常常有些人，打坐学佛学得蛮好，哎呀，我三天睡不着了！睡不着一天当两天用，有什么了不起？他吓死了，去吃安眠药镇静剂，那就完了！又有修道一度会沉睡，眼皮都睁不开，昼夜想睡，那么你就让他睡嘛！他又吓死了。所以人普通都不像修道的，又想做生意又想求名，又想求利又想求神仙，然后又想照自己的样子去修，这个不会成功的，因为与修道完全相反。

“日月非水火，体无所施。水火非日月，用无所出”，太阳就是一个发热的热能，宇宙最大的能量，属于火；月亮属于水，都要适度。如果只有太阳这个热能，是要烧坏的，连地球也会烧掉；下雨清凉清凉，也

要适度，这两个都不能偏倚。所以假使没有日月水火作用，则“体无所施”，它的功能就起不了作用。换句话说，我们这个物质世界也是水跟火的作用，假使没有太阳、月亮的关系，则“用无所出”，世界上水也没有，火也没有，这个道也没有用了。我们身体也是这样。

“近取诸身，远取诸物”，这两句话出自孔子的《易经系传》。我们老祖宗观察宇宙的法则，仰观天文，俯察地理，中通万物之情，画出八卦，那是个大科学。“近取诸身”，我们这个肉体生命，也与宇宙的法则相同。“远取诸物”，远的呢，宇宙万物都有同一个生命的法则，综合拢来，简化又简化，画成了八个卦，包含天文、地理、人事，无所不有。所以孔子研究《易经》的报告，就是这两句话。现在丹道就用了孔子这两句话，“近取诸身，远取诸物”，这个道就在我们身上，我们身上有太阳月亮的作用，有水火的作用；万物也是一样，“莫不皆然”，都是一个法则。

“阳燧是火珠，形如铜镜，其体中实，象坎中一阳”，“阳隧”是一个矿物质的珠子，“形如铜镜”，现在人工可以造得成功了，“其体中实”，中间特别拱出来，半个球体凸镜像坎中之阳。“此物秉太阳火精，故世人用以取火”，把这个东西对着太阳，拿个纸一照就烧起来，没有看到火就点燃了。“然必向日中取之，才能得火，只因这点真阳，原是日魂之光”，这个凸镜上面并没有火，可是它有这个功能，是太阳精魂的力量。在这个凸镜上面一照会起火，“日为光之所聚”，太阳为光之所聚，就是焦点，“阳燧为光之所招，以火取火，安得不灵”，焦点到达了这个凸镜上面，就点燃了。所以他说《参同契》原文讲，“阳燧以取火，非日不生光”，用阳燧来取这个火，没有太阳就不会发出火光来。

修道的老蚌

同样，中国古代所谓的宝贝，“方诸是蚌珠”，这“方诸”是千年老蚌的那个珠，你看人多残忍，把这些动物修了多少年的这个“丹”挖出来，给自己做耳环，做首饰，多可惜！方诸“其体中虚”，中间空的，“象离中一阴”，离卦中的阴爻。“此物秉太阴水精”，它是阴性，蚌壳或者是蚌珠都是寒性，是滋阴的，但很难消化。男性老年常需滋阴，就是离中一阴的关系。女性也常有人需要补阳，就是坎中一阳的关系，这都是古代医学的高明。

“故世人用以取水，然必向月下取之，才能得水。”这个方诸太阴的水精，据说夜里把它放在碗中，有月光照射会出水。“只因这点真阴，原是月魄之精”，月亮出来，空气里头湿度增加，碗里就有水了。汉武帝修一个承露盘，就是接受这个夜里的水汽，夜里太阳没有了，空气里头的水分多湿度高了。有人抱怨气象台不准，因为没有管湿度的问题。像这一间房子，我常常说是南北极，坐在窗边的，好热呀！脱衣服；坐在北

边的人正要加衣服呢。这就是物理作用，修道要懂得这个道理，处处都是学问，都要留意。

“月为精之所藏，方诸为精之所摄”，月亮是藏阴精的，“方诸”就吸收这个月亮阴精，这个就是蚌壳修道，鱼兵虾将也会修的，所以你看月亮好的时候，海边那个畔就出来张开对着月亮晒，它凝结起来结珠就成这个丹。现在的科学研究，有的说是蚌的癌症，反正结块它就叫做癌，古人就叫做丹，搞不清楚。他说“方诸”本身是水体，“以水取水，安得不应”，所以就有感应，月亮一照就出水。古代替皇帝们熬药，普通的水不能熬药，要这一种水。有人说用蒸馏水不行吗？蒸馏水不同，这是自然的湿度的水。中国讲医药很麻烦，有些药要天露水又称无根水来熬，看药书要了命。下雨时在户外接下来的雨水叫无根水；还有阴阳水，就是溪水河水合流处的水，溪水和河水各一半，所以这个道理都要懂得，不然你怎么读古书！有人甚至把阴阳水想歪了，歪得一塌糊涂，那就很糟糕。

“故曰”，他现在是解释《参同契》原文，“方诸非星月，安能得水浆，此即坎离互用之旨也”。“方诸”不是天上星星，也非月亮，是动物变的，结果月亮一照它会生水，他这个道理就是物理作用，就是“坎离互用”的作用。“天上之日月，与世间之水火，相去不知几万里，可谓元且远矣”，天体中太阳、月亮与我们地球上水火隔那么远，“然而隔阂潜通，如磁吸铁，正以同类易亲，故二炁自为感化，而相通也”，太阳跟地球虽隔得远，但是能量可以吸收的，用对了等于磁石吸铁一样就过来，这就叫“同类”，是用对了同一类，“易亲”是容易亲近，所以阴阳二炁就起变化而相通。你懂了物理的道理，就懂了生命的道理。

有情无情皆感应

“远取诸物，无情者，尚且相感如此”，没有思想的东西叫做无情，矿物和植物是无情。无情的东西就是物理作用，物理作用不是心理作用，心理作用是人的情感来的。无情的东西尚且互相起物理的感应，“矧近取诸身，有情之真水真火，切在方寸之间”，更何况我们是有情生命，更会有感应。

上面讲那么多的理论，只要你懂得这个宇宙的生命，你可以引用到自己身上来的，这个秘诀就告诉你了。所以为什么打坐坐得好时，精神就非常好，因为你无形中已经吸收了宇宙的功能，所以念头越清净，你打坐越有精神。人为什么睡一觉精神会好？因为心里没有思想挡住，他同这个宇宙物理相通，所以精神来了。你假使懂了这个原理，更知道修道的方法，老年人返老还童，说不定会长生不老，这并不是谎话。如果又想升官发财，又想功名富贵，样样想要，又想修道成功，没有那么多便宜！这是要专修的，千万注意。所谓专修，万缘放下，一切都放下，

真正一个人去修了。可是一个人专修还不成，还有那么多道理、那么多学问要懂，还有那么多条件，还有那么多方法，都要理解。所以他说我们这个身体跟宇宙关系那么微妙，我们生命只要一口气没有断，你自然有真水真火。这个真水真火“切在方寸之间”，它在一念之间，在心里头。

“至虚至灵，一呼即应”，这个“呼”是叫的意思，是一叫就回来了，等于你动念修道就有感应，只要方法对了，念头正了，感应就来了。“两弦真炁，有不相感化者乎”，所以念头一正，阴阳的境界一摆对了，宇宙的真气、阳能同真阴就跟你配合了。

结合日光月精于体内

“所以离中真水，往而流戊。坎中真火，来而就己。”心属离，它是火，火是阳，阳中有至阴之液，所以古人叫心液，就是真水，流到中宫之土。“坎中真火”，有时候我们打坐，丹田发暖上升，这个是坎水中的火，下部上来的阳能“来而就己”，戊、己都是中宫，都到中间来会合。这是“假法象，而采太阴之精”，“假”就是假借，宇宙太阳、月亮的作用，丹田的作用在这里，不是叫你守窍，如果非要守窍不可的话，最好守中宫位还比较稳当，勉勉强强。所以不要乱来。现在乱传一通，修密宗道家，修气修脉，光是鼻子哼呀哈呀，懂这个方法也不会成功的！一定要懂得配合宇宙的原理，那才可以修气脉成就。

“立鼎器，以聚太阳之炁，自然同类相从，结成鄞鄂。”结合太阳的作用成一个东西，或者结成一个范围。“鄞鄂”就是范围，像城墙一样固定了，因为“盖真阴真阳，互藏其宅，便是吾身之日月”，真阴真阳到了身体上面，就是自身的日月，这个人气象精神就越修越好了。这是无形的好，不是有形的好，因为他受这个天地真阴真阳的感召，所以“日光月精，相胥为用，便是吾身之水火”。这个在道家叫采药，采宇宙三光之药，天上的三光是日、月、星，人身的三光是眼、耳、心，都很重要。眼睛、耳朵、念头思想，也就是精、气、神。所以你要采药，是采宇宙的功能到身体上来，变化自己的生命，这才叫真正的采补。所以采补不是什么男女采补，假使修道把男人身上的取到女人身上来，把女人身上的拉到男人身上，那是废物，有什么用呢？如果损人利己能够成神仙的话，我们就不需要修了。道呀、佛呀绝没有损人利己，只有自己布施出来的。所以修炼是采补天地的精华到身上来，因为天地本来就是布施出来的，它送给你，你不晓得利用就是笨蛋。所以这个是真正的采药、采补。

“其间采取感召，全仗中黄真意，即吾身阳燧方诸之妙用也。”这个“中黄真意”就是正念，所以佛家叫正思维，一念的正念。意念一正，禅宗叫无念，没有杂念妄想，一念清明就是正念在这里。正念在这里，

宇宙的功能自然感召到你这边来，不要你去采它，它自然也归到你这边来，这个就是“吾身阳燧方诸之妙用”。所以修道家要清虚，不要守窍，不要做工夫，这是无上丹法。佛家则要空，大家好好地打个坐，杂念妄想真正清净，十五分钟就有效果了，坐个把两个钟头当然舒服呀，因为宇宙之炁，阴阳之炁到你身上来，感召了。

“故曰，阴阳配日月，水火为效征”，你只要静一下就有效果了，并不是静的功能，一般的书上认为是静本身的功能，认为打坐静下来没有念头就收效，错了。道家不讲这个，正统道家说是宇宙物理的功能，你静了以后，感召宇宙物理之气过来交流，把它凝结住了。普通因为你脑子不空，心里不空都在思想，所以宇宙功能到来，都被你消耗掉了，或者阻碍掉了。因此打坐的好处并不是静的功能，而是阴阳天地感召的作用，所以说，“感应道交”是与诸佛菩萨感应道交。

## 第七十九讲　〇关鍵三宝章第二十二〇内三宝外三宝〇三宝不漏存元神〇无位真人元关一窍〇修道的秘诀〇用功的方法〇练习回转

关键三宝章第二十二

耳目口三宝，闭塞勿发通。真人潜深渊，浮游守规中。

旋曲以视听，开阖皆合同。为己之枢辖，动静不竭穷。离炁纳荣卫，坎乃不用聪。兑合不以谈，希言顺鸿濛。

三者既关键，缓体处空房。委志归虚无，无念以为常。证难以推移，心专不纵横。寝寐神相抱，觉悟候存亡。

颜色浸以润，骨节益坚强。辟却众阴邪，然后立正阳。修之不极休，庶炁云雨行。淫淫若春泽，液液象解冰。从头流达足，究竟复上升。往来洞无极，怫怫被谷中。

反者道之验，弱者德之柄。耘锄宿污秽，细微得调畅。浊者清之路，昏久则昭明。

内三宝外三宝

这一章是专论，很重要，为了争取时间，希望大家自己先看一下。“关键三宝”是修道的基本方法，是工夫的原理。老子说他有三宝，“曰慈，曰俭，曰不敢为天下先”，看来也像是讲政治原理，实际上同修道都有关系的。“慈”，心能够养成仁慈，有慈悲心才能修道。“俭”，一切都不浪费，精神也不浪费。“不敢为天下先”，不要故意去造作。道家说的三宝，和老子的三宝不同，佛教进入中国后，也采用了这个名字，把佛、法、僧合起来叫做三宝。三宝本来是道家的名称。

“此章，言关键三宝，内真外应，乃养性之要功也”，虽然讲养性，注意性命双修，懂得了养性，命在其中矣，命功就在性功里头。“耳目口三宝，闭塞勿发通”，眼睛、耳朵、鼻子，这是外三宝。“闭塞勿发通”，就是修道人不准讲话，开口神气散，多讲话伤元气。现在讲外三宝，眼睛闭起来，耳朵回转来，心念不妄动，嘴巴当然闭住了，舌抵上颚，大家打坐都知道。

“真人潜深渊，浮游守规中”，“真人”就是我们自己，这个人不是这个身体，是我们的那个真东西。精气神不过三宝之一，是帮助的药，拿这三样东西炼自己这个“真人”，真正的我，打坐修道的第一步就是这样。“真人”自己这个我，不是意念，不是妄念，不是妄想，而是潜伏在

深渊里头。一般人以为修肚脐是深渊，那已经不是深了，肚脐很浅。这个深渊不在身体内部。“浮游”就是优游自在，“规中”在道家就是两个圈圈，也不是在中宫。在密宗叫做“宝盖”，也是两层。道家也有以“葫芦”来代表的，葫芦就像人的身体，葫芦头就是我们这个头，上面一节下面一节，中间一个腰，两个圈圈中间的地方就是有形的“规中”，无形的则没有位置。

再看注解，“此节，统言关键三宝之要道也。修道之士，有内三宝，有外三宝。元精、元气、元神内三宝也。”内三宝是我们自己有的，不是靠外面呼吸气来，做气功不是真的气，是外面呼吸之气，是有生灭的。生命一口气不来，不是：空气不来，是内在气没有，能源没有就完了。因怕大家以为丨空气这个气就是真的气，所以他改个名字叫“元精”。元精、元气、元神这是内三宝。

三宝不漏存元神

“耳目口，外三宝也”，外三宝耳、目、口，内三宝精、气、神。“欲得内三宝还真，全在外三宝不漏”，他说要想达到内三宝还真，精、气、神各归本位，还到原来的境界，做工夫开始是耳、目、口不漏。因此《阴符经》所谓，“九窍之邪，在乎三要是也”，这是《阴符经》的原文。《阴符经》分两种，一种道家修持的，所谓黄帝传下来的；一种是兵法，但是同修道也有关系的。所谓姜太公传下来的《阴符经》，讲九窍，我们人身上的九个窍，头上七个加下面两个。“九窍之邪”，“邪”是指它不是元精、元气，都是假的，“在乎三要”，就是元精、元气、元神三个重点，必须先要把耳、目、口关闭起来，这是修的初步。

“下手之初，必须屏聪黜明，谨闭兑口，真元方不外漏。”所以我们修道打坐要闭起眼睛，垂帘，不是全闭。不过现在我是主张全闭，现代的人用眼睛太多了，所以闭着才是养神之道。这个“屏聪黜明”是一切聪明用不上，思想都用不上。“谨闭兑口”，“兑”是卦名，这个符号代表了人的嘴巴，不要说话。这样耳、目、口三宝关闭起来，“真元方不外漏”，真正的元神才不外泄了。

“故曰，耳目口三宝，闭塞勿发通。外窍不漏，元神内存”，现在讲理论方法就是如此，不是道家讲的守窍。譬如1、今天有位同学讲，过去学过道，因为守上窍的习惯，思想精》：试神都在上面，头就很重，很闷，下不来。一般修道家叫你守’乡窍，随便你守哪一窍都有感觉，不要认为是道的工夫，这是很普通的道理，因为人体注意力集中到那一部分久了，那个部分神经就起反应，气血也必定集中。

正统道家没有告诉你守窍，现在告诉你这个理论，到了“外窍不漏，元神内存”，外面关闭了，我们内心的那个灵知之性，又不睡觉，又没有

乱想，儒家形容是“一点灵明自在”，理学家形容四个字“昭昭灵灵”，你里面很清楚。所以前后会合，里外自然融为一片，就定得久静得久。不过你静不住，眼睛又想张开，耳朵又想听外面，这就不对了，是习惯的走漏。所以佛学讲“无漏”，就是六根不外流，归到内在归元了。

无位真人元关一窍

“前后会合，中间有一无位真人，潜藏深渊之中”，这中间有一个无位真人，这个名称是唐代禅宗临济祖师讲的。这个无位的真我，既是无位，所以不是在上窍，也不在中宫，也不在丹田，但是三处又都有关联。所以他的无位真人就是真我，我们这个昭昭灵灵，一灵不昧这个真我，潜藏在内部，不是身体内部，是“潜藏深渊之中”，藏得很深。“深渊之中”是形容，等于一个东西把它丢到海底去了。密宗及道家讲海底就是人体的下部，叫海底好像是固定的位置，变成有形的了。其实海底、深渊都是形容辞，就是藏到深不可测，没得位置了，是下沉，不是上升。

“深渊乃北极太渊，天心之所居，即元关一窍也。”古人形容这个“北极太渊”深不可测。《道藏》里有一本书，叫做《五岳真形图》，都是黑点白点，都是洞洞，讲这个地球下面有通道，整个是连的。是否如此，我们暂不做结论，这里讲“北极太渊”是形容辞，是借用，不是讲有形的地球物理。“天心之所居”，“天心”也是道家的名辞，这是天地的中心点，宇宙其实没有中心点，是人为假定有这个中心点，叫做“元关一窍”。这就是正统道家，他绝没有告诉你在哪儿，所以叫“元关一窍”，也没有说就在这里，也没有说就在丹田。一般传你的，是守这个窍，那个窍，算是“元关一窍”，那简直是乱窍，骗人的。正统道家所说的“元关一窍”，就是专一的意思，是无位真人之道，不是任何固定的部位。

“元关在天地之间，上下四方之正中，虚悬一穴”，注意最后四个字，没有真的位置，你假设它在哪个地方，它就是在哪个地方。譬如胃不大好的，静坐修道你坐在那里，自然就守窍了，是生理的本能。你不加上那个注意力，本能的注意力已经集中到那里去了，已经无形中在治疗，所以再加就多余了。就在那个地方守这一窍，慢慢就治疗好了。所以“虚悬一穴”，它无所不在，没有真实固定的部位。

下面是引用庄子的话，“其大无外，其小无内，谓之规中。中有主宰，谓之真人。”“规中”无大小内外，中间是人为假定，所以称它为“规中”，是理念的名称，不是生理上实质形象的名称。所谓“规中”，其中自然有主宰，“中”是代表可以做主，不是偏的，这样谓之真人，就是我们生命的真我。这个肉体不是真我，即使活两百岁，有一天还是要毁坏，就像一个房子一样。我们真正的精神生命是借这个房子来住的，这个是真人，修的是那个东西。“守而勿失”，所谓守窍就是关闭外门外窍，“谓之抱一”，“抱一”就是集中在一点，可是并不是用有意的注意力。

如果把炼元神、炼元气、炼元精的各种方法统计一下，那很多。据我所了解的，就算练气功吧，有两百多种方法，包括印度的瑜珈术，中国的气功，各种各样。我说人真奇怪，就两个鼻孔，一个嘴巴，同样呼吸的气，会产生那么多的花样，每一个方法都有效。大效有没有？不见得有，一个方法做到底，不晓得变通就成问题了。真正的元气不是靠这个，是内在自己本身生命来的，原理是如此。我们身体上这个小天地，同天地宇宙的法则一样，本身那个真元发起来，就是最好的药。这里把这个原理方法都讲清楚了，一点都没有保留，没有任何秘密。

修道的秘块

"然其妙诀"，"诀"就是口诀，道家叫诀，佛家叫做密法，秘密的法门。外道所谓旁门八百，左道三千，各种方法多得很，不过是偏向的，都是要传口诀的。所以老师传你口诀，一般六耳不同传，师父告诉徒弟是在耳朵边上讲的，那么神秘，还要赌咒发誓。

现在你们不要外求了，本经统统告诉你，怎么用功修道，妙诀"全在不勤不怠，勿助勿忘，有浮游之象"。"勿助勿忘"是孟子的话，"不勤不怠"是道家加上的，如果加上佛家的话，就是"不增不减"，三家共同的道理。所以孟子讲修养、养生最彻底，一般人修道都是揠苗助长，求速效，那就完了！这个东西不能求，所以要"不勤不怠"，不要过分地用功。如果不吃饭，不睡觉，我要修道了，那是自寻烦恼。所以只要优哉游哉，勿助勿忘，当然也不能优游过度。所以他说用功的要点是"不勤不怠"，"怠"就是懈怠，不要偷懒，也不要过分勤快；"勿助勿忘"，中庸之道，也不要帮助，也不要丢掉；"有浮游之象"，这个"浮游"是中国古代传统的文学，庄子叫"逍遥"，佛学叫"自在"。我常常告诉一般同学朋友们，你们修道要修到"逍遥"，学佛要学到"自在"。你看那些信宗教的人，一脸宗教相，装起那个修道的样子，那个死相最讨厌，既不自在又不逍遥。现在用功的重点告诉你，浮游自在，又逍遥又自在。古人有一句话说，我们讲过好多次了，要想长生不老，"神仙无别法，只生欢喜不生愁"，一个人天天要哈哈大笑，一天多笑几次，比你打维他命吃补药都好，一笑，脑神经就松了。你看每一个人走在街上，那个苦瓜相像银行讨债的面孔，一天到晚心里在烦恼，脸上每一个细胞都绷紧了。你这样修能够成道？我第一个不相信！

"故曰，真人潜深渊，浮游守规中"，这一段讲用功的境界，方法很老实都告诉你。"此四句，乃养性之要功，一章之纲领也。"真能养性，命功在其中矣。你真做到明心见性，气脉修都不要修，自然通了。换句话说，不通也不会明心见性，能明心见性，气脉自然打通，所以养性命功就在内了。现在什么秘密都告诉大家，这就是正统道家。

下面原文，这一类都是方法。"旋曲以视听，开阖皆合同。为己之枢

辖，动静不竭穷。”这书中的“巳”字印错了，是自己的“己”。“离炁纳荣卫，坎乃不用聪。兑合不以谈，希言顺鸿濛。”“希言”是老子的话，这个原文我们不加解释，下面有了，就是讲用功的方法。

用功的方法

“此节，详言三宝关键工夫，坎属水是为元门，离属火是为牝户，兑为口内应方寸”，三门都关闭起来，是修道打坐的这个原理。坎卦，在身体代表了耳朵，属于水，是所谓元门。这个玄关的门户很重要，所以老年人耳朵聋了，肾气衰了，叫做气不归元，因为耳通气海。但是这个眼睛也通气海，眼睛老花看不见了，同肾脏、肝脏两方面有关系，就是内部老化的原故。当然近视眼也是，再加上肝脏、肾脏不好，内部的那个能的作用不灵了，外表就出来现象。所谓“元门”，是坎卦这个水，包括了人体全部的荷尔蒙。元门本来是坎卦，属阴，可是元门是阴中之阳。离卦是火的符号，代表心脏，也不完全是心脏，代表思想这部分，属于牝户，牝是阴的，阳中之阴。这个阴阴阳阳，大家闹不清楚，一个原则就懂了，天地任何事物都是正反两面，有正的就有反作用，有反的就有正作用。所以阳中必有阴，阴中必有阳，就是这个道理。兑卦代表嘴巴，“内应方寸”，嘴巴对应思想这个心，“方寸”就是代表心。

“学人入室之时，当收视反听，转顺为逆”，注意啊，怎么叫“入室”？古人准备修道了，就万缘放下，什么家庭儿女，什么事业，一切都丢掉，一个人孤零零到一个地方去修，这叫“入室”。不是说把房门一锁，我要修道了，不要来吵我，我入室了，那叫装模作样。真正的入室不一定闭关，就在这个世界乱哄哄之间，自己把六根关闭，就是真入室了，真闭关了。他说开始修的人入室之时，四个字的口诀“收视反听”，把眼睛神光返回转。修道者把神光返转，不是两个眼睛向上翻，“收视”不是这个道理，只是眼睛的外皮关起来，道家比喻它像窗帘垂下一样，叫做垂帘。眼神还是照住，摆在那里，你那个意识、注意力不向前面看，向哪里去呢？向没有地方去的地方去，这样就是“收视反听”。

我们一般习惯，耳朵喜欢听声音，寻找每一个声音的来源，就是从小孩开始的习惯。上面口诀也告诉你了，“收视反听，转顺为逆”，修道是一切都收回来，关闭了，像电视机一样把它关闭，转顺为逆，倒转来，凡事都放下，就关起来了。

“其门户之一开一阖，皆与元牝内窍相应。故曰，旋曲以视听，开阖皆合同。”我们对外的开阖门户，如眼睛在看之类，都是拼命用自己生理的机能，认为越用越好；可是人到底是肉做的，比钢造的差劲，用过分了会出毛病。所以你看这个时代，依我讲叫做眼镜的时代，年轻人都戴了近视眼镜，我是最痛心这一件事情。像我们从小看书，老实讲，你们看书不能跟我比数量，我到现在也不老花，少一点就是了，但是决不近

视，就是因为灯光不同。你们看书也不会看，就像药山禅师讲的，把牛皮都看得穿似的，眼睛瞪得好大盯着看，看了又记不得。

练习回转

我从小的读书习惯是书来看我，我不去看它。把书摄进来，又容易记住，所以有时候并没有想那个句子，而是想那个书的影像，哪一句话在哪一行我都还会记得。你们呢，是自己到书上去，最后老花了。看电视看电影也要这样看，叫电影跑到我前面来。你们看电影又哭又笑，都无我了，你还看个什么电影！你上去演多好呢！生命就那么消耗了。所以道家所谓“旋曲以视听”，“旋曲”就是回转，回到自己这里，视听都要回转来，不要把精神散向外头去。这个口诀也叫你们练习练习，看东西不要眼睛盯住看；就是讲恋爱要看对方，也是反过来你来看我吧。

“开阖皆合同”，这个就是工夫了，平常训练自己，眼睛看东西，耳朵听外面，一开一闭之间，念念在“勿助勿忘”、“浮游守规中”！

“坎中纳戊”，这个不多啰唆，因为你们诸位对于五行八卦这些不大熟。“离中纳己”，戊、己都是土，在人体上代表胃的部分，抽象观念就是中位。“戊土属阳主动”，这个土还分两层，戊土是阳土，主动，代表了意，我们这个思想意识。“己土属阴主静”，己土是什么呢？我们这个意识思想不用，恢复到休息状态就是己土。

“然离中一阴，体虽静而实则易动”，“离中一阴”就是阳中的阴，是我们这个思想，本来应该宁静，可是我们人习惯随时随地都在思想，静不下来。不是打坐叫做静，是内在这个思想静下来才叫做静。

所以《易经》上四个字形容，“憧憧往来”，这个思想在里头乱跑，“不可禁止”，你禁止不了。大家学佛打坐就想把自己思想禁止，可是你没有办法禁止。你说我把它压下去，一点不让它想，那岂不是另一个大想？你想压下去那个想,也是一个想。

道家告诉你，思想怎么才能真正宁静呢？“惟赖坎中真阳，出而钤制之。”“坎中真阳”，“坎”是代表北方水，水中精就是说本身的元阳，也就是密宗所讲气脉通了，道家所讲真阳发起了。本身生命在肉体上有一股力量——真阳，有上升下沉的作用。这股力量一来，思想不动，宁静归一了，所以叫性命双修，必须要本身的元阳“出而钤制”。这个东西有很多代号，道书上也叫做“铅”。思想飘浮不定像水银，碰到铅——真阳，水银就被吸住不跑了。人体这个思想，要在本身真阳发起来时，才能够真正达到静、定、安这个境界。

# 第八十讲　〇三宝关闭之后〇真人的优游〇再说无念〇专一是什么状况〇变年轻漂亮了〇真正结丹了〇身体整个变化〇结丹有了真神通

三宝关闭之后

“若门之有枢，车之有辖，庶乎一开一阖，动静各有其时，而元炁不致耗竭矣。故曰，为己之枢辖，动静不竭穷。”这个“一开一阖”已经很明白了。“元窍中先天祖炁”，这个“元窍”就是原来道家所讲的守窍，并不是有形的，如果大家一定要有形，最好在中宫。“先天祖炁”是道家的名称，不是人为后天呼吸修得成的，“祖炁”是本来有的。“本来鸿濛未剖，惜乎，前发乎离，以泄其明”，“祖炁”开始本来没有分，到了眼睛就变成看东西，眼神把它用掉了。“后发乎坎，以泄其聪”，到了耳朵变成听声音的功能，也泄了。“中发乎兑，以开其门”，到了嘴巴就是讲话，门打开了。所以“三者俱散而不收”，眼睛、耳朵、嘴巴，三者都是在消耗生命精神。“先天之炁，所存者几何哉”，“先天元炁”，我们生命的能源，天天在消耗，还能剩多少啊！用完了就没有了。

“必也默默垂帘”，所以修道第一步要静坐，眼睛闭起来。“频频逆听，则坎离之炁不泄矣”，你回转来耳朵不听外，反听内在，元炁自然不泄漏了。

“故曰，离炁纳荣卫，坎乃不用聪”，“荣卫”是中国医学的名辞，就是气与血，不是现在说的营养。“括囊内守，混沌忘言，则兑口之炁不泄矣。”所以初步修道就是求一个静坐的境界，像口袋一样把它封起来，里头混沌静静的，不明不暗，不说话。“故曰，兑合不以谈”，嘴巴合拢来不讲话了。“希言顺鸿濛，即所谓耳目口三宝，闭塞勿发通者也”，“鸿濛”就是宇宙天地未分的那个境界，在这个境界中，耳、目、口三宝关起来，不与外面通才行。

下一句话要注意了，“此中秘密全在口字”，也就是说修道的秘密全在一个“口”，这个“口”呀就难办了。“此口是元关一窍，吞吐乾坤。因天机不可尽泄，姑取兑象，非世人饮食之口也，必须真师指示，方知其妙。”道家讲这里就是一个关键，这里的“口”字不是指嘴，而是指身体上同宇宙关系密切来往的地方，所以天机不可泄漏。讲到这里，每一本道书都说不清，所以只好拿个卦名来代表叫做“兑象”。注意呀！这个“口”要打开，必须要真正修道成功的老师，“方知其妙”。先声明在先，我是假师，不是真的，他说天机不可泄漏，我也很害怕有什么天打雷劈、五马分尸的。过去好多次提到过，这个“口”是“上口”，大家自己回想起来就懂了。

再看本文，“三者既关键”，这三个关键锁住了，“缓体处空房”，修道的人不要紧张，静坐的时候一切放松，在一个静的地方，思想宁静，归到空的境界。“委志归虚无，无念以为常”，禅宗讲的“无念”是《参同契》先提出来的，当时佛教还没有进入中国；禅宗六祖所讲“无念为宗”，实际上是取用《参同契》中的话语。这里说“无念以为常”，经常做到在无念的境界。“证难以推移，心专不纵横”，修道要求的是亲自证到，这个不是理论，第一要做到“无念”，“无念”做到了就是养性。下面告诉你身体不要紧张，一切放松，放松，从头脑起放松，静坐也好，平常也好，都要放松。尤其这个时代的人，眼睛、耳朵包括脑筋，六根都在紧张。所以“缓体处空房，心专不纵横”，是要专一，静到专，专到无念境界。

真人的优游

“寝寐神相抱，觉悟候存亡”，这两点很重要，睡眠的时候，身体在睡，里头的元神还是昭昭灵灵，不昏迷。守到这个诀窍，白天醒时不要把精神外漏，感觉内部这个元气、元精的生长，一点点都要清楚。换句话说，静坐久了，内心的感觉功能越来越灵明，就是这个道理。

再看注解：“此节，详言潜渊守中工夫。耳目口三者，既已关键严密，一毫不泄。”三宝既然关起来了，“则我之真人自然不扰不杂，优游于深渊之中”了，我们自己本有生命自然在那个空洞的境界里头自在优游，“此中空空洞洞，别无一物，有若空房然”，这与禅宗所讲“本来无一物，何处惹尘埃”同一个道理，同一个境界。

“故曰，三者既关键，缓体处空房”，“空房”是抽象的名称，并不一定要关到一个房间里头，而是内心永远在空灵的境界中。保持这样无念，静到极点，当然要时间，三天、七天，或是一百天，等到内在“先天一炁，原从虚无中来”，空极了，身上的气脉就通了。所以密宗、道家修气脉，太用意去修都不对。你有个反应有个感觉，那不是真，是凡精凡气，是普通的生理上的反应。这个真正元炁一来，气脉刹那之间同时都打通，那是真来了。这个真从哪里来呢？从虚无中来。你念头思想越空到极点，感觉知觉越空到极点，所谓真空生妙有，才有可能发生真炁从虚无中来。

所以修道的人“必委致其志，虚以待之”，在佛学讲空，要空到什么程度呢？“至于六根大定，一念不生，方得相应”，六根这眼、耳、鼻、舌、身、意大定，都不动了，感觉状态都没有了，到这个境界才属于静。如果身上还在这里跳一下，那里动一下，那完全是感觉，是你的意识在动。六根包括身根，身体的反应在动，就是身根没有大定，所以都不是。要六根大定一念不生，方得相应。相应还不是完全，是同静的境界差不多而已。

再说无念

“然所谓无念，只是常应常静，不出规中，非同木石之蠢然也。”真正的所谓“无念”，我们曾经发过吕纯阳的《百字铭》给大家，上面说“真常须应物，应物要不迷”，无念不是什么都不知道，什么都不知道是大昏沉，不叫做无念。真正无念是“真常须应物”，应物要不迷，还能做人做事。所以禅宗强调这个地方，修养要做到“于心无事”，能够遇事做事，心中没有动念；“于事无心”，这就是真正无念。“不出规中”，没有跳出过圆明清净这个圆圈。所以讲“非同木石之蠢然也”，不是变成木头、石头一样，什么都不知道。如果以为那是无念，认为是得定，佛经叫你不要做这个工夫，他生来世的果报是变猪。所以“常应常静，不出规中”，不同于木石的无知。

“无念之念，是为正念。正念时时现前，方可致先天一炁，而有得药之时。”长生不老之药，祛病延年就是靠静极而来。所以老子也说：“致虚极，守静笃。万物并作，吾以观其复。夫物芸芸，各归其根，归根曰静，是谓复命。”到这个境界，先天一炁才来，这个气脉就通。学密的人，这些原理搞不清楚，拼命去修后天的气脉，搞了半天白搞，没有成就，因为违反这个原理。所以真到无念，真到了空，气脉就一时顿通，这同于掸宗所谓的顿悟，一下就统统打开了。

正统的道家工夫就是这样，“故曰，委志归虚无，无念以为常”，所以性命双修，每一个人都是神仙，都是佛，都是上帝。“此事人人具足，本不难取证，有如立竿见影”，这一件事情，每一个人都做得到，而且真正原理对了，方法用对了，做工夫就有效验，像太阳下面插竹竿，地上就出来影子那么快。

“世人取证之难，正以心志不专，时刻推移，纵横百出，遂望洋而返耳。”一般修道的人，第一不能专心一致，原理搞不清楚，有些人闭关两天半，影子也不见了，跑出去了。心志不专，随时变动，东一下西一下的，又想学道，又想修密宗，又想修净土，样样都想抓住，又怕靠不住，还是往生西方极乐好一点，念了半天能不能生净土呀，还是修道家好。自己游移不定，“纵横百出”，人太聪明，“遂望洋而返耳”，所以到了海洋，渡不过只好回去，到不了彼岸。

专一是什么状况

“倘入室之时，心志专一，推移不动，绝无纵横之病，则可以得之于一息矣，有何难证之道乎？故曰，证难以推移，心专不纵横。”假使这个人放下一切专修，一下就可以达到。道并不难证到，很容易。记得我们小时候学毛笔字，老师写一首诗，要我们在纸上临摹的：

三十三天天重天，白云里面出神仙。

神仙本是凡人做，只怕凡人心不坚。

这一首是通俗的诗，白话文学，是近代一个道家人作的。据说他在清代来到台湾，这诗还写在宜兰山上一块岩石上。我记得几十年前报纸登过，有人在宜兰山上看到的确有这样一首诗。所以修道和成道并不难，就是此心能否专一的问题。

“此心既不动移，十二时中，行住坐卧，不离规中，即到寝寐之时，向晦晏息，一点元神，自然与与元炁相抱，如炉中种火相似”，一天十二个时辰，都在一念不生这个境界上，即使在睡觉的时候，这一点昭昭灵灵，一念无念一灵不昧的，自然跟本身生命元炁配合为一了。道家形容是八卦炉中炼丹，炉子里永远有一个火种。所以密宗讲“修拙火”就是这个道理，不要以为我丹田发烫是拙火来了，不要搞错，“拙火”是意火。

“犹恐或致昏沉，必须常觉常悟”，所以永远关照它，“冥心内照”就是内照，“照见五蕴皆空”那个“照”。“察规中之消息，候真种之存亡”，要知道这一点真种子的存在。所以你们打坐，里头如果没有一灵不昧的话，就是张紫阳真人《悟真篇》里的两句话，“腹内若无真种子，犹如炉火煮空铛”。所以道家反对空心静坐，你坐几十年也没有用。

“故曰，寝寐神相抱，觉悟候存亡，如此用心，何虑金丹不结，真人不现”，这个路走对了，长生不老之道，个个都做得到，这个原理都说得很清楚了。

变年轻漂亮了

“颜色浸以润，骨节益坚强”，回到本文，你工夫做对了，就有返老还童之象，你皮肤的颜色润泽，筋骨越来越健康，而且是越来越软，转成同婴儿一样。这个时候，你打起坐来，有时身体内部都听到咔嚓咔嚓响，骨头也慢慢软化起来，都变化了。老年人身体胶质少，石灰质增长就硬，如果修到元精、元气守住时，这骨节有了胶质就越来越软，那是十分效验的。譬如有些人有灰指甲的，工夫真到了，看到那个指甲中一层一层退出去了，灰指甲就没有了，本身的元气有这样厉害。所以这样下来，身体就越来越健康了。“辟却众阴邪，然后立正阳”，身体上的阴气，病的现象都赶跑了，老化现象也消退了。

“修之不辍休，庶炁云雨行”，先能够返老还童，再用功努力进步，近视当然没有了，眼镜可以不戴，老花眼也会退回去。然后就是另外一层境界了，身体变成气体，在密宗来讲，这个身体就变成一个琉璃球体，所以东方佛药师琉璃光如来，身体就是个气，是水晶体了。水晶是形容，说明他没有实质了，内外透明。“淫淫若春泽”，口水，荷尔蒙的

分泌源源不绝像春天。“液液象解冰”，形容这个身体昼夜那个舒服呀！都像冰一样的，到了春天太阳光一来，哗啦哗啦就化成液体。你身上精气越来越多，“从头流达足，究竟复上升”，这真正叫做灌顶了，不是密宗喇嘛给你摩摩顶，拿一些水在头上倒一倒。天主教的洗礼、佛教的灌顶都是同一个来源的，“灌顶”是印度名称。五大教主都是东方人，到了西方变了一个名称叫做“洗礼”。到了这个境界就是真灌顶，真休息了，一路下来浑身都转变了，下来以后再上升，上升又下来，所以九转还丹，就是还丹九转，气脉真正通了。

“往来洞无极，怫怫被谷中”，一往一来很多次。这个时候如果败道就惨了，百病又要重新来过，你还有没有机会就不知道了，要所谓“重安炉鼎，再造乾坤”。你不要认为工夫已经到了这一步，这一步往往是最容易败道的。道家叫败道，就是失败了，这个只能就文字来形容。什么时间会到这一步呢？每人不同，拿佛学来讲，每人业力不同，根器修持不同，变化就不一样。但是有一个是一样，就是所证的境界是一样的，要搞清楚这个道理。所以一升一降、一阴一阳往来，“怫怫被谷中”，“怫怫”是形容这个心里的轻松，非空非有，道家老子叫做“恍兮惚兮”。现在人听到恍惚就认为是昏头昏脑，血压低血压高，没有思想了叫恍惚。不是的，道家老子这个“恍兮惚兮”，是非空非有，很自然很逍遥。“怫怫被谷中”，好像永远在一个山谷里头一样，在空空洞洞的当中，外层好像有气体保护住一样。

真正结丹了

所以他这一节很重要，再看注解：“此节，言结丹之证验也。”就是真正结丹了，学密宗的所谓“拙火成就”，结丹的证验就是这个。真正成果的现象都是一定的，随便你用什么方法，这个程序是呆定的，没有第二条路，有二皆非真。

“凡人之形神，本不相离”，神跟形，就是肉体跟神，本来离不开的。“真种一得，表里俱应”，一念不生，无念之处，定在这里叫做“真种”。这一点火种得到了，“表里俱应”，身体内部外面一下子活起来了。“自然颜色润泽，骨节坚强，辟除后天阴邪之物，建立先天正阳之炁。盖一身内外，莫非阴邪”，佛学讲五阴，也叫五蕴，我们都被这个阴盖住了，自己本来的清明没有了，所以一身内外都是阴邪。“先天阳炁一到，阴邪自然存留不住”，本身所发动的这一阳活子时来了，能保留住，就是真阳来了的无念境界，一念不生，阴邪自然留不住了。

“更能行之不辍，其效如神”，一路修行下去，这个生理的变化快得很。“周身九窍八脉，三百六十骨节，八万四千毛孔，总是太和元炁流转”，在一团气体中，那就是密宗所讲的“乐明无念”，真正的境界来了。“但见如云之行，如雨之施，如泽之润，如冰之解”，像天气一样，

如云如雨自然现象。“从昆仑顶上，降而到足，复从涌泉穴底，升而到头，彻头彻底，往来于空洞无涯之中，不相隔碍”，从头顶开始下降而到足，又从足底心涌上来，升而到头顶。

“盖天地间，山川土石，俱窒塞而不通”，这个宇宙，在地球上的山、河、岩石挡住了走不通。“惟有洞天虚谷，窍窍相通”，其实太空是相通的，是圆周的，所以到那个境界如同到了太空一样。人身也是这个样子，所以我们一般没有修炼的，他的“人身亦然，肌肉骨节，俱窒碍而不通。惟有元窍虚谷，脉脉相通，与造化之洞天相似。元炁往来，洞然无极，正往来于虚谷之中也。故曰，往来洞无极，怫怫被谷中”。这是最重要的一篇，讲实际结丹的现象。有人说这个境界碰到过，可惜后来没有了。不要瞎吹了！你真碰到过吗？真到了这里不会退的，随时随地，每一分每一秒，都是在这个境界中。如果你有时候瞎猫撞到了死老鼠，然后没有了，丢了，那是意识的幻相。这个不是意识的幻相，是身心实在到了。

所以这一篇和《参同契》上面的一句原文“此与上篇黄中渐通理，润泽达肌肤相似”（书中“达”字刻成“远”字，错了），他说这个是“俱金丹自然之验”。

身体整个变化

下面讲回原文，“反者道之验，弱者德之柄”，有时候，你本来没有病，开始修道反而什么病都来了，所以有许多人害怕了，也不修了。其实他不懂原理，“反者道之验”，因为反应特别灵敏，所以地震还没有来他身上早就感应到了，风没有起来也已经感觉。这是弱的境界，“反者道之验，弱者德之柄”，所以到了这境界，与天地合一，得与日月合其明，鬼神合其吉凶，自然与天地合一，反应特别快。

“耘锄宿污秽，细微得调畅”，身体里头脏的东西统统洗刷了，换一个身体，换一个生命，所以说脱胎换骨。“浊者清之路，昏久则昭明”，重点在这里，这又要回转来讲，起初开始学静，静到像睡着了一样，什么都不知道。你心中想，不能昭昭灵灵，这不算一念不生，这是昏沉，所以怕了。真正修大道，你尽管昏沉吧，所以有些同学修道，觉得越来越想睡觉，我说难得，你就跑去睡上七天嘛，你看看睡不睡得着？睡了两天你就躺不住了。你真有本事，一个姿势不动睡七天，一下就成功了。你做不到的呀！不可能。真昏到极点，你说大昏沉，昏沉也是它变的呀，你让它昏沉，“浊者清之路”，浊到极点，反过来就是清明，那就不要睡觉了。要怎么做得到呢？“昏久则昭明”，阴极了就阳生嘛。不要怕昏沉，昏沉就让你昏沉，你把两个腿盘起来，打坐七天，不准你下来。你有这个本事，我叫你干爹还不够，叫你干祖父好了，拜你做佛做老师。所以你绝没有这个本事！真到了这个境界，“昏久则昭明”，一下

回转来就对了。所以《参同契》这一本道书，一切都明白告诉你，只要你自己去修。

朱云阳真人说，“此结言，金丹之超出常情也。”修道的路子，同你平常所想象的完全两样，是相反的，所以以“反者道之验，弱者德之柄”来说明。“何谓反，常道用顺”，我们普通人走顺路，“丹道用逆”，“丹道”走相反的路。所以“颠倒元牝，抱一无离，方得归根复命，岂非反者道之验乎”？换了一个字，老子的原文“反者道之动也”，这个字换得好，换成“检验”的“验”字，越修越弱没有关系，你懂了这个原理，晓得是有效果了，反而会高兴呢。

“何谓弱，坚强者死之徒，柔弱者生之徒”，这是老子的原理，人很坚强，坚强是死之徒，那个柔弱的是生之徒。你看我们这里，有些老朋友弱弱的，早就担心自己要走路了，我说你死不了啦，放心吧。有的人身体强得很，老子不在乎，反而一下就去了，就是“刚强者死之徒”。工夫道理，人生道理，都是如此。所以“专炁致柔，能如婴儿”，这是I老子的说法，养到元炁同于婴儿境界，一切柔软下来，一切弱下来，希望来了，下一步就到了。“自然把柄在手，岂非弱者德之柄乎？”真正练国术的，到了中年以上，少林拳什么都不练，就是走入气功之路。所以我们看到老辈子的高手，你怎么逗他，真打他也不动手，因为他一动手我们就吃不消。我们年轻的时候学拳，一不打叫花子，二不打和尚，三不打病夫，四不打老太婆，不应该打的，因为敬老。有时候老太婆的武功比你高，尤其以前缠小脚的，那个小脚“砰”一踢，你就要了命！

“且辟却阴邪，则身中一切宿秽，悉耘锄而去尽矣。正阳既立，则元炁透人，细微悉调畅而无间矣。”这个时候，身体宿秽都消除尽了，元炁也发起了，庄子说“与天地精神相往来”，天地的精神生命都到你这里来了，佛学说是十方诸佛都来灌顶，就是这个道理。这个就是结丹了，以后飞不飞得起来，所有道书上并不告诉你。

结丹有了真神通

所以“至于金丹始结，脉住停”，到这个时候自然结丹了，气住脉停，呼吸停止不是心脏不跳，是很久很久，好像轻微动一下。“复返混沌，重入胞胎”，等于我们刚刚投胎那个样子一样，到这个境界“似乎昏而且浊”，这个时候外面什么都不知道。所以真正入定的人，你骂他也听不见，什么打雷、原子弹下来，他也不知道，什么都听不见了，他就在里头，表面看起来那真是大昏沉，“此吾身大死之时也”。所以禅宗祖师，叫你大死一番，然后大活，就是这个道理。“久之，绝后再苏，亲证本来面目”，这个定很久，不晓得多少时间，每人不同。所以禅宗祖师讲非大死一番不能大活，道家把禅宗所讲的这个境界，老老实实地告诉了我们。“自然纯清绝点，慧性圆通”，这叫明心见性了。“大地乾坤，俱作

水晶宫阙矣”，内外透明，所以佛经上说“十方世界，如掌中观庵摩罗果”，等于在手心里看一粒橄榄一样清楚，这叫神通。不是二号，二号是神经，这是真神通，要到这个境界就是真神通。

“故曰，浊者清之路，昏久则昭明”，就是这个道理。这一段做工夫的，其实都讲完了。“前段言形之妙，此段言神之妙，形神俱妙，方能与道合真。”这就是神仙境界，就是佛境界。

# 第一讲

## 01节《黄帝内经》的三要义

讲到《黄帝内经》，大家都知道中国文化的根本中心，是以黄老之道为主，然后散而为诸子百家。所谓黄老，即是以黄帝轩辕为综合起始的阶段，到春秋战国以后，才转而狭义的以老子等道家学说作代表。

什么是黄帝之学，历来在中国文化中，很难下一内涵的定义。因为它是儱侗包括中国的全体文化，不分精粗世俗的一切一切。

通常一般的观念，提到黄帝，就会想到《黄帝内经》，认为它只是中国上古传统的医药的书，而且从考据立场来看。它的记述著作年代，很难稽考。所以越来越被轻视，即使是学医的人，也一代不如一代，因对中国传统文字有差距，越读越不懂了。

扼要来说，《黄帝内经》，它不只是一部医书，它是包括“医世、医人、医国、医社会”，所有的医的书。

我们一般翻开《黄帝内经》，首先映入眼帘的，便是第一篇＜上古天真论＞，好像是从中国的玄学、哲学讲起，读也难读懂，看也不想看了。

其实，读中国古典的书，千万不要以十七世经以后，大学学了一点西洋文化文字逻辑的皮毛来看它，那就牛头不对马嘴，愈读愈远愈糊涂了。中国古典文化的习惯性，以平常散说对话为主，自有它的逻辑，而不是先立前提，再加发挥、申辩，然后再做结论。如果以西洋中古文化以后的逻辑来看中国古典文化，就会完全反感。如说西洋文字的逻辑是完整的，那也不然，你只要取印度文化佛学的因明来看，如玄奘法师等所翻译的《瑜伽师地论》等一读，便可知西洋中古文化以后的逻辑文字，还只是后辈新兴的小儿科了。

话不要扯了，简单的回转来讲，《黄帝内经》真正的宗旨要点，多处散见于各篇的内涵中，或一二句，或多句，其中更重要的，即在＜举痛论篇＞中所说的三要义：

“黄帝问曰：（一）善言天者，必有验于人。（二）善言古者，必有合于今。（三）善言人者，必有厌于己。如此则道不惑而要数极，所谓明也。”

读此，＜内经＞全书的中心，它是“医（寿）世，医（寿）人，医（寿）国，医（寿）社会”为中心，不过是先从如何养生寿人来切入而已。

譬如说，什么是“天人合一”的内涵。它便说：“善言天者，必有验于人”，如果只说抽象的天文，或有形的天体，而对人生生命生活了不相关，那是学问上的空谈理想，不是没有用，而是南辕北辙，背道而驰了，它必须要在人事上有实际应用，及实验经历才对。

再说“善言古者，必有合于今”。博古必要通今，任何学问，如果只讲现在，不通古今绵延演变的因果关系，都容易落入偏见，那是不可以的。

所以“善言人者，必有厌于己”。从政或从医，一切的一切，治理他人，医治他人，第一学问，必须先从本人自己身上实验做起。“如此则道不惑而要数极，所谓明也”。

总之，这一段话，《黄帝内经》的中心，也是黄老之学的要点，它是通于政治、经济、教育、军事任何一门学科的大原则。

南怀瑾二○○八年一月

## 02节黄帝与中国文化

今天我要做的是一件荒唐的事，因为我也没有学过医，也不懂科学，为什么讲这个《黄帝内经》呢？站在中国文化的立场，站在今天生命科学发展的立场，我是倚老卖老，必须要献丑，贡献给大家。目前西医跟中医闹分歧，这是很严重的问题！而我们自己国家的中医，依我外行的来看，也成了问题。对于基本的医学《黄帝内经》，学中医的好像没有真正好好的去读。原因是现代的教育，大家从简体字入手，不懂繁体字，所以读古书也成了问题。我们自己的文化很广、很多，诸位都轻视了它，因此我不管自己的年龄，愿意来跟大家讨论这个问题。

这次课程的安排，我昨天已经讲守，是这位吕松涛先生的关系，因为他常常在我前面提到讲《黄帝内经》的事。他说他来筹备来办，所以说这个是他引起的。

关于《黄帝内经》，这是中国文化最严重的问题。我再重复一下昨天讲《庄子》时所讲的，我们国家民族的历史，以黄帝开始计算，到今年为止，已经四千七百多年了。因为大家不读自己的历史，不知道黄帝以前的中华民族，有很长的远古史。像我们小的时候，读古书出身，晓得我们的历史是一百多万年。为什么切断从黄帝这里开始呢？是司马迁等过去这一班历史学家们搞的；因为远古的太渺茫，而且都是神话。信不信各听自由。

黄帝以前的伏羲，是画八卦的，相传黄帝是伏羲的子孙，所以就从黄帝开始。黄帝把中华民族正式建立一个初步的国家系统，我们普通讲的“老百姓”，就是黄帝把各个姓氏不同的民族团结起来，建立生活文化。所以我们所有的文化，都是从黄帝开始的。

黄帝是有熊氏，姓公孙，名轩辕。你们大家都知道，今年很多人到甘肃去祭黄帝的陵。黄帝不只是我们中国人的祖先，也是东方黄色民族的共同祖先。中国一切的文化，科学的，宗教的，哲学的，都是从这里开始。

后来黄帝的学说归类为道家，在讲政治哲学时提到汉文帝、汉景帝时，说他们用“黄老之术”，走道家的路线。“黄”就是代表黄帝，“老”是老子。我们的祖先从伏羲以下，研究起来太多啦，更有很多的历史故事。

我今年九十岁了，一百年前，我们有很多的学者，现在差不多都过去了，其中我所不同意的非常多。因为我不同意他们的讲法，把自己的历史缩短。有些人甚至跟着外国人（日本人）叫，说没有尧、舜这两人。乃至在日本侵略中国以前，说尧这个字画起来像香炉，所以说这个

人不存在。舜这个人也没有，只是个蜡烛台。大禹也没有，大禹王是个爬虫。我小时候，新的风气开始，比你们现在还严重，都是那么讲的哦！都是有名的学者，我不点名了。后来这些人变成我的忘年之交。所谓忘年，是年龄相差几十岁，我虽然年轻，经常讲他们数典忘祖，这些空话不多讲了。

所以写《史记》的司马迁，也不敢确定黄帝的年代，只有根据孔子的话说的。尧、舜、禹在历史有名的叫“三代”。三代在我们历史学里有个说法，普通教科书上说是夏、商、周三代。真正古书上所讲的三代是尧、舜、禹，并不是夏、商、周。

尧、舜、禹是公天下，虽然有皇帝，但都是百姓推荐出来的，而他们都活了一百多岁。一百岁退位的时候，找人接位，尧找到舜，舜找到禹。到大禹王做皇帝的时候，也想这样做，可是，因为尧舜的子孙能力都不行，所以大禹的儿子接位了。由此，中国文化由三代民主的公天下，变成了家天下。家天下就是刘家的啦，李家的啦，哪一朝，哪一代。所以，我们的文化是要推翻两三千年的帝王政治，推翻家天下。孔孟之道的儒家，以及道家，都主张回到上古的公天下，这又是另外一个话题了。

03节《上古天真论》说什么

现在我们这个课是研究《黄帝内经》，我相信在座的很多是大医生、大博士，很多是科学的专家，在这里听我这个老头子盖。要了解《黄帝内经》，必须先要读好，每个字都不能放过。开始第一篇＜上古天真论＞，题目就要注意了。“天真”这个“天”字，不是上天的天。这个“天”字，有时候代表宗教的天，有时候代表哲学的天，有时候代表天文学的天等等，学中文要搞清楚。

对不起，耽误时间讲题外话，为什么天字那么写？你真去研究中国文字，第一个字“一”是画图案开始的，为什么那么画？因为讲不清楚宇宙是几时开始的，天地是怎么来的，所以以一画来分开。所谓伏羲画八卦，一画分天地，这是科学的，因为时间空间上，查不出宇宙的来源。我们中国人很注重这个，现在的科学发展到太空，也是在追求这个。

今天我岔过来几句话，西方哲学讲人类世界的来源，问先有鸡，还是先有蛋？到现在还下不了结论。换句话说，先有男人，还是先有女人？如果说西方有哲学，中国没有哲学，你完全错了。中国上古就是探索这个问题，从我们唐朝的古诗就看得出来，可惜大家年轻没有好好读。我们当年是读来的，所谓读是唱歌一样念。

有一个故事，在唐人的“春江花月夜”这首古诗里，很多好句子，其中有些名句，是关于哲学、科学的，“江上何人初见月，江月何年初照人”等。世界上哪个人先看到月亮？天的月亮是几时开始照的？这个是哲学、科学哦！大家却随便把它当文学看过去了。

所以我常常批评自己，也批评学西方哲学的朋友，你们西方讲哲学、科学，又分家又分类的，我们中国不是。我说中国的文化没有哲学家，因为中国文化是文哲不分，大文学家都是哲学家。第二是文史不分，哲学家都是史学家，都是懂历史的。

譬如司马迁，大家认为是史学家，我说你们完全错了！司马迁除了写《史记》以外，他的八篇大文章“八书”的学问，包括了天文、地理、经济什么都有。他是个哲学家，又是哲学家，也是政治家。所以中国文化哲学、经济、政治、文学是不分的。

刚才讲了这两句诗的感言，这跟我们讲《黄帝内经》有什么关系呢？有绝对的关系。所以文字搞不清楚，历史搞不清楚，就有些麻烦。譬如说＜上古天真论＞这一篇就是讲天。所们晓得“一”是一画分天地，上面代表形而上的，再加一笔和一个人字，就是天字了，天地人是这样来的。所以“一”的上面是“上”，下面是“下”，文字的来源是由画图象形，包含了很多内容。＜上古天真论＞的天真两个字，就是形容孩子“天

真”那两个字，我们已经用了五千年还在用。这个天真的“天”代表了本体论，表示真实生命的第一个来源。

《黄帝内经》是黄帝为了生命科学，请教医学老师的对话记录。这一本书考据者有所怀疑，也是我们中国人自己闹的，外国人更要批评。认为这本书的内文不是上古的，好像汉朝以后魏晋的文章那么漂亮。上古时期会有这样好的文章吗？看来学者要把自己的祖宗看瘪了。

这个属于考据学，我一辈子注重考据，但不赞成考据。考据学要注意学问，但是不要迷信。现代人最讨厌的是太迷信科学，比迷信宗教还可怕。因为科学本身没有定论，新的发明会推翻了前面，永远没有止境，这也是科学的精神。对于科学的发明，乃至爱因斯坦也不敢下定论。你们学了一点科学的皮毛，就敢下定论了，我觉得很笑话。这是有关＜上古天真论＞篇名要注意的。

04节黄帝的一生

我们看这一篇文章，这是医学书哦！看它如何介绍黄帝。现在这个很小的字，我虽然九十岁了，没有戴眼镜，也不用放大镜，大概我还看得清楚，这个就值得研究研究为什么了。

“昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天。”我们上古的老祖宗黄帝，“生而神灵”，旧的记载是“生而能言”，生出来就会说话了，这里还客气一点说他神灵。现在有人说，这是中国历史乱扯，其实印度也有这种记载，说释迦牟尼佛刚生下来，站起来走七步，一手指天，一手指地，讲了两句话：“天上天下，唯我独尊。”印度人的扯谎同我们一样吧！很多啊！历史上也有记载，说有人生下就知道前生的事，其实，这些都是讲生命的神奇。

这里《黄帝内经》改了一下，客气的说“生而神灵”。这两个字严重了，神不是神经病，是通神了，非常灵明。简单的说，他生来就有先知，什么都知道。

“弱而能言”，这个弱不是体质哦！我们古文叫弱小，年轻少年叫弱小。所以我们的文学上，二十岁称为“弱冠”。中国的规矩礼貌，男人到了二十岁，开始梳头发，戴帽子，叫弱冠之年，这个要注意。“弱而能言”，如果你中文不懂，看成黄帝身体很弱，那可不是古文讲的。

“幼而徇齐”，幼小的时候，作人非常规矩严肃，就像大人一样懂事。

“长而敦敏”，长大成人了，二十几岁，非常厚道，而且绝对的聪明。

“成而登天”，黄帝活了一百多岁，在我们的历史上，尤其道家，认为黄帝是升天的，所以古文有一句话“鼎湖龙去”。鼎湖要考据了，有的说有黄山上，有的说在浙江。黄帝活一百岁不干了，走了，变成神仙骑上一条龙就飞升了。历史记录很有趣，像皇帝死了叫“登遐”，是说皇帝要上升了。因为不好说死了，只好拿这个话来恭维他。

讲中国文学还有一句话，一个英雄出来，像汉高祖啊，唐太宗啊，或者蒋介石啊，毛泽东啊，他们的部下很多，有些人到京城都是想升官。我们对于这些人叫“攀龙附凤”，就是从黄帝的故事来的。

怎么叫攀龙附凤呢？历史上记载黄帝要走了，宣布要从鼎湖骑龙飞升。他的大臣都要跟他走，抓住黄帝那个龙的脚，龙的尾巴，攀龙附凤附带上去。有些抓不住了，抓到片鳞甲，滑了就掉下来，这些故事都是

神话。

历史上也讲尧舜都活一百多岁才走，成仙了，尤其是黄帝，在神仙传上，或者神话看来，黄帝到现在还没有死。

比方讲中国地理，一个美国的教授来看我，学科学的，他说他们现在正在研究地球。我说：我听说了，你们花很多钱在地球边上打洞，进去看地底的中心有什么秘密。这个一点都不稀奇，我们已经搞了好多年了。他说你们中国真的搞了好多年吗？来美国留学的都没有讲过啊！我说他们年轻人不知道，中国道家有本书叫《五岳真形图》，三山五岳真正的形状，以及山的下面究竟是什么样子。你看了这本书会笑死，东一块，西一块，这里一个白点，那里一个空圈，它讲地底下都是通道，用不着你去打洞。

我说你们美国人还打洞，我们早就知道了。譬如说黄帝的陵后面有个碑，不准进去。但是你如果有胆子进去，三个月就从南京出来。这样的故事很多，都在《五岳真形图》里头，可是你看不懂。

黄帝现在提出来的是生命的科学，生命怎么来的。下面我不做国文老师了，你们诸位都看得懂。

## 05节天癸与五行水

关于生命的来源，第一个重要的，是从阴阳的法则才有这个生命。这个里头是个大问题，我先把它简略了，倒过来研究。他说女性的生命，“二七而天癸至”，十四岁第一次月经来。这一篇里头讲的这些，你们要自己看，如果像国文老师一句一句讲，三年也讲不完。

女人第一次月经是二七十四岁，七年一个转变。七七四十九岁月经断了，现在叫更年期。那么这里有个问题，甚么叫天癸？这两个字注意哦！男人呢？男人以八来计算，“二八肾气盛天癸至”，男人十六岁才开始发育，变成真正的童子了。我以前看这个书，为了研究生命科学，经常问人，你们十六岁有改变没有？有人说没有。我说我有感觉，十六岁有一个礼拜，乳房这里痒得不得了，发胀。后来我才知道，男子二八十六岁才开始发育，这也是属于天癸的道理。

现在有两个问题，这个问题提出来很严重了，第一什么叫天癸？注意这个癸字，是中国的天文科学来的。我们天文有十个天干，就是甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸，这个十天干，算命的都会。中国上古的科学发达，大概是上一个人类留下来的，科学发达到最高点时，把最复杂的东西浓缩用一个字代表。

壬癸在五行里属水。什么又叫五行呢？天地间星球的转动中，有五个星球，金星、木星、水星、火星、土星，与我们有绝对的关系，在互相放射，互相影响。壬癸两个字是属水，水气还没有成形叫壬水，等于蒸汽没有变成水叫壬水，癸水是成形的水。这要懂得阴阳、上古的科学了。所以看《黄帝内经》一般都不了解，只晓得天癸代表月经。其实是整个身上的激素变成月经下来，已经是成形的水了，就是癸水。所以癸字是这样来的。你们年轻人研究医学，研究生命科学，要注意这个书上很多的东西。

06节女七男八、从一到九

第二个问题，生命为什么女人以七岁为代表，男人以八岁为代表？男人有没有更年期啊？七八五十六岁，一样有更年期，现在医学也晓得。

我有一个朋友，他也叫我老师，浙江诸暨人，名叫蒋鼎文，他年龄比我大。到台湾以后，我每月去他那里一次，我喜欢他府上那个诸暨豆腐，他特别做豆腐请我吃。有一次去，那个时候我大概六十岁左右吧！他已经七十多岁了，一把就把我抓住。南老师啊，我告诉你。他是上将，当年北伐的时候都是大将，很有名的。他说我现在七十岁了，医生说要我打激素，我还真给他打了贺尔蒙。因为我原来的老兵，送他到美国去学医学，得了博士回来给我检查。他说老将军啊，你需要打女性贺尔蒙。蒋鼎文说，真是瞎扯，你这个混蛋乱讲。他说“司令官，我是感谢你，报你的恩，你就听我一次好不好？”好吧！你就打吧！真打了，还真有用啊。

所以讲到男性、女性的更年期，这是科学，为什么是七同八？我们《黄帝内经》说的还不够呢！今天研究生命医学，做科学研究，还必须要了解其他有关的资讯。这个数字是道家和佛家采用的同样观念，扯到了《易经》，也扯到老子了。老子告诉我们，“道生一，一生二，二生三，三生万物。”

这个问题大了，学数理的要注意了，天地万物只有一，没有二，所谓二是两个一，三是三个一。所以我们读中国书，假使算八字的，我的命运到阳九之数，一、三、五、七、九，到了极点，十是另外一个一。所以你看文天祥的＜正气歌＞，“嗟予遘阳九”，他说我的命运要结束了，国家亡了，一定是要碰到阳九之数，无路可走，只有做忠臣了。所以他的诗：“人生自古谁无死，留取丹心照汗青。”意思是把自己的精神留给历史，这是文天祥的名诗。

现在讲一二三四五六七八九十这个数，其中的学问很大，道家最后来一个问题，就是一以前是什么？如果拿数理哲学来讲，什么是零？零不是没有东西哦，画一个圆圈，零是代表无量数，不可知数，无穷数，它是有的，也是空的。

这个数学的零，道家把它画一个图，这个零的图，里头又分阴阳，就是太极图。阳是一个看得见的现象；阴的这一面，等于研究天文宇宙，有阴暗不可知的一面。现在科学已经晓得，我们这个宇宙有阴暗面，就是说不可知的很多。那么我们把零代表了这个宇宙，这就牵涉到《易经》数理学同五行了。

再参考佛学中有关印度的医术，中医把脉判断阴阳，印度看不看脉呢？先不谈现在科学，他们也看脉，叫气脉轮。我们讲的十二经脉，六阴六阳，印度讲三脉七轮。印度医学也有几千年的发展，所以现在讲西藏的医术就知道，藏医看脉的理论是来自印度，是从三脉七轮来的。

## 07节生命如何开始

印度的医学，也是根据佛学讲出来的。一个胎儿是由精虫、卵子构成的，在娘胎里是七天一个转变。《佛说入胎经》是两三千年以前所讲的，同我们现在讲的怀胎出生，几乎完全相同。《佛说入胎经》中说，“男精母血”，就是男人的精虫跟女人的卵脏。但是两个结合不一定能够成胎，要三缘和合才生另外一个生命。现在普通来讲叫灵魂加入，才构成一个生命。这只是讲人的胎儿，还有讲别的生命。常常也有人问我，试管婴儿有没有灵魂加入？照这个原理看来，也是加入的，不然不构成一个生命。

胎儿在娘胎里成长，七天一个转变，讲得很请楚，不过名辞很难翻译。第一个七天，象一块豆腐一样，或者像羊奶冻一样，不成形。接着，后来长了督脉，背脊骨，中枢神经成长上来，先通到上面，好像到眼睛这个地方，就是从鼻根上去，到我们眼睛中间的一点。所以中国文化讲到最早的祖宗，古书上叫做“鼻祖”，就是这个原因。印度也是一样。这一条脉七天起来，分化很多，等于现在讲基因的生长变化。反正胚胎细胞慢慢分化，构成了这个生命。

印度医学也就是释迦牟尼佛的医学，胎儿在娘胎里三、四个月以后，已经知道外面的事了。中国过去的教育，一有了胎儿，夫妻分房，开始胎教了，所以教育是从胎教开始的。现在把中国历史上资料配合来看，七天一个转化，人体内部一共长到七万多条脉，数字我记不得了，都属于神经系统哦！这是印度医学的原则。我们中国的医生是把脉，判断五脏六腑及十二经脉的变化，还晓得脉络左右交叉的，气脉也是左右交叉。你们都学中医把脉，左心、肝、肾，右肺、脾、命门，也是交叉的，现在医学解剖来看，的确是交叉的。其实，还不止交叉，在座科大的校长是专家，同现在那个基因啊，量子啊，什么、什么……走的路线是一样的，奇怪吧！

胎儿在娘胎里头一共三十八个七天，九个多月，最后一股力量，就是这个风力（能量），使胎儿下来了。中间很是奇妙，很多很多，我只能简单的报告，专门讲又是另外一套。在娘胎里九个多月，生出来还不完整，出生以后，再过一百天才算完整。这个所谓完整的计算，还属于娘胎里的七的阶段，叫做先天。这个女的七、男的八是后天的，这是大概的介绍。所以，这些数字同数理离不开关系，生命的科学也离不开数理，其中的数理观念太多了。

## 08节数字、天候

那么为什么讲七天、七年呢？为什么变成男人或女人呢？这就回过来讲中国上古黄帝以前了。我们都知道在世界的天文史、数学史中，中国人是一马当先的。我们几千年前已经有天文学、数学这些科学了，那时候的外国连影子都还没有。可是我们中国人现在很有趣，讲到自己的文化，认为中国古代的是伪科学，假的；外国的才是真的。唉呀！伪科学这个名辞，以法律来讲站不住的。哪个是假的？哪个是真的？如何证明？这不是开玩笑吗！这个不能不严厉的批评。

那么，这个数字和许多问题的根据是什么呢？是根据天文来的。所以我们就要讲到中国的医学配合天文了。天文告诉我们，气候，一年分十二个月，三个月算一季，所以一年有四季。五天叫一候，三候是一气，三候就是十五天了，六候叫一节。如果讲天文的气节，一年十二个月分成四季，有七十二候，二十四个气节。譬如清明啊，谷雨啊等等。

到现在乃至东南亚、美国，拿整个的气象来看，我们中国这个气候的分类，照样正确而有影响。我有一个学生学这一套，二三十年前澳洲做外交官，他把罗盘带去，发现不对。那个时候没有越洋电话，写信来问，这个罗盘是不是限定在北半球、澳洲这里正好相反呢！我说你倒过来用不是一样吗？他后来回信说，真的，倒过来一样。

我们人的这个生命，如果有病了，不是三天或五天就会好的。据我所了解，一个得了伤寒病的人，没有三七二十一天，是不会好的。

这个七的数字，八的数字，再推下去，我们中国人每天的十二个时辰，子丑寅卯……里头都是科学，不是迷信。两个钟头算是一个时辰，一天有十二个时辰，一个时辰分八刻，一刻分十五分。换句话说，我们的身份每分种都在变化。这个里头的变化是现象，但是，能变的那个生命的本能是什么？那是个大问号。

所以我们第一篇＜上古天真论＞，讲七、八变化，文字我不念了，我有一个毛病，念了以后就怕你们看不懂，我又会噜唆起来了。所以我跳过去就不念了。这个钟头先大概介绍这个，饭后再补充。

## 09节与生命有关的印度文化

有位学科学的同学开玩笑说："我们还年轻，你们的年纪大，肚子里头的东西太多了，给我们吐出来一些，把印度的生命科学，与《黄帝内经》的医学接轨吧！"

刚才我讲的是有这个意思，同时把旧的东方的医学，印度及中国的，接上现代二十世纪以后的医学与科学。这位同学的意思是要我不能偷懒；当然他话没有那么讲，他说话没有攻击我的意思。

刚才讲印度的文化，譬如说以释迦牟尼佛做代表，入胎与出胎这是生命科学的根本。印度两三千年前有这个经典，现在没有了。所以印度学瑜珈的这些大师与我碰面时，我说你们的文化是世界宗教的摇篮，天主教、基督教、阿拉伯的回教等等，包括希腊哲学，都是从印度出来的。

印度当时很大，现在讲阿富汗、以色列等，原来都属于印度；范围一直到我们新疆的边境。这个国家民族很有意思，现在还有几十种语言文字，古代有六十四种不同的语言文字，到现在还没有统一；而且阶级观念最强，有四种阶级，至今还改变不了。

譬如有一个印度朋友，是第一流阶级婆罗门教。婆罗门教的人到我们家里，坐下来都害怕不干净，我就拿块布给他，可以掸一掸。他们出门带一把扫把，像我们中国道家带一个拂尘子，掸干净。他说南老师我没有嫌啦，他也客气也骗我。有一次破例在我这里吃饭，他说叫我吃饭我就吃饭，诸如此类。印度最下等的阶级是首陀罗，做工的奴隶，低下到什么程度？假使像我们这样去做客人，看到扫地做工的来，低着头勾着腰，不敢看我们。这一些人不一定是黑人哦，印度的人有五种，白的也白得很漂亮。我们拿东西给首陀罗吃，不能这样给他的，他会害怕了，要丢在地上，他就爬过来拿去吃。

跟印度人谈话很特别，你问是不是？他在点头，意思是"不是"，与我们一般的反应刚好相反。这个民族文化很有趣，他说你们世界上的人都讲破除阶级观念，我们也想改变，但是我们甘愿如此，过得很好，为什么一定要搞平等呢？我说朋友啊！不是世界上要你们平等，这是你们的文化，是释迦牟尼佛的，全世界讲平等是他第一个叫出来的。这个朋友也讲了，他老人家是慈悲爱人的意思，不过我们这样也是爱人耶！我只好说你说的真是有道理。等于我们昨天晚上讲《庄子》的课，多一个指头也是指头，缺一个指头也是指头，没有关系。我讲话又岔开了。

所以说印度这个文化，有关生命的根本，你们学医的要去了解。印度有一本书，是有关生命的奥秘，可惜很少翻译，也有些翻译名称不

同。譬如我们现在的西医来讲，呼吸系统是一个，肠胃消化系统是一个，中央是中枢神经系统，及前面的自律神经系统，好几个系统。我们人老了，拿东西发抖流口水，是自律神经失调，同中枢神经没有关系。

贺尔蒙系统在什么地方？它是个腺路吗？有个机构吗？我常常跟西医的朋友说，我说贺尔蒙系统我们中医叫“三焦”。脑下垂的贺尔蒙，胸腺的贺尔蒙，肾上腺的贺尔蒙，这些是什么东西啊？它是个液体。这是比方啦。

10节佛学中的中医

印度的佛学中与医学有关的这些书，现在很难找到原书。有人翻译过一本，就是学密宗的陈健民，他已经过世了，当年我们差不多是同辈的。他翻译的名称叫做《甚深内义根本颂》，虽然翻译成中文了，还是读不懂，只可以做参考。所以今天你们青年人，学医的，学科学的，大家努力一点，未来的文化要*你们接手了。

刚才休息时，有听众反应说，希望我把佛学生命的来源，怎么样变成气脉，跟医学、哲学给大家讲一讲。我也答应了。我们好像还有时间，不只这一次吧！

今天晚上，先讲释迦牟尼佛所说生命的来源。生命的来源，同医学有绝对的关系，过去是用宗教的方式讲，把生命的过程切断来讲的。我先代表佛教说，佛教的基本，其实也就是科学，如果不当做宗教看，你就灵光了。什么宗教不宗教的！其实，宗教是把人的思想规定在一个范围里头，你把这个规范拿掉，就不是宗教了，就那么简单。

现在我们拿掉宗教的盖子，来说佛的宗教哲学，其实就是生命科学。所以我常常告诉大家，佛教、佛学的基础建立在“三世因果，六道轮回”八个字。我们现在的生命是分段的生死，前一段，现在一段，死了以后，未来的下一段。用科学的道理讲，什么叫“三世因果”呢？“世”代表时间，过去的生命，是指过去的生命，但是现在我们看不见了，不晓得出生以前是什么，自己不懂嘛！

如果经过一个科学的修行证明了，用生命证明而知道以前的生命，那就成为神通了。过去是有的，未来、死亡之后有没有呢？还是有。中间活着的这一段，不管活一百岁或二十岁，活着的这一段叫“中有”，是中有的生命。如果死了以后呢？另一个生命起来，叫“后有”。所以佛教并不一定谈空哦！这个生命是有的，前的是“前有”，现在是中有。

所以一个人的生成，在古代翻译的经典中，是非常科学的，男女和合而构成一个人，古书上叫“男精女血”，男人的精，女人的血。我们现在讲，一个精虫碰到女性每月排出来的卵，就成胎了。

11节精和颜色

再看佛的生命科学，有关这方面，大家从来都不敢讲，现在我老实告诉你经典上看不见而只有在律部有的资料。男人的精虫有青、黄、赤、白、黑五种，再加上酪色、酪浆色共七种。这个说法要去求证了，以我所晓得的，是有不同的颜色。譬如有些大哲学家、科学家，或者大英雄，他的精的颜色不同于一般。换句话说，他头脑也不同，神经也不同。所以我年轻时听人讲过，天下的才子、英雄、美人都很好色。好色是当然的，因为他天生秉赋不同，可以说基因不同。

那么佛说的精呢？他说不是精虫叫做精啊！全身都是精。也就是说，全身细胞都是精，所以一个细胞抽出来可以克隆（复制）人。大家现在一讲到精，就想到性行为排泄那个精，这种认识已经根本错了。那个的确是精，是男人在性行为上，把精一下变成精虫，那是转化。现在西方的医学说，是性行为的快感，脑下垂体受到刺激产生贺尔蒙，下降到下面，而刺激了男性身体这部份的机能而造成的精虫。

关于男性的精，释迦牟尼佛的医学讲得很清楚，也是非常科学的。他在两千多年前，比孔子早一点点，曾说女性子宫高一点不能怀胎，低了不能怀胎。所谓低了，我们现在妇科检查叫子宫后倾。偏了不行，冷了不行，热了也不行。这说明什么？佛有几句话："人身难得，中土难生。"

这个中土不一定指中国，是指有文化的国家社会。所以他一共有四句话："人身难得，中土难生；明师难遇，佛法难闻。"高明的老师不容易碰到，尤其佛法中有关生命的最不容易听到。他先说明男女两个生殖结构有一点偏差的，有任何疾病的，都不能生育，不只是性病。所以生命的来源，每人的秉赋不同，命运遭遇也不同。没有个上帝，也不是佛菩萨做你的主宰，也不是阎王，而是无主宰，非自然，不是唯物的。

12节难得的生命

那么生命究竟怎么来的？是我们自己造的，自己带来的。这个自己造的因果是什么？他有几句话，学佛的更要了解，一般看起来是宗教，事实上他是讲生命科学。“假使经百劫，所作业不亡。”这个业是事业的业，你的心理行为与一切做出来的行为，是有哦！不是空哦！都累积在那里。即使经过很长的时间，也不会消亡。“因缘会遇时”，碰到那个机会一来，条件成熟了，“果报还自受”，就有因果报应，要还帐的，是前生来的。这个因果律与自然科学的因果律一样，前因变后果。

所以他说，生命的受胎是很不容易的，人身难得。我常常说，照现在医学讲，男女的性行为，男性的精子，不管几千或是几万一次出来，就像许多兄弟姊妹赛跑，冲到前头的，才成功这个人，其他的没有了，这也是人身难得。

释迦牟尼佛在几千年做了个比喻，说生命难得，如大海中的盲龟，撞到一个海上漂流的木板，一抬头，刚好伸进这个板子洞里。他说我们生命就像大海之盲龟撞上来这样，人身难得呀！鼓励大家珍惜自己的生命。

所以我们刚才拿科学来讲，这个精虫跟卵子碰上变成我们这个生命，这是多难得的一件事情！后面就有很神秘了，现在也很难求证。先不讲别的，他说人的生命，我们活着这一段几十年是“现有”。一下死亡，昏迷过去了，还有没有？有。这个叫“中阴”，因为是过渡阶段，有时也叫“中有”。

## 13节死后的七天

--------------------------------------------------------------------------------

至于怎么死亡又是一个科学，讲起来很有意思，很长的。死了断气以后，再像睡觉一样醒过来，就是中阴身。那个醒转过来的生命，也能够看见，能够听见，能够说话，能够行动。可是我们摸不着，接触不了，因为他没有物质的身体。有一个英国科学家的解释，他说有名称叫“超等的电磁波”，那个与我们不同，所以接触不了。我说你们讲对了。

所以人死后再醒过来，就具备了神通，没有时间的阻碍，没有空间的阻碍。假设他有一个亲人在美国，这个亲人在梦中，一下子就感觉不对，啊！好像看到我的爸爸或者看到我的妈妈，是真的，他来了。因为他这个超等的电磁波，就是佛学说的“中有”的感应。也就是这个生命死了，下一个生命还没有开始以前，中间存在的这一段。中阴身具备五通，只要念头一动，就到达他要去的地方了。

这个中阴可能对我们说，算了吧！你们不要哭了，我已经走了，另外换一个身体了。假定是这样，我们听不到，但是我们心里想的他知道。这个我们普通叫灵魂，这不是鬼哦！鬼是另外一种生命，这叫中有之身。这个中有之身，中间变化很妙，很妙！

中有还有生死没有？还有生死。七天一个生死，又是七。印度与中国一样，譬如我们中国人常说，“你这个家伙做事乱七八糟。”这是《易经》上的话，七跟八不正常了。“你这个人怎么搞的，颠三倒四。”也是《易经》上的话。譬如我们写信给和尚，佛教里行个礼叫“合十”，两个五合起来叫合十。我们中国人讲“合适不合适”，写错了，其实是合十不合十。这些都是《易经》的数字，现在又讲到数字了。

所以中有之身是七天一个生死，它也有生死。那么民间流传死了以后叫和尚念经，有用没有用？我们不批评，也不讨论。反正告诉你七天一个生死，有些人不一定七天哦！譬如大好人、大善人没有中阴，这里一死，立刻就到另外一个世界。大坏蛋也没有中阴，这里一死，马上就下地狱了。

普通像我们一样，说好人又不像，说坏蛋我不承认，这种人有中阴存在，不好不坏，七天一个变化。这个中有生命最多活到四十九天，就转另一个生命。所以中国人死了要“做七”，这个中国文化已经流传了几千年，在民间流行。好像迷信，实际上是个生命的科学。

讲到中有的道理，等于是我们的记忆。你看在座的人，年轻的二十

几岁吧！老一点的年将半百，有些垂垂老矣，像我们这些老人已经不算了。你过去所作为的，你有没有回忆？都有。不过老了，痴呆了，想不起来了。

人到老了想的都是过去的事，现在你说的话，他马上就忘记了。你不要看他痴呆，照样有思想。所以有人问我，白痴有没有思想？我说绝对有思想，他的思想是限制在某一个框框中。等于说瞎子看见？看不见？有看见。瞎子的看见不像我们的看见，他看见的是前面那个什么都看不见的。那也是看见啊！那么你说白痴也有思想。

这个就是中有的道理。所以佛教没有说有鬼神、有灵魂，因为那是另外一个生命。

14节再来人世间

--------------------------------------------------------------------------------

刚才讲三世因果，六道轮回，归纳起来有六种生命大类，实际上是十二种的生命大类。以佛学来讲，“有色”的生命，就是有形象，看得见，摸得着。“无色”的生命，看不见，摸不着。照佛学的道理来讲，我们活在这个世界，其他的生命跟我们共同活在一起，过来过去都没有妨碍。其实鬼神、灵魂在我们身上撞过来，撞过去，我们也从它身上穿过来，穿过去，彼此没有妨碍。这等于物理的“空”的理论，或者是讲量子的变化一样，我们彼此撞过来，撞过去，没有阻碍。

同样的道理，中阴身有很多功能。所以有时候青年人谈恋爱，出去做了什么不好的事，我说你们小心哦！你以为偷偷摸摸在那里做爱，其实旁边不买票参观的很多很多，都是准备来投胎的。所以我说你们读儒家的书，曾子在《大学》中讲，“十目所视，十手所指。”人起心动念不要有坏的想法及行为，有十个眼睛看着你，无形的，十个手指头指向你。这是儒家讲的，很严重。

我说曾子还讲得客气，照释迦牟尼佛的理论，你的所作所为，旁边看着你的岂止十个眼睛！所以中国讲道德的修养，有一句成语，不敢“暗室亏心”，在黑暗的房间里，自己的思想都不敢乱，就怕亏心。这是旧的东西，但是这些东西有科学意义在内。

然后讲到男女做爱，精与卵子结合的时候，会不会一定成胎？刚才介绍过，不一定。有时在中间就死亡了，这个精虫没有一个可赛跑到尽头的。有时候女性这个卵子下来以后，因为她的身体不健康，也没有用。同时精虫、卵子两个结合不一定能成人，没有灵魂的加入也不能成胎。

我经常谈到这个问题，还有人写信来问，现在克隆（复制）人，拿个精虫来，或者拿个细胞来，在玻璃管里面，也要这个中阴参加才生成人。如果没有这个，它就成植物性的动物，有感觉不能思想。所以佛说男精女血，精虫、卵子凑拢来，加上中阴进来，叫三缘和合，才能够变成一个人身。

当然人身为什么变女人？为什么变男人？为什么变成高的、矮的？为什么变成病态？为什么长命？为什么短命？为什么他的运气这么好，我就那么苦？为什么他有功名富贵，我怎么贫穷一辈子？释迦牟尼佛讲得非常详细。一般人看了好象是宗教麻醉，一个真正研究科学的人一看会出汗，真的会出汗，因为这是如此的科学，这是生命的来源。

15节风和气脉

--------------------------------------------------------------------------------

我们刚才研究《黄帝内经》这个气脉，先由七啊、八啊开始，还没有讲到内部。印度这一套《甚深内义根本颂》所讲的，比我们《黄帝内经》还要详细得多。可惜我们唐宋以后，包括中医界有名的金元四大家，江南的徐灵胎啊、叶天士啊，包括福建的陈修园等等，都没有摸到这里。尤其现代我们跟西方医学、解剖学结合，更没有碰触到这里，太可惜了。

我希望你们年轻学医的同学，要立个志愿，这种学医不是做医生了。以前我们的观念就叫这个是学医理的人，是医生的医生，研究生命的原理。过去的医学院，德国的、英国的，都有医理学这一科。现在没有人肯学医理学了，因为现在学医的目的不是学医，是学赚钞票。不管你们诸位是不是这样，我看到这个太可怕了。学医的人真的要有一种菩萨心肠，一种济世救人的精神，而且不怕贫穷，不怕艰苦，那才是真正研究生命科学，真正的学医。

好了，我们现在回过来，他说一个胎儿三缘和合才结胎，七天一个变化，所生出的脉，我们现代人喜欢把它叫神经，但不是神经。佛家、道家讲气脉不是神经，是气路，一条气的路线。后来我们中文翻译用肉字旁这个“腺”，还勉强可以代表。

神经是神经系统，脉是腺路的系统，而且这种腺路的脉，像中医讲风而不是风，是道家所说的气（炁）。但也不要搞错了，不是空气的气哦！是能量，生命的能量，代号叫做气，《黄帝内经》上叫做风。

《黄帝内经》后面会讲到风，“风善行而数变，”它转动得很快，不是吹的风哦！是一种能量的比喻。又如《黄帝内经》上说“邪风”，你以为风都不能吹吗？不一定。我们身上内外都有风，所谓邪是我身上不需要的侵入来了，叫做邪风。其实风没有邪正啊！像昨晚《庄子》所讲的多一根指头、少一根指头一样，邪正是很难分的。我们生命中不必要存在的，都叫做邪，这个观念先弄清楚。

16节胎儿成长

--------------------------------------------------------------------------------

胎儿的生长第一个七天生起来的脉，并不是以这个脉为主。我的话逻辑很清楚，我现在是讲暂定第一个七天生起来的就是中枢神经的脉。他讲脉是什么？中枢神经也可以解剖的，我们的背脊骨这个骨节，一节一节连起来，中间是一条空管。把背脊里头解剖了，分析起来有三层，硬骨头里头软骨，软骨里头一种液体，液体里头还有空的，那个是脉。所以脉跟气，跟水一起结合的。

那么我们人体上呢？整个的人体百分之七十是水分液体。拿我们《易经》的八卦来讲，风水叫“涣”，散开了。所以第一天起来是这样。这个中脉所发生的以脉为主。我们正在研究《庄子》，我已经讲《庄子》内七篇，其中讲庖丁解牛的时候，提到过“缘督以为经”，以中枢神经为基础。背脊骨为主叫督脉，一切生命都是这里先发展。

譬如我们的神经，以背脊骨为中心左右交叉，过去晓得是交叉，与量子力学的变是一样，是一个变化的形态；还有一个变化形态在神经。所以密宗画了很多的图案叫做曼达拉，曼达拉梵文翻译过来就是道场。反正是图腾的标记，是图案。有些三角形，有些四方形。譬如我们生命的关系到处都有三角，你看自己身上画一画，我们三角多得很。我们两只眼睛下来这样叫三角，到处是三角。整个三角兜拢来是四角方的，整个方的变成圆的这么一个身体。你们画的图，一条线这样交叉也是一个图案。密宗很多的画很好看，老师啊！我送你一张曼达拉，西藏买来的。我说好。这是科学的，科学的图案，但是他们当成宗教崇拜。

中脉生起来是在第一个七天，以后七天一个变化，七天转换一个气，换句话说是生命的能量转变。由入胎到婴儿生出来，三十八个七天，每七天的变化是一个气化，能量变换了，名称都不同。印度同我们《黄帝内经》讲的又不同，太详细了，包括每个转化生出了多少脉。譬如讲人体上脉的路线，由足趾头到头上，依肚脐为中心散开，这是粗的来讲。

所以看密宗很多佛像的图案，画得很科学的，不是迷信。为什么科学的东西变成宗教的迷信呢？我们中国人懂，孔子在《易经》里告诉你，“圣人以神道设教”，其实没有宗教，宗教是人建立的。所以禅宗有两句名主：“魔由心造，妖由人兴”。什么叫魔？什么叫鬼？都是唯心的。谁做的？是人造的，盖个庙子，雕个木头在那里，这是菩萨，这是土地公，你不信就出问题。其实哪里来的？心物一元的，科学的，所以他的图画是这么一个东西。

从肚脐以上到胸口，你看画的佛像，我们中国塑的佛像大肚子坐在那里，这不是真的佛像。西藏画的佛像，那是真的，三围均匀，不管男女，工夫到了一定是这样。这是气脉的关系。肚脐以上到心脏这里，刚才讲研究中医，风大这个气这里是下行气，不是上行气。老年人便秘，假定你用药用错了，给他泻得太厉害，把下行气泻完，老人很快就死了。所以死亡以前肛门会打开，下元的元气空虚了，下行气没有了，所以死亡。

17节身体中的脉轮

--------------------------------------------------------------------------------

刚才讲到印度的气脉之学，也就是医学的根本，由肚脐以下的这一节，翻译成中文叫变化轮，又叫“脐轮”。有六十四条脉向上，与向下的心脉八条，两个雨伞一样那么盖起来。我们人都是从下部生的，这个是生命的特点。如果研究佛学，我们这个欲界的生命，多半是从下面生的。但是欲界里高一层的人，不是女人生的，而是男人生的，而且是从男人头顶生。所以假使我生到那个地方，愿意做女人，因为男人还有生孩子的麻烦。不过并不必怀孕，一动念就生了。那个不要谈了，牵涉太多了。

讲医学，你看中年人走路，腰以下都有问题了，已经差不多了。换句话说，是死亡开始的消息来了。所以对于养生要特别注意。我们中医的营养学家是根据“四象五行皆藉土”，肠胃就是五行中的土。在金朝、元朝、宋朝这个阶段，所谓北方的金元医学四大家，有人主张注意肠胃。“四象五行”是用《易经》来讲的，“皆藉土”是与土有关，也就是先把这个肠胃照顾好。

另一句，“九宫八卦不离壬”，就靠这个肾水，大家以为是腰子这里，不是的，是先补脑。所以补肾等于补脑，腰子是连带关系，光是腰子没有用。这是我了解的学理，对与不对，大家研究。因为我不是学医的，讲错了不负责任。现在还是介绍印度佛家的气脉与医学，这是说到下面的变化轮。

肚脐上来到胸口窝下面这个地方，是“心轮”，心轮也叫做[氵去]轮。所以我们年纪大了，背驼起来了，腰弯起来了，胸口这里鼓了起来，这是讲生理部份。至于灵魂变成的精神部分，我现在还没有介绍。

这个心轮的脉，大的只有八支。所以我们的心脏拿出来解剖，实际上粗的是八瓣，像莲花一样。不讲细的。严格拿死人来解剖分析，这个心轮，不是心脏。我们讲“唯心”的心，也不是指心脏。心脏是整个供血供气的中心。

心轮八瓣叫做[氵去]轮，这个心轮如果打开了，人就非常愉快，非常爽朗，心境也会很大。有些人思想很注意小地方，那是心脉闭了。所以学禅宗讲大澈大悟，英雄气派大，是心轮很大，打开了。这一层的宝盖叫做[氵去]轮，是佛教的名称，是有关情绪、思想、健康方面的，很重要。这是[氵去]轮的一层。

反过来向上这一层呢？心轮以上叫“喉轮”，喉轮很重要，包括气

管、食道管。这里粗的脉十六支，倒过来的雨伞一样，向上面走。喉结这里是生死关。不晓得你们青年医生看过没有！我不是医生，但是老朋友多，有些老朋友要死的时候，实在受不了，就要我去见面。一般学道的人不肯接近病人，因为病气过来很难受。可是我这个人，过去经常有些特别的老朋友，临死以前念我。譬如，前两天北就一个医生，临死以前他太太打电话来，说他不行了，躺在病房里，什么都不知道，只知道上海南老师，上海南老师要来看我。我告诉他太太，你去买一盒安宫牛黄丸下去试试看，我不好讲“死马当活马医”，这是前两天的事。我这是说明心轮不打开，心境多忧郁，多焦虑，心轮闭起来是很麻烦的。

## 18节喉轮：生死关

---

到了喉轮这里更要紧，喉轮是生死的关，这是十六条向上的脉。我们摸这个喉地方，道家根据解剖，不是解剖，是推测，叫十二重楼。所以有时候打坐坐得好，自己有甘甜的口水流下来，这叫玉液琼浆，可以返老还童。现在西医也知道，自己静下来的口水，有一种甘甜的味道，道家叫甘露。常常流下来的人就健康，而且没有消化不良的毛病。道家这个十二重楼，密宗叫这个是喉轮。如果喉轮打开的人，没有什么烦恼，思想方面比较清爽。所以打坐修定，这里气脉一定要打开，对男人更重要。至于医生怎么用药，我们再研究。

因为这里打开非常重要，所以学印度瑜珈的人，洗喉咙、洗胃，我们都试过。你们学印度瑜珈求健康长寿，先告诉你洗胃的方法：把那么长的纱布，干净的，消毒水处理好，咽下去，很野蛮哦！咽下去以后拉出来，其臭无比。我们这个胃，喉咙以下食道，比那个馊水桶还要臭。学瑜珈每一两天要洗胃，使肠胃里没有脏东西，这是印度一种医学。

19节清洗内部

--------------------------------------------------------------------------------

还有一种洗鼻子，我也洗过。李素美花了很多钱请印度的瑜珈大师来教，大家学了也不做。每天早晨起来，叫你喝杯盐开水，再拿壶来灌水洗鼻子，左鼻子同右鼻的影响不同。我们当年没有那么讲究，就是拿完全干净的水，从鼻子吸进去。哇！那个脑痛得不得了，尽量向脑里面吸，从嘴里吐出来。几次习惯以后就不痛了，也不刺激了。因为脑的里面很脏，所以学瑜珈的人这些都要清洗的。

我们中国人没有做过，听着很稀奇。其实除了洗鼻子，洗脑，七窍都要洗过，才健康。外加前后阴，就是大小便之处，每天九窍要洗得干干净净，这是练瑜珈的人要做的。YOGA，现在叫做瑜珈，古代佛教旧的翻译叫“相应”；我现在给你们翻译成“感应”。我们人跟空气、跟自然互相的感应。等于庙子上菩萨前面写“有求必应”，互相交感，有关联。这是增进健康的方法，再加上锻炼身体的姿势，配合呼吸法。

关于喉轮这个脉十六条向上，到头上就麻烦了。刚才跟你们介绍，这个喉轮叫“受用轮”，生命的享受。我们人有许多思想不通，或者有自闭症、忧郁症，实际上最重要的，你们诸位医生去研究，是吃东西进去，食道管不干净。如果食道管干净了，自闭症、忧郁症就没有了。

食道管是什么东西呢？我常常做比喻，像玻璃杯泡牛奶，牛奶喝完了，玻璃杯上留了一层白色，你不洗三次、五次，玻璃杯就不透明了。我们食道管及下面的肠子，也像喝完牛奶的杯子，脏得很，所以学瑜珈的人，一定要把这些洗干净的。

这个健康同医学有关哦！我向你们报告，我所谓报告，你们就是我的上级了！我是下级向你们报告。这样说，等于有一次学生讲“老师你向我建议”一样的没有文化。我问那个学生，你叫我向你建议，我是你的部下吗？你命令我吗？他说老师不是啦。现在年轻人都是这样的说话，实在没有文化。要对爸爸说：指示我吧！教训我吧！这样说才对。所以现在没有文化就乱用辞句。

现在还是回过头来，向你们诸位建议，很重要的建议：这个食道、胃也可以用药弄干净，也可以用气功弄干净，都是有方法的。

20节顶轮通了真乐

----------------------------------------------------------------------------

上到“顶轮”麻烦了，顶轮三十二支脉，都是粗的讲哦！前面讲过了，大家注意到了吧！整个的身体有七万多支脉耶！现在只讲大体的网路。顶轮的脉叫“大乐轮”，他为什么用一个轮字呢？是梵文的翻译，藏文也这样翻，所谓轮就是“这一部份”，“这个部位”，等于这一圈的范围。这个脉如果打通了，可以与外面相通，智慧就打开了。所以有忧郁，或思想不通的人，是脑出了问题，或者脑神经不通，这三十二根脉通了，永远是快乐的，永远非常快乐。

这四个部位报告完了。脐轮、心轮、喉轮、顶轮，这四个轮有明显的腺路，在所谓三脉七轮中，另外三个是“眉间轮”、“梵穴轮”及“海底轮”。由于这三个部位腺路不明显，故有密宗说法为三脉四轮。眉间轮在两眉之间，可以看到一个人的思想精神。我给你们做个比方吧！勉强来说，我眉间轮这里明亮一点，所以比你们痛快一点。你们仔细看看，也检查一下自己。这个眉间轮这里，像唱戏的那个状元、宰相，白面书生这里一个红点，就是在眉间轮这个地方。

头顶上离开四个指头的地方很重要，叫做梵穴轮。开了以后可以与天人相通。譬如讲光学的研究，我们的身体也在放光。以物理来讲，万物都在放射，我们的生命也在放射影响别人，别人也影响我们。我们放的光现在用仪器可以测到。我跟吕松涛讲，如果找到这部机器，赶快采购来，就可以测验我们所放的光了。

我们的光就是像画的佛像那样，我们人站在那里，两手伸开有多宽，一圈下来的范围，光就有那么大。如果你身体有毛病，或者思想不对，呈现的光线就不同了；这是现代医学、科学的一个发明。我们《黄帝内经》也讲到这些，只是没有这么明显。印度的医学讲生命的来源，讲气脉由入胎讲到这里，很明显。所以梵穴轮的光明与思想念头有关。如果人经常这样低头，这样思考，就是普通讲“垂头丧气”，已经差不多完了。

我们中国有一句话形容年轻人了不起的，形容他的神气，好像禅宗有句：“举头天外看，谁与我一般。”就是他的脉打开了。当然现在你们很可怜，读书读得气都不太轩昂，气被两个近视眼卡住了。

对不起哦！这也是我的经验，年轻人真可怜，书没有我读得多，虽然我没有你福气，年轻时在很小的蜡烛光下，读了那么多书，但是并不像你们那样近视。而且，我坐在这里不需要转头，两边过来我都看到了。你们戴着眼镜只看到前面，这就关系到生命科学了。所以这些都要

自己锻炼回来，或者用药物，高明的医生可以用药物把你拉回来，还非回来不可。这是讲梵穴轮。

海底轮在肛门跟生殖器官中间的三角地带，如果家里有婴儿，把婴儿两个腿分开，就看到前阴、后阴中间的三角地带，这里叫会阴。学密宗、道家，讲气脉叫做海底。这是一个脉轮，这个脉与后天生命来源是密切相关的。这就是三脉七轮，这个身体的气脉。

21节《内经》之“风”

--------------------------------------------------------------------------------

刚才讲的印度医学，也就是佛家所讲的医学，这是脉轮外形，那么气呢？刚才我提到气，气就是风，叫做风大。《黄帝内经》中提到风，但是一般把风当成外风了，不是的，这个是代号。所以佛教有句成语“四大皆空”，地、水、火、风叫“四大”，“大”的意思是这一大类、一大堆啦，所以叫做四大。实际上是五大，地、水、火、风、空，这是五大。

这个“空”不是理念上的空，是有形的空。譬如我们看这个地方没有东西挡住就叫做空，这是物理的空，空不是没有东西。地、水、火、风、空五大，是说生命具备了这些东西，所以“风大”是一个代号。道家或者中国医学把那个叫做气，风大就是这个气。空气也是风大，我们身体内部，生命第一个重要的维持是风大，是气，没有气就死亡了。但是四大要平衡，地水火风要平衡。

所以你读《黄帝内经》，看到“风”字，不要认为衣服穿好，被子盖到，就没有“风善行而数变”，它乱钻的，“行”就是钻进去，它没有空间。拿空气来讲，我们修好了房子，墙壁阻碍风进不来，你说水泥墙壁里有没有风？当然有，它一样透过来。所以我们晓得气和风是这个样子的。

风在身体中，又分“五行气”。上行气向上走，是自然的，不会到下行来。假设上行气到下行来，是不行的，它们是两个路线不同，轨道不同。下行气向上走也不行。左边的是左行气，右边是右行气，这是印度的分法。我们分左右阴阳，中间腰围一带，我们叫“带脉”。所以奇经八脉，腰围一圈的中行气都要打通。不通的话，生理生命就不平衡。这个五行气是这样的，还要配合火大修法。这是讲生命形态，介绍了印度的医学，也就是佛学的医学，这个课题还没有完，还要第二次补充。

22节不同业报的人

------------------------------------------------------------------------------

再回过来讲，生命很不容易，成了胎儿以后，有些人的业报，没有出生就胎死腹中了。所谓业报是什么？你前生所有的思想、行为，所作所为累积的成果叫“业”。所以佛说一个生命来得很不容易。有些人流产了，或者胎死腹中，或者九个月快出产门的时候死亡，或者生出来立刻死亡，或者不到一百天死亡。所以这就讲到，你们懂得医学，晓得阴阳八卦的，算这个人六岁行庚，八岁行庚，几岁以后才算成了人，很难有把握，业报就是这么一个道理。

生命是业报来的，所以一个生命不是完全遗传，我们中国人一句老话：“一娘生九子，九子各不同。”我们很多朋友，一个妈妈生了十几个，兄弟姊妹个性不同的很多啊！我在台湾的时候，有一个老太太屏东人，身体好得很，生了十四个。所以我在台湾师范大学教课，有两个人结婚，女的学国文的，男的学教育的，要我证婚，都是好学生。我跟那个女学生讲，你大概怕生孩子吧？她说，老师说我怕生，我生八个给你看。后来生了六七个。她认为生孩子是快乐的事，这个思想当然不同。

在生命中，兄弟姊妹的样子不一样，遭遇不一样，命运不一样，健康不一样，一切都不一样。是谁做主的啊？有个上帝吗？有个阎王做主吗？真正的佛学告诉你不要迷信，一切“唯心”造，是自己造的，生命的主宰还是自己。是自己的前因后果的“因果报应”。

所以，真正的佛学讲“因果报应”，并不是迷信的话，而是一句很科学的话。你昨天骂了人家，当时人家对你笑笑，心里已经有了仇恨，有机会他一定会报答你的，不会客气。这就是“因果”，这就叫做“业”。所以“魔由心造，妖由人兴。”因果报应，这个来源是这样的。

那么真正的生命，也同《黄帝内经》讲的一样，那个生命，有灵魂来入胎，那个就是我们的思想，叫做“神”。这个神是无形无相的，现在医学只讲脑，其实不是脑。以佛学的观点，我们脑是身体的一部份。所以佛学讲眼、耳、鼻、舌，都在头上，这个身是什么？由脑到每个毛孔都是属于身。这个神是神志意识，不在脑里。神志意识通过脑起作用，存在身体内外旁边都有。至于有多大的范围，就很难讲了。不过，刚才我讲光的道理是这么一圈，意识也是这么一圈的范围，所以人有时候有灵感，这个灵感莫名其妙一下加进来，但是又看不见。

能够成为一个生命，神和气很重要。道家讲精、气、神，什么是“精”呢？刚才已经讲过，不要认识错了，全身的细胞、能量，都是精，精、气、神要合一。然后研究《黄帝内经》，知道如何对付气脉，

看准病情再去用药，这样的医生就会有很高明的手法了。

# 第二讲

23节难经：三玄之学

--------------------------------------------------------------------------------

一般学西医或者学科学的，对于《黄帝内经》根本不大承认的，大概医学院也只是粗略的提了一点。你们年轻学医的，可能也没有好好研究过这本书。事实上，这是中国文化最重要的一本书。

其次，有一本书你们学医的大概更不注意的，就是《难经》。大家看到《难经》更觉得是迷信的，或者随便给他加一个伪科学的名号，真是错误的观念。

上次我们讲到《黄帝内经》的第一篇＜上古天真论＞，就是有关生命的来源，因此引出了很多的问题。有一位大医师，也是大教授，就提到，他说＜上古天真论＞这个观念，是不是从修神仙的道家书上来的？我说不对啊！因为按照文化发展历史，是先有《黄帝内经》的，后来才有了道家这些书。这种工夫、这种学问，现在日本也很流行，叫做内观之学。日本人还有一派认为这是日本的，你们中国还没有。我就笑，内观就是中国道家的旧名称，也叫做内视。读了《黄帝内经》以后，你慢慢就可以看出来了。

中医里头有关生命科学的，有好几本书是比较难懂的，《黄帝内经》还好办，《难经》最困难；因为大家不懂《易经》的原故。当然《易经》、《难经》都比较难，尤其对你们现在的年轻人，这的确是很难读的书。所以我现在是带领大家提起注意，如果注意得好，再配合印度佛学讲的生命科学，这样一来，我们中国在二十一世纪自己就创出一个生命科学了。

大家不要听到“科学”两个字就吓住了，尤其现在一般学科学的，把旧的东西都叫做伪科学，认为是假的。我说这根本弄错了，科学是没有真伪的。换一句话说，科学开始都从幻想来发展的，它本身就是假的。所以什么古代是伪的，现代是真的，这种评论在逻辑上站不住的，这是第一点。

第二点，上次讲了＜上古天真论＞产生好几个问题，刚才讲的历史文化五千年演变的问题。其次，《黄帝内经》几乎同中国三玄之学关联在一起，所谓的三玄之学，在中国文化思想上非常重要。

什么叫三玄之学？就是《易经》、《老子》、《庄子》。这几本书与后来印度文化、佛教经典也有密切的关联。譬如我们翻译佛经，很多名词都是借用这些书上的，这个要特别注意。除了《易经》、《老子》、《庄子》外，最重要的还有阴阳五行学，这是诸子百家之中的一

家，所谓阴阳家。如果阴阳之学不懂，《黄帝内经》或者《易经》就不懂，当然也无法读下去了。

我现在讲的这些话，都是一条一条不成一篇文章，也不连续，因为时间来不及，只能给你们提要点。

24节我读内经

--------------------------------------------------------------------------------

回转来讲，我读《黄帝内经》时只有十三岁。十三岁我已经教书了，因为家里办一个小学，为了使我对外国文化有补充，请了一个日本留学的老师教这个小学。这个老师住在我家里，也教我，实际上我们都去教小学，所以我那个时候也站在台上教书了。

这里顺便讲一个故事，当年我们派去日本的留学生，老一辈的都是秀才，已经有功名。我们那里派出去留学生的有三个秀才，读书很了不起，回来却变成无用的人了。后来我才知道，日本人看到中国优秀的人才，就想办法把他弄的没有用。所以这个老师一边给我讲课，一边犯羊癫疯歪过去了，流口水人事不省。把我吓坏了，快叫妈妈！我父亲也在，对我说："孩子，不要怕，等一下他就好了。"好了，给他洗把脸，他又讲课了。

他吃素学佛，回来以后虽然变成一个无用的人，可是学问非常好。他给我讲课时，一边摆着一本《金刚经》，一边是《黄帝内经》。我就好奇，什么黄帝？看了这两个字搞不清楚，认为就是国家领导的皇帝。我就去摸，说："老师，你的书我看看好吗？"所以读了第一篇，就是上次讲到二七天癸至等等，觉得很好玩，那个时候开始接触到《黄帝内经》与医学。

25节偷练武功

--------------------------------------------------------------------------------

我还有一个老师，因为我小的时候喜欢练武功，自己关在书房，没有老师，偷偷地叫人到上海买了许多武术的书，现在都没有了。当时那些书都有插图，古的著作，大约二十世纪的初期吧，很了不起。我就在楼上书房里自己按照图案练武功，想作侠客。有一天读完了书，照那个图案，一跳挂在梁上，两个腿倒转来勾着，好像侠客飞檐走壁。忽然一下掉到地上，蹦的一声，我父亲在楼下听到，上来问："出了什么事啊？"就看我倒在地上。

"哦，你在练武功啊？"看了挺心疼，唉！我也叫不出来，只流眼泪，父亲拉个椅子坐下等我。这是医学了，尤其老年人、小孩子，跌倒了，他没有哭出来不要去抱，也不要扶他，跌倒马上去扶起来就受伤了。注意哦，你们将来做了父母，一定要知道这个常识。老年人更要注意，跌倒了，你还给他拍背，这样一来，会死人的。这都是医学的道理。

所以我父亲当时，也不来扶我，看我动了一下，才伸一只手把我拉起来。他说你要练武功，不是这样的，书上学不会的。然后他把穿的长袍一解开，就比给我看，哟！原来我父亲武功很高啊！他打得很好啊！但是中国的教育是"易子而教"，自己的儿女不自己教，交给朋友，请他教。如果不易子而教，是会有问题的啊。所以作父母不要把孩子盯得太紧，易子而教才好。

后来，父亲给我找一个老师林伯伯，是当地的名医。这个林伯伯不教人，我不晓得他武功那么高。他穿个长袍，走出药店是个白面书生。他不肯教人，我父亲找他，没有办法，只好夜里来教我。我父亲还叫邻居的孩子四五个，陪我一起练武。

## 26节弃武学医

---

林伯伯说，你学这个干什么啊？现在你武功再高，抵不住一颗子弹。练身体可以，最好学医。然后跟我讲范仲淹的话，年轻人立志，“不为良相，即为良医。”这是范仲淹年轻的立志，不做一个治世的宰相，就做医生。出将入相跟做一个名医，功德是一样的。所以父亲说，你晓得吧，范仲淹说的，“不为良相，即为良医。”你读医书吧！

我讲这个故事，是因为差不多连着几个月，我就读《黄帝内经》了；这跟当时年纪轻是有关系的。我看做医生好可怜，做名医更可怜，一天忙得没有自己的时间，把生命都付出去给病人了。所以我一辈子看医书，不敢做医生；一辈子写毛笔字，不敢做书法家。那个书法家写的字很好，临死的时候，家里堆的都是给人家写字的纸。我想写字是自己有兴趣，还给别人做玩物，给写字做奴隶，不干！所以不写字。

学医也是这样，可是这位老师逼我很紧，叫我背药。譬如甘草，味是甘的，甜的，一条一条写下来。他那么有耐心的教，写了十几张条子，让我在睡的帐子顶上贴一张，起来床前面贴一张，厕所贴一张，住处帖一张，看到时就要念。当时只有这样啊，别的办法没有。

这个故事回转来就说明，读这些东西，记住没有用，只能做个医匠，不算是医生；因为只学了技术。至于医理呢，从这位羊癫疯的老师，我才看到《黄帝内经》完全是讲医理。这一次跟你们讨论，你们诸位都是大医生，中西医的大医生，我们讲的是医理学，是生命的科学。上次讲过以后，好几个人向我提问题；所以我再做一次说明，希望大家听了之后研究，不要离开了这个主题。

## 27节更年以后的生命

--------------------------------------------------------------------------------

因为讲到＜上古天真论＞生命的来源，一下子引出来读《黄帝内经》的故事。当时我只有十几岁，就在怀疑这个癸的问题。几十岁以后，不是现在哦，中间我已经感觉了；女的十四岁第一次月经来，古代说法不是完全统一的，百分之九十八准确；然后七七四十九岁月经断了，现在医学叫更年期，是到了年龄身体的一个变化。

这里也产生一个问题，有一个同学已经听偏差了，认为女人七七四十九岁，没有更年期的话，这个生命就不对了。不是的，人有第二重生命，第三重生命，这么延续下去。甚至，这个就是中国的生命科学。我常说，你们西方没有，欧洲、美国、全世界没有，你们只讲两个科学——生与死。活的就是一个人，死了以后，不晓得等到哪一天，上帝开庭了，你们的灵魂再到上帝前面受审判；好的上天堂，坏的下地狱。西方的宗教就是这样两个，中间没有，全世界都是这样子。

我们中国文化哲学，也晓得生死，可是道家认为中间有永生的。既然讲永生，就同你上帝一样，永远活着。全世界只有中国人有这样的文化，生命可以长生不老。你查查看，东西方文化，只有中国人讲智慧，讲长生不死。中国的文化太大了，否定了由上帝、阎王安排命运，完全是自己做主。

所以我们上次讲，女性七七四十九岁月经断了，生命还继续。当然还有些人，我几十年接触到的朋友的太太啊，老人家啊，有六十岁还没有断月经的，还会生孩子的，我都碰到好几个。你说这个医学上怎么解释？这是第二重生命，当然有它的道理；但是我们现在没有讨论到这个。

再说，男人以八来计算，《黄帝内经》第一篇谈论这个问题。八八六十四也好，七八五十六也好，这个时候是男人的更年期。肩膀这里都僵硬了，现在叫做肩周炎还是什么病，各种名称很多；血压高起来了或者低，有人问为什么有这种变化。

## 28节阴阳、易理

---

刚才我讲了，这个是科学问题，你必须要懂得阴阳，懂得《易经》。讲到《易经》更麻烦了，因为要懂得象数之学。《易经》是三部分，理、象、数；实际上五部分，我现在只好花点时间，大概介绍一下。

“理”是哲学的，完全哲学的，这一部分很重要，《易经》讲宇宙天人之间的原理，是哲学的科学。第二个是“象”，一切的现象，宇宙万物的现象。“数”，这个里头包含最高的数理学，还不是一般的数学。譬如学医，现在研究是医理学。所谓数理学，是数学、哲学的科学。《易经》的理、象、数是大要，这三部分不得了啊。

所以我劝一般要跟我研究佛学或《易经》的年轻人，你们千万不要上当！因为这两门学问比科学还难，千万不要随便学佛，钻进去爬不出来，埋没了一辈子。可能其味无穷，所以误了一生，什么都没有了。万一一定要学佛，学《易经》，顶好学一半就不要学了，那是其味无穷！如果学通了的话，人都不想作了，因为天下万事都知道了，有什么意思啊！所以这两门学问，告诉你们不要碰。

你能看通《易经》的理、象、数这三个，就很厉害了，已经包含了科学的、哲学的、宗教的，数理的，都有了。此外再加两个字，“通”“变”。学《易经》，学问要学通，也要知道一切都在变的道理。所有的学问都归到《易经》，都通过去了，知道宇宙万有生命的变化，就是那五个原则。

所以《黄帝内经》讲，女性二七月经来了，用“天癸”两个字，男性是二八，才长成一个男人。为什么用这个“癸”字呢？这是古代天文学，把最复杂的天文浓缩成几个字，也就是符号代表。现在看起来很迷信，因为你不懂，所以就认为是迷信了。其实它是科学的，最高的科学结晶，非常复杂。科学发展到顶点就变成最简单的了。所以学《易经》还有三个意思，叫做“简易”，学通了并不困难，非常简单。“交易”，宇宙万事彼此都有互相关联，交叉的变化。最后一个是“不易”，有个本体论，不动的，以不变应万变。

“不易”是宋代的易学家加上去的，原始是“变易、交易，简易”，很简单。这是大概介绍一下，因为同学几方面有问题来，为了二七、二八这个数理变化，因此我才介绍大家研究生命科学来源。问题在我们《黄帝内经》中讲得很好，但是必须要配合印度的医理学。所以上次跟大家提了印度医理学的三脉七轮，这一部分非常复杂，好在跟中国的看脉路

数虽不同，但是相通的。

所以，不论研究学问，打坐修行、成佛，如果三脉七轮、印度的瑜珈等，这一套学问没有搞通的话，很容易变成精神思想错乱。这不是宗教或迷信，而是个大科学。

今天，我把上次讨论的问题综合起来说明一下，不一个一个答复了。譬如我今天讲《易经》八卦的这个图案，又譬如上次提到这篇＜上古天真论＞，我们从娘胎生出来，就是一个卦象的图案，叫做乾卦（ ）。这是中国字叫做画卦。

29节卦是什么

---

你注意哦，这个里头学问很深，画六划叫乾卦，这就叫画八卦。几十年的研究过程中，曾有人问我，甲骨文上有没有八卦？甲骨文比较早了，我说上面有点点，那个点点，在上古点一下就表了卦。这个图，乾卦代表天，也代表生命的本来。刚才讲理象数，所谓卦象，实际上是用图案做代表的，一个文字都没有。我们不讲复杂了，这个乾卦，这个卦画在这里，就是卦象，有六爻。

“爻”字是什么意思呢？“爻者，交也。”阴阳的交叉就是这个爻。所以我们交通的交字，在叉上面加个六，就是这样来的。这是交也。六爻呢，看做是一个卦，上面三划叫做外卦，也叫做上卦，或外卦。下面的三划，叫做下卦或内卦。一个卦分上下，也分阴阳。我们人，在娘胎里构成人形，生出来在没有定性以前，则属于乾卦。

以《易经》来讲就有意思了。这个卦，这个现象，就告诉你天地万物一定在变。像你们做事一样，假设做生意，资本凑拢来开个公司是乾卦，开了公司以后已经变了。开始做生意，第一爻开始动了，由阳变成阴，把这一划中间切断，卦象就变了。外卦还是乾，生命的本体；下卦这一动，由阳变成阴，就变成巽卦（ ）。巽是风，代表气动了，生命的能源动了，这个卦叫做“天风姤”（ ）卦，所以八八六十四卦是这样来的。今天不给大家讲《易经》的课，因为太麻烦、太复杂了。

但是画了这个图案说明什么呢？还是《黄帝内经》二七、二八这个问题；七七八八。所以我们中国人许多话都是从《易经》来的，比如说这个家伙乱七八糟。卦变所指八卦，一件事变到第七个位置，叫游魂卦，第八个位置叫归魂卦，这是拿八卦来讲。第七游魂，第八变成归魂，回到了本位。现在用的是画六爻不画八卦。上面两个代表天地，不动了，只有天地以内的变化；所以只有六爻在动。这个也很真奇怪，现在科学发展，譬如说，声、光、电等等，一个规格都没有，只有化学的图，这是西方来的新科学啊！化学的图表差不多到达六十四卦，其他都还没有透彻。这句话是顺便说一下的。

30节生命的卦变

--------------------------------------------------------------------------------

刚才讲第一变，就是说女性的生命“二七天癸至”，这个整体开始变了，男性在二八十六开始。女性到了七七四十九岁时，整个的六爻变了，由乾卦的天，完全的阳爻，变成排列相对的阴爻了，叫坤卦（ ）。这样讲蛮吃力的，我想你们听得也蛮吃力的，因为我讲的已经转了好几转，我怕害得你们越加复杂，就不好了。

由乾卦的生命，刚才讲到更年期，这个生命算是完了吗？没有完，后天的生命可以重生回来，所以坤卦就是后天。假使一个女性，更年期以后，虽然月经没有了，可是生命的本能还在。如果懂得方法保养、调整，坤卦阴极阳生，下一爻又开始变了，这个卦就变为“地雷复”（ ）卦。我们讲光复、恢复，就是从《易经》的八卦这里来的，生命是可以重生的。

你们一定有人看道家的书，医学的书，其中有个代表生命重生的说法，拿时辰代表的话，就是子时。中国人一天分十二个时辰，一年分十二个月，每一天、每一月都有数字、有现象。十二个时辰的第一个是子时，子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未……这个大家应该都知道吧？现在教育还有吧？如果学校书本上没有，在家里还有听来的吧？

31节子时、子月、子年

--------------------------------------------------------------------------------

子时是第一个时辰，一天十二个时辰，就是中国古代宇宙运行的一个规则。所以古文上常用到一句成语："二六时中"，两个六就代表一昼夜。一个时辰等于现在的两个钟头，我们现在是下午五至六点，是酉时。夜里十一点零分开始到凌晨一点，叫做子时。

我们古代，一天的开始就是子时，我们常问人，你多少岁呀？属老鼠还是属狗啊？这一套，现在全世界流行了，连问外国人也是如此。我属狗啊，我属马啊，无形中全世界都在推广。为什么十二个时辰用动物来代表呢？又是一套科学的学问了，不是开玩笑的。所以子时是阳，在十二生肖是属老鼠的。

宋朝有个易学大家，叫做邵康节。你们现在喜欢算命的就知道，他那是很高明的，也是道家，也学佛。邵康节有一首诗讲子时，子时是阴阳分界的地方，他说子时"一阳初动处，万物未生时。"所以你们学佛、学道打坐，修到一念不生阳气来了，就是"一阳初动，万物未生时。"一年之中的冬至，就属于子月，他的诗说：

冬至子之半，天心无改移。

一阳初动处，万物未生时。

"冬至子之半"，拿一年来讲，冬至那一天，是回转来开始长生。我们冬至时，过去大家吃汤圆啦，过冬至农村人很重视，因为阳气正要开始。"冬至子之半，天心无改移。"这是本体论，不动。"一阳初动处，万物未生时。"学针灸的有个子午流注的方法，大家学医的应该知道。子午流注就讲天地之间固定的一个运动，活的子时，是把天地运行的法则用到你身体上来。所以人老了，阳气用完了，可以使他重生起来；这是中国修长生不老补充生命的一种方法。

32节掌握生命的活子时

--------------------------------------------------------------------------------

上次提到七七四十九岁，女性的更年期，大家注意，这是更“年”期哦，不是更“命”期哦，你的命还是活着的。当年龄时间转变时，道家产生了一套修养方法，配合了佛家的。如果真正的加以实行，则不管男性女性，都可以返老还童，可以不只活一百岁，几千岁也可能；据说是如此。这是自己重新培养起来的，不靠外力。但也有药可用，不过这不是普通的药物。这套理论，在《黄帝内经》里只提了现象。

所以读《黄帝内经》，如果没有融会贯通，实在不愿意读下去，不晓得讲些什么。如果你懂得了以后，才晓得里头包含了生命的科学；学问之大难以言喻。更年期以后，如果都做到用活子时修养身心，是可以返老还童的。

照我们学佛的所讲活子时，就是随时做到无念，随时念念在清净圆明中时，就是“一阳初动处。”生命可以回复，返老还童，长生不老。这是道家的神仙提出来的壮语，非常雄壮的，也是其他各国的文化都没有的。我这番话是解答上次听课后，许多同学提出来的问题，只能把它浓缩下来简单答复。

33节干支五行的意义

--------------------------------------------------------------------------------

我们这两次课只解决了一个数字的问题，什么女性七七四十九啊，男性为什么不用七而用八；以及“天癸”两个字。这就是中国古代的文化，是科学的。再说天干、地支、五行，都是中国上古的科学，现代人因为不懂而轻视了它。现在变成好像迷信的东西，因为把精美的科学只用来算命、看风水了，所以给人看不起。

刚才提到地支十二个代号：子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未……我想大家都知道吧。天干十个字，五行分类也分阴阳。甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸，甲乙是木，丙丁是火，戊己是土，庚辛是金，壬癸是水。

为什么叫金、木、水、火、土呢？又是个代号。物理世界坚固的东西，矿物质之类的，用金做代号。木呢？生命不会断绝，永远发展不已，这个属于木。大家都读过一首白居易的古诗吧？

离离原上草，一岁一枯荣。

野火烧不尽，春风吹又生。

草木的生命，秋冬以后就没有了，但是春天重新成长。这代表了生命生生不已，永远没有死亡，只是表面上有死亡而已，所以用木来代表。火是热能，生命没有温度，没有热能，冷冻起来就死亡了。水当然更重要，譬如这个地球百分之七十是水，我们肉体生命也是百分之七十的水。所以，金木水火土，它只是个代号。

这就是我们上古的，也许不是几千年或一万年的上古，而是上一个人类史浓缩的科技精华流传下来。这个十天干的“干”字，是繁体字，也是简体字。干字是干扰的意思，不是树干的干。我们这个地球外面的生命，金、木、水、火、土，包括月亮、太阳，在古代天文叫“七政”，很重要的。太阳、月亮不讲了，所以这十个是五行的天干。五行是地球外面的五星，金星、木星、水星、火星、土星，我们现在晓得是物理的。万物都在放射，我们生命也在放射，地球也在放射，彼此放射都有干扰，所以叫做天干。天文上的五星，现在都还存在，彼此都有关联。

地支就不然了。地支十二个，子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥。这个支不要加木字旁，是支持、支撑的意思。天干是这样干扰，地支是自己放射的支撑，地支同太阳、月亮放射的系统有关系。所以学《黄帝内经》，学中医，必须要搞清楚。尤其学中医针灸的

原理，更要搞清楚；刚才提到针灸子午流柱的方法，要用活子时，人的身体内部的活动同宇宙、太阳这个星球的法则是一个原理；也就是说，它的动能是同一个原理。所以必须要弄清楚。

这个地支的阴阳和五行性质，又跟天干相互结合又影响。天干，外星球的放射功能影响这个地球，等于外界的一切影响我们身体一样；我们本身的放射也影响别人，影响外面，互相都有关联、有影响。地支的金木水火土属性，也要了解。你们诸位假使研究中医生命科学的，最好记得住，能了解一下，尤其年轻的能背来，不要去追问理由啦，先把它背好你自然就知道了。

亥子是水，寅卯是木，巳午是火，申酉是金，那么中间有四个呢，辰戌丑未这四个属土，这是属于五行。顺便有趣的说，你们学了也许有用。我说也许有用，是替我们老祖宗谦虚一点（众笑）。我认为绝对的有用。

34节十二生肖

--------------------------------------------------------------------------------

中国固有文化，我刚才也提到过，这十二个地支，另一个别名，是拿动物来代表，叫十二生肖，恐怕在座的人多半会。这个“肖”字，就是“小”字下面一个“月”。现在简体字很滑稽，把姓“萧”的也改用这个“肖”字。古代儿子写信给父亲，是自称不肖子的。如果我们照一张像片，叫做肖像。这个肖字代表像不像样的意思。所以儿子写信给父母，自称“不肖之子”，就是说比爸爸、妈妈差，不像你那么好。这是儿子的谦虚。现在，把风萧萧的“萧”，也变成这个“肖”，好奇怪的文化！

简体字闹了很多奇怪。像吃麵的“麵”，就用这个“面”，我们吃麵，不是吃自己的脸，不要面就变成不要脸了（众笑）。这个简体字令人啼笑皆非。

十二生肖，也代表年代，每年有一个动物的代号。没有时间细讲了，这牵涉到中国古代的天文，中东阿拉伯、印度的天文也都相通的。简单地告诉你们，这也是从阴阳来分的。子属老鼠，属阳的。丑属牛，是阴的。寅是虎，卯是兔子，辰是龙，巳是蛇，午是马，未是羊，申是猴，酉是鸡，戌是狗，亥是猪。子是阳，丑是阴，接下一阳一阴，一共六阴六阳。这个同我们生命科学没有多大关系，顺便讲一下。

## 35节五行中的动力

---

回转来我们认识五行的道理，金木水火土，为什么叫五行？注意这个行字，行就是动力。宇宙万物永远在转动，没有一刻停止的，停止不动就是死亡了。所以生命永远是活的，因为动力的原故，这是五行。

介绍了这个以后，我们再来读这篇＜上古天真论＞，到现在还在这个里头转，因为里头问题蛮多。黄帝问，人生下来为什么衰老？回答就讲，人生下来，以女性讲起就很清楚，十三、四岁第一次月经来，七七四十九岁月经停了。然后讲后面还有没有生命呢？有啊，它本体生命不是四十岁、五十岁就停掉的，生命还是延续，变换一个形态而已。

黄帝又问，过去的人，基本上是活一百岁。我们现在讲基本没有问题，其实基本都有问题的啊。又问七、八十岁的人会不会生孩子呢？他说会啊，但是生出来的孩子寿命不会超过七、八十岁。这个问题放在这里，因为现在科学研究认为不一定。不一定的道理，并不是说我们上古这个文化不科学，而是说那不是通例，是偶然有的。古人讲的更有意思，更迷信了，说八、九十的男人和五、六十的女人，两个生的孩子，站在太阳下是没有影子的。古人像这一类的故事很多。

为什么人到了几十岁，头发白了，牙齿掉了？尤其你们诸位眼睛容易近视。本篇首先说到生命来源，诸位都看过原文了吧？本篇有“肾气衰竭”，我们身体上有两个腰子叫做肾，属于肾气这一部分。由于肾气衰竭，所以生命能力不强了，头发白了，牙齿掉了，人也老了，这是本篇里头所讲的。这就显现出大问题了。

我们读了古书，再看到今天科学的发展，有智慧的中国人，应该更对古书深刻了解，可是我们反而认为自己的文化过时了。我们都是黄帝的子孙，太对不起祖宗，太笨了，书也没有读通，这是值得省思研究的。我这几句话，对不起，没有在骂人，只有四个字：“语重心长”。话讲的很严重，意思是提高我们自己民族的智慧与学养。

要多注意！今古都要通，所以做学问只有四个字，不管你学医啊、学科技，就是要“博古通今”。知道古代，也知道现代，更知道将来，这才叫做学问。

36节肾与脑的关连

--------------------------------------------------------------------------------

现在我们提出肾的问题，如果普通学医的读了这一篇，就想到心、肝、脾、肺、肾，那完全没有对。譬如说中国有些药说补肾，其实补肾就是补脑，肾跟脑连在一起。读医学要特别注意！如果认为只是补肾，那是个大笑话。现在很明显啦，一个人肾坏了，洗肾或者换一个肾也可以。像香港一位朋友，是女的，名字一下记不起来了。女儿肾有毛病，她把自己的一个肾给女儿。我说你真伟大！假使我儿子缺一个肾，叫我给他，我说我还做不到。

所以读到这个“肾”，如果认为是腰子问题，那样读中国医学的书，尤其读《黄帝内经》，那真是，我用上海话讲：“提弗要提啦！”没有用，影子都没有，书完全读错啦。所以刚才我提出来，中国药补肾的，也就是补脑的。

内经讲肾气，这部分要重要，叫荷尔蒙，中国翻译叫内分泌。内分泌很多种，脑下垂体的内分泌、淋巴腺的内分泌，肚子上面还有青春腺的内分泌，再下来，肾上腺的内分泌，一直到男女生殖器官这个路线。西医讲内分泌非常重要，这是一个系统。这个内分泌的东西，在中医书上，就与三焦有关。我的话只给你们做个贡献的啊！我又不是医生，你听错害了人，我可不负责任。（众笑）

三焦对于人非常重要，是气和水升降运行的通道。生命最重要的来源，第一个是肾。不是腰子，可是也是腰子，包括生命来源的最初的重要位置。后来的《难经》，又把它分为左为肾，右为命门。所以我们中医把脉，左手是心、肝、肾，右手是肺、脾、命门等，究竟怎样来的，都值得研究了。

黄帝问到生命的来源，人可以长生不老，起码活一百岁，为什么会衰老？为什么死亡？第一个问题，在这一篇做了答复。文章很简单，所以我们不做深入的研究，马虎的过去。据我所接触到年轻的大夫，医生古代称大夫，大夫是皇帝前面的医官。我们年轻的时候，看到医生，不管中医、西医，都尊称大夫。现在人都叫医生、医师。换一句话说，工程师、医师、律师、会计师，这个职业的称呼，就不那么恭敬了。还有一些在外面不挂起牌的医生，背个包包，到处卖药，我们叫他走方郎中。郎中也是官名，比大夫次一点的职位，也是尊称。这是顺便介绍一些医学有关的知识。

37节什么是肾气

--------------------------------------------------------------------------------

再说为什么肾气那么重要？回转来就讲与五行有关了，就是刚才我开始讲的。那么，这些接连下去都了解了，就是病也可以自己治了。后来又演变成道家神仙之学。神仙之学认为我们的生命里有个药，不用去外头买的，都是自怀有的，只是你不晓得用。就是本身具备的上药三品，精、气、神。如果自己懂得，则寿命、健康自己就可以把握。世界上有形的药都不行，要想求得长生不老，只有这“上药三品，神与气精。”

我引用这个是说明所谓肾气，就是精气。一般认为“精”就是男女性行为所排泄的那个精，那只是精的一部分，而不是全体。古书道家医学上所讲的精，就是我们全身的细胞，这也就是肾气。

为什么那么讲呢？因为上古认为，人的生命跟天地宇宙是一体的，所以，道家讲人的身体就是个小天地、小宇宙。我们小的时候，读这些相关的医学书时，比喻说喉管到食管、到大小肠，等于我们中国的黄河。膀胱、输尿管小便这个系统，等于中国的长江。我们的头，等于中国地理的西北，两只脚到广东、福建。这就说明我们的身体是个小宇宙，整个的宇宙像是人的一个身体。

这个问题也很大，研究生命科学，这个话不是白讲的，很多学问都跟它有关联。年轻人要做学问的，今后要在新的途径发展，要中西汇合，把科学宇宙文化连接起来。不然就是蛮笑话的，中国文化变成不是东西了。

关于肾气，我们观念里大概有了一个答案了，现在再回到中国文化五行的天体论，有关宇宙的生成。这个宇宙究竟是怎么开始的？过去希腊哲学家、科学家，印度的哲学家、科学家，乃至中国的都争论过。认为这个宇宙开初时是水的。希腊有一派，认为是唯物的水。当然，希腊有些哲学家认为不对。印度有一派也认为是水，水、火同源来的。这是上古关于生命天体的研究理论。

印度的发展同我们的五行一样，认为是地、水、火风、空同时来的。这是说物理世界，没有讲精神世界。因为思想精神，是另一个道理了。中国认为形成物质世界的第一个也是水，这就叫做阴阳五行了，又是个很大的问题。

学这些最好会背，可是，我们小时候读这些书不想背，因为太没有理由了。尤其像我这个人喜欢文学的，叫我背那些不合文学的话很痛

苦。比方说中国讲阴阳五行，“天一生水，地六成之。”都是数字哦！“地二生火，天七成之。天三生木，地八成之。地四生金，天九成之。”

那配合上呢？画一个圆圈或者方格来配，古人叫配，就是把这个公式用另外一个公式来套上去，套这个十二地支。一、六是亥子，属水。三、八寅卯木。就是刚才念过的那么来配。二、七巳午火。就是这么都要记得配合上。

配合说明什么呢？亥子是一、六水。为什么叫“天一生水”呢？现在只用来算命看风水了，大家偶然用它。不守一般人不深入，就可以马马虎虎不重视，那是不对的。

38节宇宙生命起源——水

--------------------------------------------------------------------------------

这个宇宙太空里本来空的，没有这个地球。地球生命的形成，是一股动能动起来，这股动能的力量，在印度叫做“风”，中国叫做“气”。其实“风”和“气”，中国两方面都用。风和气，不要听错了，以为真的有个风，有个气。其实就是能量。虚空中这个生命的能，忽然一动，形成地球物理的第一个是水。这个水在我们人体方面属于肾。《黄帝内经》中的天癸，属于癸水，就是有关生命的来源。

刚才我所引用乱七八糟一堆，再合拢在一起，你就明白上古阴阳家，天文家，讲五行的，讲干支的，配上阴阳，到身体里头都是同一个原理。所以本篇里讲天癸，讲肾气，就是从这个道理来的。

所以生命的来源要想补回去，就要修了。道家的神仙之学，一定懂得医理，不过这种书你们没有看。汉朝第一个写神仙传记的，名叫刘向，是有名的史学家、文学家。其实司马迁在《史记》上就承认有神仙。不过，司马迁提到神仙，几句话就把它排开了，因为很难讨论。《史记》上写到这些古代的神仙，就是“列仙之儒，其形清癯（音渠，瘦也）。”每个都很瘦。不晓得司马迁看过这个神仙没有。而中国人画的八仙，只有汉钟离是个大肚子，胖子。

司马迁写了“列仙之儒”，后来刘向写了《列仙传》，是中国道家神仙的全部记史，可靠不可靠，不知道。如果你读了那些书啊，会读得神经病了。不过，我虽然读了很多，好在我有没有神经病，现在还没有检查到。不过我是相信这些古书的。若有假的话，大概三七开吧，有三成说得太过分了，七成关于生命哲学是真的。所以关于天癸的问题，因为上次讲课以后，有人提问题，到现在才解答。

关于这个天癸，我现在大胆的假设，这属于内分泌的问题，内分泌同三焦，都是很重要的。所以学神仙的讲，女性要想用功修道，达到返老还童，长生不老，必须要在四十九岁更年期以前修成。修成功之后，那比父母生的形象更漂亮。所以古人讲修神仙，要赶快下手速修，就怕太迟了。

男性呢？超过五、六十岁再来打坐修道，想维持生命健康长寿，怕太迟了。说怕太迟，也不太迟，万一过了年纪界限来修，不必怕太迟，只要加两倍的功夫，一样可以做到，就看你决心如何了。

这个是中国文化里，关于生命的一种科学理论，千万不要骂它是伪科学啊！至少你听听也好嘛。

## 39节黄帝问道广成子

---

下午讲到神仙生命之学，临时想起来这个与生命科学有关的，现在插进来一段，也是黄帝的故事。历史上讲到黄帝没有死，骑龙上天了。在《庄子》外篇里，有一篇是＜在宥＞；宥就是解放了。譬如写信给得罪了的朋友，最后说“吾兄见宥”，希望你原谅。所以这个“宥”字，佛学叫做解脱，解脱就成佛了。我们现在的文化有些字也来自佛学，叫解放了，从牢里头放出来，升天了。

关于黄帝问这个生命的道理，＜在宥＞中说：“黄帝立为天子十九年。”对不起，青年同学，只好帮你们断句了。我们过去读书是没有圈点的，自己句子圈不下去，就不要读了，要自己动脑筋才行。现在给你标点，还加读音，搞得大家都不用脑筋了，所以也没有思想了。

“黄帝立为天子十九年，令行天下。”就是说政治很成功，命令下来，整个天下统一。

“闻广成子在于空同之上，故往见之。”古人原文用“空同”这两个字，现在就是甘肃崆峒山，听说那里有位老师神仙叫广成子，所以黄帝就去拜见他。

你们年轻的，不知道有没有听过广成子，我们年轻时对他很熟，因为看过小说《封神榜》。广成子手里有颗翻天印，他那个印章一抛出去，天地都翻覆了，本事神通广大。其实黄帝真正的老师很多，也有好几个女的。他修成功一百岁升天的，是受师父广成子的指导，这是《列仙传》里头的人。换句话说，你看到名字，等于看佛经里这个菩萨，那个菩萨；看到名字已经想到内容了。

什么叫“广成子”？就是无所下通。他的学问，一切都大成就，所以叫广成子。修道的人，自己什么姓李、姓王的，都不要了，只用外号、代号，称为“广成”。换句话说，“广成子”代表中国文化最有成就的人，一切无所不通。黄帝听到广成子在空同山上，“故往见之”，黄帝去看他了，说：

“我闻吾子达于圣道，敢问至道之精。吾欲取天下之精，以佐五谷，以养民人。吾又欲官阴阳以遂群生，为之奈何？广成子曰：而所欲问者，物之质也。而所欲官者，物之残也。自而治天下，云气不待族而雨，草木不待黄而落，日月之光，益以荒矣。而佞人之心翦翦者，又奚足以语至道。”

这一段，黄帝去访广成子，刚才帮忙大家读古文，下个标点。他说，我听说政治哲学最高的道理，统治天下，“敢问至道之精？”我们年轻的时候，看到老师、看到长官问问题，就说敢问。譬如我见到吕松涛吕老板，好像说不敢问，实际上就是敢问，是谦虚的话。

他说，我的目的，想“取天地之精华”。这是科学的哦！要利用科技“以佐五谷”，包括农业的发展；“以养民人”，为了老百姓。“吾又欲官阴阳，以遂群生。”也就是以天文、太空、物理，帮忙地球的生命，这是我来看你的两个目的。“为之奈何？”应该怎么做法，故来请教。

40节黄帝与广成子的对话

--------------------------------------------------------------------------------

广成子一听，“而所欲问者，物之质也。”你想问的，是物质方面世俗的事情。“而所欲官者，物之残也。”你想管理这一切，是政治方面的，属于生命之残余，有什么了不起呢！

“自而治天下，云气不待族而雨。”他说你这样搞，是希望没有云就下雨。“草木不待黄而落，”树叶子没有黄就掉下来。“日月之光，益以荒矣。”你这样搞下来，把国家、天下用政治的办法去管理，连资源、太阳、月亮都会给你弄坏的。“而佞人之心翦翦者，又奚足以语至道！”佞人是不好的人，心理都不正常。对于这些人，怎么能说这些入世的大道理呢。

黄帝碰到这个老师，被骂了一顿，虽然没有讲：你出去，滚蛋吧！但是骂得很凶。

“黄帝退，捐天下，筑特室，席白茅，间居三月，复往邀之。”黄帝被批评了一顿回来，“捐天下”，不做皇帝，政治不管了。“捐”，就是放弃。“筑特室”，盖了一个特别的房子，上面都是搭茅草啦，自己闭关三个月，把心里这些思想，反省清理一下，再去看广成子。

“广成子南首而卧”，广成子头向南边，脚向北边在睡觉。因为南斗七星管生的，北斗七星管死的，所以他头向南边，脚向北边。黄帝不敢叫他，非常恭敬的态度。

“黄帝顺下风膝行而进，再拜稽首。”这就谈到古代的教育，师道的尊严，不像现在的学校，碰到老师，说我问你！手指头还那么一指，好没有礼貌！现在的同学们经常有这种事，我们只好说，不敢吧，那是挖苦他的。不过，同学们听不懂。“黄帝顺下风”，从他睡的地方后面，跪着用膝盖一步一步走过去，“膝行而进”，把头低下来叩头。

“而问曰：闻吾子达于至道，敢问治身奈何而可以长久？”上次挨了批判，被骂了，这次问的不同。古代称“子”，是个尊称，所谓孔子、老子等。他说我听说老师你，是已经得道成功了的，我现在不问天下，不管政治的事，今天来问的是，“治身奈何而可以长久”，这个肉体生命，怎么可以活得长久？

“广成子蹶然而起，曰：善哉问乎！”佛经上的“善哉”，是学这里的中国古书啦。广成子听了，本来睡在床上，一下子很高兴坐起来。“善哉”！好啊！你问得好！他说那我就答复你。

“来，吾语女至道。”来，我告诉你，这个“女”字是“汝”字，古文“汝”字不要三点水。你不要看成广成子跟黄帝谈女人，那就错了。

41节神仙境界的人

------------------------------------------------------------------------------------

“至道之精，窈窈冥冥。至道之极，昏昏默默。”广成子讲出一个修道的境界，什么佛家啊、道家啊、打坐啊，用各种方法，基本上工夫要达到一个境界，就是说思想不乱了，若有若无。“窈窈冥冥”，很难形容，眼睛、耳朵等六根、身体，都不用了。不是关闭哦，是自然清静。“至道之极，昏昏默默。”不是昏头昏脑，什么都不想，好像睡觉。我随便讲的啊，我没有得道，只讲中文。“昏昏默默”，等于现在人学打坐，要到这个程度。这是第一句话，讲了一个现象，最初证入的现象。

“无视无听，抱神以静，形将自正。”什么方法都不用，眼睛不看外面，也没反过来看内部、内视，耳朵也不要管声音，只守一个神，你的灵魂。可是“神”是什么呢？是有关于脑的，要清静。“抱神以静”，就是守神，不管气，不管身体。“形将自正”，你的形体慢慢健康起来。不是说身体变端正了，换了一个身体，我们现在讲是气质整个的变化。

“必静必清，无劳女形，无摇女精，乃可以长生。”重点就是说，你随时做到自己清静，很宁静，不被外物环境所扰乱。心一定要很清静，没有思想，没有思虑，不要做过分的劳动。重点“无摇女精”，这个“精”，不是指男女关系的精，是整个生命的形体。有些注解，也是别本道书上引用的，不在《庄子》这一篇，有很重要的一句话：“情动乎中，必摇其精。”情绪一动，你的精已经摇动了。就像泡好的牛奶就混浊了。“无劳女形，无摇女精，乃可以长生。”这样寿命可以活得长久。

“目无所见，耳无所闻，心无所知，女神将守形。”眼睛不看外面，耳朵不闻外面的声音，心里头无知，就是说，一切的思想要宁静下来。这个时候，你的灵魂——神，守住你的形体。我们平常一天忙禄，那个灵魂的神啊，都散在外面，都在放射。这个时候，你的神收回来，这样修行，生命的气质变化了，可以长生。

“慎女内，闭女外，多知为败。”“慎女内”，内在的思想清静。“闭女外”，对外物尽量地不要给它骗走，转动了。“多知为败”，思想越多，知识越多，烦恼痛苦越大，都把生命消耗了。他说如果你照这样做，“我为女遂于大明之上矣”，你就会超过太阳、日月以外，超越天体物质的。

“至彼至阳之原也。”到达完全纯阳之体，没有阴了。所以我们中国唐朝有名的神仙，叫吕纯阳，就是“至阳之原”的意思。

“为女入于窈冥之门矣，至彼至阴之原也。”有时侯我们普通人讲学佛的入定，什么都不知道，都在窈窈冥冥，空空洞洞，至阴的境界。

“天地有官，阴阳有藏。慎守女身，物将自壮。”“天地有官”，他说天地只有一个法则，在管理这个宇宙的阴阳，只有一个物理法则在动。“阴阳有藏”，代表了明暗、阴阳，看得见、看不见的两面，都有规范的。“慎守女身，物将自壮。”保护你的身体及身体内在，生命则会永远保持自壮青春。

“我守其一，以处其和。”按我的道告诉你就是这样，空空洞洞这样修道，就在这些地方。

“故我修身千二百岁矣，吾形未常衰。”黄帝见他的时候，他已经一千两百岁了，他说我并没有衰老，就是这样活了一千两百岁的。这是历史《神仙传》所讲的广成子。

42节黄帝的领悟

----------------------------------------------------------------------------

“黄帝再拜稽首曰”，又磕头，“广成子之谓天矣！”

这一段引用，是补充下午所讲的《黄帝内经》，什么活百岁，甚至于更长命的重点，这个就是“肾气”的问题；说明了肾气的作用就是这样。

＜上古天真论＞那么长的原文，下晓得诸位自己有没有看过、研究过，有朋友可以答覆我这句话吗？有问题没有？这篇所讲的，再引用广成子所讲的话引伸。再看《内经》卷一第四页最后一行：

“黄帝曰：余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一。故能寿敝天地，无有终时，此其道生。中古之时，有至人者，淳德全道，和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神，游行天地之间，视听八远之外，此盖益其寿命而强者也，亦归于真人。”

这是黄帝提出的有关生命的问题。他说，我听说上古的时候，那些有修养的人，中国称他们为“真人”，也就是神仙得道的人。以这个名称看来，我们没有得道的都是假人。他说古代的神仙、真人，本领大的，“提挈天地”，把整个的天地把握在手里。“把握阴阳，呼吸精气。”呼吸天地整个的精气。“独立守神”，他念头永远是专一的，思想专一，超然而独立。

“守神”，把握自己生命最初的功能——神。我们普通说的灵魂，是不足以代表神的。灵魂是神的阴暗面，看不见的，是反面的代表。神是真正代表生命阳明之气的。“肌肉若一”，所以它不会衰老。因此，他说古人做这个工夫，这个修养，“寿敝天地”，这个“敝”字，等于比较的比，意思是寿命可比天地。“无有终时”，没有终止。换句话说，天地毁坏了，他的生命才结束。天地是不会坏的，所以他永远常存。“此其道生”，因此道家叫这个是“道”，是宇宙的功能。

43节最少活百岁的方法

--------------------------------------------------------------------------------

“中古之时”，这个不是现代历史学的中古了。黄帝距离我们四千多年，他讲的上古、中古，距离我们已有很多万年。“中古之时，有至人者。”比“真人”次一等的，“淳德全道”，道德非常高明。“和于阴阳，调于四时。”他的行为一切，跟天地阴阳，春夏秋冬配合的。这个问题很大。孔子在《易经》上也讲到这个事，天地阴阳配合，“调于四时”。“去世离俗”，出家人离开世俗。“积精全神”，专门去修持。“游行天地之间”，修成功了以后有神通，随便在整个太空里头活动，不要买飞机票，下要坐太空船。“视听八远之外”，没有空间、时间的限制。他有天眼通、天耳通，可以看到、听到一切，这种人叫“至人”。“此盖益其寿命而强者也”，这是由修道练身体来的，“亦归于真人”，也算是“真人”。

“其次有圣人者，处天地之和，从八风之理，适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心，行不欲离于世，被服章，举不欲观于俗，外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。”

这是黄帝提出来的问题。其次，就是儒家所讲的圣人，“处天地之和”，不修道，不做工夫，生活于自然之间。“从八风之理”，不过注意冷暖气候的调整，注意卫生及个人身体的环境保养。“适嗜欲于世俗之间”，一样的喝酒、吃饭、吃肉，还有嗜好。换句话说，一样的抽烟、喝酒吧！（众笑）但是有个条件，心理上没有仇恨人，没有发脾气，没有恼怒，绝对没有嗔恨的心理。在佛学里讲就是有“慈悲心”，有爱人的心。“行不欲离于世，被服章。”所以呢，也不出家，同普通人一样穿衣、吃饭。“举不欲观于俗”，但是他的行为略有不同，不像普通社会一般人，拚命去赚钱，拚命去做官，他都避开了。“外不劳形于事”，尽量做到生活恬淡、清静。“内无思想之患”，不但没有仇恨、怨尤的心理，他的思想是非常宁静专一的。“以恬愉为务”，每天都是快乐的，人生是乐观的。

## 44节乐观恬淡的人生

---

讲到乐观的人生，那是非常重要的。我也常常讲，不晓得怎么搞的，我们黄种人有个特点，尤其中国人，都有一种讨债面孔的样子，态度也都很难看。我在美国的时候，有一个美国的朋友问我，南老师，你们中国人会下会笑啊？他问这个话的意思我懂了。我说对下起，中国人当然会笑！我们中国人看起来，好像是一种仇恨的面孔，原因是我们的教育跟你们不同。在美国，路上看到人都“哈啰”，说句你好啊！下管认识不认识，脸上肌肉拉一拉（众笑），这个是美国的教育。

我说我们中国的教育不同，小孩子路上看到人，如果喊一声喂！爸爸说：“死相，人都不认识，叫个什么！”（众大笑）我就告诉他，我们中国黄种人是这样教育出来的。的确如此，我们中国人见人都没有笑容，没有“恬愉”之颜，不是乐观的表情。尤其是在银行里，现在银行好一些，过去银行柜台的小姐，邮局卖邮票的小姐，你给她钱，她那个脸拉下来不晓得多长，很讨厌。

这里提到“恬愉”，学佛有四个字，叫“慈、悲、喜、舍”。这个“喜”很难，但是人只要一笑，整个脸上肌肉拉开，脑神经马上松了。所以学笑很有道理，大家都需要。“以自得为功”，自由自在的生活。“形体不敝，精神不散，亦可以百数。”有这样的修养，身体不会衰老，精神不会散失，病不医也自然好了。也不要怕睡不着，睡不着也不管了，一切恬愉、乐观就好了。这样呢，他说也可以活一百岁。

《黄帝内经》这一整篇，都在讲人生的修养，哲学的修养，这一段是最高的人生哲学。所以说，人生的价值观，人生的修养，都在这个医学里头。我们普通把它当医学看，其实一切都通通包含在内了。

“其次有贤人者，法则天地，象似日月，辩列星辰，逆从阴阳，分别四时，将从上古，合同于道，亦可使益寿而有极时。”

再其次呢，比圣人次一等的“贤人”，也是有道德有修养的人。“法则天地”，他效法天地，不像我们一样乱来的，夜里当白天，白天当夜里。我们过去在乡下，没有电灯，天黑了就睡觉，天亮就起来，就是“法则天地”。“象似日月”，他的生活跟着太阳、月亮，昼夜分明。“辩列星辰，逆从阴阳，分别四时。”他知道天文上的二十四个气节，春夏秋冬，应该怎么穿，怎么吃，都搞得清楚，安排得好。“将从上古，合同于道。”合于上古人，合于自然之道，合于修道的真人。“亦可使益寿而有极时”，有这样修养的人，寿命活得长，自己把握寿命可以到极致的年龄。

我们今天到这里为止，结束了上次开始的＜上古天真论＞，这个“天真”，不是哲学的本体论，也不是什么物理的生命能源论，而是合于自然法则的生命的规范。所以我说《黄帝内经》不是医术，是医理学，由第一篇“生命的科学”这样开始的。

下一次我们会挑选来讲，我提出了很多资料，准备抽出来跟大家研究，因为要详细讲这本书的话，一年也讲不完。所以，大家慢慢要自己去研究才好。我不是医生，有许多医学上不懂得，你们不要听了我的话上当啊。

# 第三讲

45节庄子也谈医

--------------------------------------------------------------------------------

我们这两天也在讲《庄子》，实际上就是医学的课。中医出在传统文化的道家，同《易经》、《老子》、《庄子》有密切的关联。这几天讲的《庄子》，里头许多都是医学，等一下再报告这方面的理由。换一句话说，《庄子》是医心的，不管西医、中医，都只是医身体的。心是个什么东西？思想情绪这个心很难医。

我在美国的时候，碰到一个日本人画的中国画，非常好。画的是中国大医师唐朝的孙思邈。他是神医，学佛、学道，我们后世的《神仙传》上说他是神仙。你们学医都知道他的故事。最近国内出了一本书，叫《药王孙思邈》，写的是小说，但小说里头有真东西，不要轻易看不起了。像我碰到这样的书，也很仔细地看，对的就是对，不对就是不对。

所以我得到孙思邈这幅画，很有感想，就写了一副对联：上联是“有药能医龙虎病”，龙王生病了向他求医；老虎生病也向他求医。这是历史上医案里的故事，现在人听了不会相信，信不信反正是古人说的，但我是相信的。所以我第一句话是恭维他，“有药能医龙虎病”。下联“无方可治众生痴”，世界上哪个医生可以把笨蛋的头脑医得聪明起来？

所以我说老庄讲的内容，就是医药。所有思想病、政治病、经济病，各种病，在《庄子》里头提的非常多了，只看大家如何去研究。释迦牟尼佛的佛法，老庄以及《易经》，都是治心的药，也是治心的方法。一般医生能够治身体的病，却不能治心。

譬如佛学里头讲，我们这个世界，叫“娑婆世界”。大概年轻同学喜欢研究佛学的都知道，“娑婆”两个字不念“沙婆”啊，念“梭婆”。在梵文翻译过来就是“堪忍”两个字。中文古代的翻译，是能够忍受的意思。这是讲什么呢？是说我们活在这个世界上，一切都在痛苦中；但是众生不知道，都习惯的把痛苦当成快乐。释迦牟尼佛赞叹世界上的人类众生，忍受痛苦的功力很强，所以叫“堪忍”。

但是一般佛经不喜欢用这两个字，认为意义不能概括梵文的“娑婆”痛苦世界。有位科学家昨天跟我提到他所领悟的，譬如佛家讲的六道轮回（天、人、阿修罗、地狱、饿鬼、畜生），他认为一切都在人间，凭我们身心的感受，就可以了解六道轮回。这是非常准确的观念，也就是禅宗大师的观念，他一下就悟出来了。

46节医心病最难

--------------------------------------------------------------------------------

其实我们身体上每天的感觉也在六道中。发高烧的时候，那真是火热的地狱；发冷的时候，就是冰冻地狱的日子。我在台湾时，曾介绍一个病人去一个最大的精神病院，因为这个主治医师是我的好朋友。他说对不起，我要把病人关起来，坐牢一样两个手铐起来。我跟主治医师站在那里，两三百个精神病人，有些看到我笑，有些骂，有些跟我打招呼，各种各样。我说此时此地，不晓得谁是正常，谁是病人。

这个主治医师说：“完全对。他们有些讲的话非常有道理，好像我们没有道理，把他锁起来、关起来都不对。”我说：“老兄，我看你也差不多了。”那个主治医师，从美国留学回来，是精神病权威。他说：“南老师，一点也没有错，假使我有这一天，你要救救我。”我说：“我都自救不了啊，哪里能救你！”

他说在美国留学的时候，分到学精神科，同学们在下面一边听课，一边笑。我们这些外国同学，就问：“他讲得都很对啊，我们要看现象，哪一个是病人啊？”美国同学说：“在台上讲话的那个就是。”（众笑）可是这句话讲过了，我这个朋友主治医师不到五六年，自己真进了精神病院。

所以我告诉大家，真的能治心病的是佛家、道家、老庄，这是中国文化最高的。我们这两天讲《庄子》，其实是医学，医心病的。尤其学作人做事，可以说比孔子的《论语》还严重，希望诸位好好去研究。尤其《庄子》里头多处提到医药方面。道家的思想认为，要真救这个有形的生命，只有三种药，我再提一下，“上药三品，神与气精。”这是唯物的哦！精、气、神三样都是唯物的；但是它的根本是唯心的，这个里头问题都很大。

47节人老有药医

---

人所以道家认为，人老是有药可医的。道家有个太极拳的祖师，那个神仙张三丰，他有名的一篇＜无根树＞，我已经提过了，再提一下。人的生命是没有根的，不像植物还有一个根，人没有根，浮的，所以叫“无根树”。中间有很多好的名句，“人老原来有药医”，老病有药医，这个药不是外药，道家叫做内丹、天元丹，也就是精、气、神。这个“上药三品，神与气精”，不是普通的草木。这是讲《内经》顺便谈谈，因为很耽误时间。

我还记得有一个神仙医学书上说：“三英八石法空空”，“三英八石”不解释了，都是矿物质的药。像黄金、水银、硫磺、砒霜，这些都是毒药，道家炼丹吃的毒药很多。像我本身，差不多这几种毒药我都亲自试验过，砒霜我吃过，黄金吃过，硫磺吃过，那是很可怕的，准备吃死了就死了。不过我也很滑头的，每一次吃毒药的时候，把解药先摆在旁边，万一中毒了我就吃解药。所以要研究清楚。

三英八石，黄金这些东西，反正是石头，中药里头普通像云母啊，石膏啊，这些都用了。“乞活何须草木中”，我们要想活，何必靠吃草药呢？西药矿物质很多，中国药草木的很多。“我自炼心还炼骨，心头热血比丹红。”最难治自己的心，思想。这个思想、心的东西，都在老庄的书中。

《庄子》里头好多篇讲生命科学的问题，讲修养，讲学道。可以说，中国的禅宗、密宗都没有超越过它。第七卷的＜达生＞这一篇，更重要，是真正了解生命重要的关键，你们诸位将来有空慢慢看，最好配合《黄帝内经》去研究。

这位教授昨天提供给我的，现在脑科、脑神经的研究越来越发达。以前研究中医，中医讲脑的中枢神经十二对，向外发展，等于卫星的电脑，要配合二十四气节。脑的中枢神经与气脉有关。气脉的变化与气候很有关系，现在晓得，一个静坐有修养的人，或者修道打坐的，他脑神经起的变化，是可以测验出来的。不过现在科学研究只是做了一个证明，还没有彻底了解生命的本源，这一点大家要注意。

我当年在四川有一个学中医的朋友，非常有趣，我们经常笑他，但是也很佩服他。因为打坐做工夫的一碰到他，就抓你的手，摸一下，他说你今天没有打坐！你今天什么时间坐了一次，他都摸得出来。他很有一套，所以同学们都逃避他。

我带来的这一本《西药药品手册》，我也放在这里，都是全世界的西药，每年出一本。大陆有没有我不知道，台湾有，我每年都有一本。因为我西医的朋友很多，出来了就给我寄来，都很宝贵的。我就想到我们吕松涛“绿谷”，有没有编一本中药的药品手册。中国药的进化是学外国人，我这本只是带来给你们看。尤其现在学中医，也要注意西医，不过不要中医的本行没有搞好，又走西医的路线，两边都不成了，这一点要特别注意。

## 48节医是医、药是药

--------------------------------------------------------------------------------

现在回转来对生命科学《黄帝内经》的研究。最近我听说这本书在学校里是选读的，我非常反对。中国过去读医书的，对于《内经》、《难经》、《伤寒论》等等，非要熟读不可。这个读完了以后，再读那些开方子啊，怎么治病啊之类的。我们现在是讲医的理，《内经》里头不谈方子，药是归药。我们乡下人很好的名医只读两本书，那个真是赤脚大夫；一本是《药性赋》，一本是《雷公炮制》。你不要看不起它，我从小看到很多都是懂一点这个，再把成方一背，他就会看病了。我们现在《黄帝内经》是讲医理，医是医，药是药，两个系统。《内经》上，黄帝问的是病理；而雷公是神农时代的人，那是研究药的，所以医药是两条路线。

至于诊断，又是另外一回事。《难经》是关系诊断方面的，也是最难读的，必须要懂《易经》了，而诊断的方法更不同。这些都是我临时想到的。我不是医生，也不懂医药，我自己活到现在，有病时，小病自己吃吃药，大病都是大医师救我的。所以听我的话不要听错了，我只教大家怎么读懂这个书，像研究国文一样。

我们只讲完了《黄帝内经》的＜上古天真论＞，就是讲修道，以及生命来源，但还没有详细讲。现在有人写一个传真问我，关于上次讲肾跟脑有关联。“天一生水”是“肾”，所以“补肾”的药大部分是“补脑”的，他听错了，就问肾跟脑怎么样？一个大问题，写了几条问我。我一看，我的妈呀，叫妈都不够，我的外婆呀，要答复他的问题，那是长篇大论。问问题很简单，他话没有听清楚，中国医学补肾同补脑有关系，但肾不是脑。你读完了《黄帝内经》，不必问我就有答案了。

49节神是什么

--------------------------------------------------------------------------------

第一篇＜上古天真论＞刚刚讲完了，是生命的根源，讲肉体生命的。第二篇是＜四气调神大论＞，先注意题目，注意精、气、神这个“神”。神是一个什么东西？这就要研究了，这是跟脑有关系的，但神不是脑。

也有人讲学佛学密宗的，“精”在两个腰子到前面这一部分；“气”是胸口到喉咙这一部分；“神”在脑，这个对精、气、神的讲法，同现在西医研究脑的科学有些相像。但是精、气、神是不是这样？我认为有问题。如果是假定精、气、神的分类，可以；但并不完全。

我现在要讲的“四气调神”这个“神”，如果你要写博士论文，一切关于中西医与精神有关的神，如西医神经科，精神病、心理病，这些都是与神有关联的。这个神到底是什么东西？确实是个严重的问题。这是一个问号啊！所谓“四气调神”里头，就涉及一年四季了。

50节春天该如何

--------------------------------------------------------------------------------

我们看一下原文：

“春三月，此谓发陈。”第一句话不是说春天的三月哦，尤其不是阳历，是讲阴历。这是指春天的三个月。一年分四季，一季三个月。

请注意，我们研究东方的医学中医，也必须要了解印度的医学。印度一年只有三季，一季四个月，可是它的医理跟我们差下多，各有长处。我们的藏医用的是印度的医学原理。国家统一以后，有的藏医加上了中国医学的道理，这点需要注意。“春三月”，是春季三个月，根据医学来讲，“发陈”，就是旧的换成新的，陈旧的发散了，变成新的；也就是说生气来了。

“天地俱生，万物以荣。”我们的身体与天地的气候配合在一起，以道家的观念讲，人的身体是个小天地，整个的天地只不过一个人身。这是旧的天文科学研究跟人体配合的观点。春天是生长的季节，万物欣欣向荣。下面我们只要念下去，重点的讲。

说到养生，还有一件事告诉大家，《黄帝内经》有个主要的观念，与道家讲的相同，生命重要的是养生，保养；不是卫生。西方文化讲卫生，是消极的。卫是保卫、防御。养生是积极的，把现有的生命再加培养，自己来培养。这里讲的是养生学，不是卫生。但是怎么养生？下面讲到春天应该如何，只不过我们人现在做不到。

“夜卧早起，广步于庭。”早晨起来多运动，我也常常告诉许多学禅的运动家，尤其现在人，学武功的、学禅的，白天没有时间，晚上到公园到树林，打拳练武功。我说你不要命啦！什么意思呢？夜里在公园山林里，吸的都是碳气；因为草木到了夜里放出碳气，早晨起来放的是氧气。结果非要夜里去练不可，真的有意思！这个需要懂得啊！

“被发缓形，以使志生。生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚。”古人头发都是绑起来的，最好是散开，给它生长。我们人同动物一样，春天也脱毛，秋天也脱毛，动物也春秋二季换毛的。我们身上也是一样，大家没有注意。所以这个时候“以使志生”，使你意识精神来了。

“生而勿杀”，医学同政治有关系，不要杀生。“予而勿夺，赏而勿罚。”对于生物世界，只能够施出去，不要罚，不要杀生。你们都晓得“秋后算帐”，对不对啊？为什么呢？中国以前的法令，就是犯了重罪的，除非很严重的，很少当场处理的。判决以后，一定等到秋天处决，

就是根据气候时令，因为春天不准杀生，所以“秋后算账”是这样来的。秋天到，该杀头的才会杀头了。以前几千年帝王政策，说春天是不杀的。

所以古人有两话话：“劝君莫打三春鸟，子在巢中望母归。”春天的鸟不准打，因为小鸟正在窝里等着母亲回来喂呢！中国文化“天人合一”这个道理，同气候是有连带关系的。

“此春气之应养生之道也。”这是关于春天养生，是这样一个情形。

51节肝受伤了

--------------------------------------------------------------------------------

“逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。”这就要读古文了，你看它多别扭，讲的什么话！其实是它当时的文字，简单明了，把言语变成文字，浓缩里头的意义而已。这几句话，“逆之则伤肝”，春天是生长的时候，所以叫你头发也打开，心境也要好，什么都好，夜里早一点睡，早晨早一点起来，身体要这样保养，还没有讲到心理状态。

如果违反了这样的生活，肝容易出毛病。春天属木，木主肝。你听到肝出毛病，现在的医学以为自己有癌症了，其实是肝气受伤。“肝气”是个什么东西？这就是中医跟西医不同了。后来西医一来，第一个反对中医，说中医乱讲，说肝在左边，解剖了，肝明明在右边嘛。我现在还承认肝在左边，是指“肝气”；身体的神经交叉的、发动的地方在左边，就是说肝气还是在左边。

所以我们看中医的把脉，心、肝、肾在左边，肺、脾、命门在右边。不是搞错了，没有错，它是讲肝气的来源。气脉都是交叉的，上下交叉，左右交叉，这个网路是这样的。所以你违反了春的自然法则，肝会出问题。我们发脾气、忧郁的、内向的、受委屈的，都伤肝。后面有关心理方面的，《黄帝内经》都有，心理跟生理要配合研究才好。

春天讲到肝的问题，其实我们整个的气候一个冷、一个热，春天渐渐由寒变成暖和，到火力很强的时候就到了夏天。所以我们中国讲历史只有春秋两个。春秋是最好的，日夜时间持平，二十四节气里面，春分、秋分的时候，可以乱穿衣服。春天气候温暖过了以后，就是热度高了，是夏天来到。

“夏为寒变”，夏天怎么会寒冷呢？这是说夏是寒冷的相对。“奉长者少”，生长的时候少，春天才是万物生的季节。下面马上就讲到夏，现在只提一个纲要。

“四气调神”，就是我们讲“天人合一”，生命与气候中间的变化。我们常常看到中医里讲“邪风”，或者是“邪气”。这个“邪”代表什么？哪有个风是邪的？哪个风是正的？当我们生命健康的时候，本身那个气是正的；不健康的时候，气就是邪的。医学告诉我们：有寒则畏寒。身体里头有寒的，特别怕冷，感觉外面的风冷得不得了，这就叫“邪风”。正、邪是本身的立场加以分别的。

52节夏天该如何

--------------------------------------------------------------------------------

“夏三月，此谓蕃秀。天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应养长之道也。”

春生夏长，这是讲夏天这三个月当中，“蕃秀”，植物春天种下去，一直成长到夏天，这是最漂亮的时候。夏天“天地气交”，这是古文那么讲，因为我们的生命靠三样东西，日光、空气、水。温暖的地方会生长，寒冷的地方就是死亡。“万物华实”，所以夏天是生长最重要的时候，万物繁华漂亮。那么，夜里早点睡，早晨早点起来。“无厌于日”，“无厌”是什么？不要过分在太阳下面活动，避开一点日晒。

“使志无怒”，在心理的修养上少发脾气，“怒”是发脾气。换一句话说：心理上对人、对事宽容，不要有怨恨的心理。“使华英成秀”，等于让大地上的万物成长茂盛。“使气得泄”，这里头有个问题啦，夏天怎么叫泄气？这是《易经》讲消息，成长的时候就开始死亡，当你死亡的时候即开始成长，这是一消一息，所以生命到了最漂亮的时候就要完了。

《庄子》内篇告诉你“方生方死，方死方生”。婴儿生出来以后，到第二天，这个婴儿已经比昨天老，三岁的婴儿比一岁老，生生死死很快的在变化。所以《庄子》也引用孔子告诉颜回的四个字：“交臂非故”。生命的道理，一切的道理都很无常，你我两个对面走，你过来我过去，两个膀子一靠，已经变了，都不是现实的你我了。

所以夏季要善养自己的意志，“无怒”，阴气就可以发泄出去了。“若所爱在外”，这个时候人的思想情绪都喜欢向外面，都喜欢放射出去。“此夏气之应养长之道也”，“四气调神”就是讲这一套。没有讲怎么调，只讲什么夜睡早起，什么不要发脾气之类的“调神”的道理；所以它没有讲医学，只讲养生。但是你懂了养生的原则去看病，就看出病因来了。

53节医病先看相

--------------------------------------------------------------------------------

《黄帝内经》的前面提到过望、闻、问、切，望是眼睛看的，就要晓得看气色了。我们的脸上，春在东方（指左颧骨），夏（指额），秋（指右颧骨），冬（指下巴），中（指鼻子）。肝在春天这一面；夏：心脏；秋，肺；冬，肾脏；中间脾胃。所以我们说，就要懂得看相了。

哎哟，你老兄鼻子这里长一颗痣啊！判断你可能有痔疮，或者是外痔，或者是内痔；因为鼻子中央管脾胃、肠道，属土。所以，学中医的话，这一套先要学会。而且气是气，色是色，气色是两回事。

有人一进来，如果你学过中医气色论，一看已经知道他的问题了。不但如此，还包括了运气问题。如果做生意的话，一脸的黑气，或者发青的气（师指右颧骨），一定倒楣，不但蚀本，最少是手边调不动了。严重一点还打官司，坐牢。或者反过来，也可以看要升官发财的。气色怎么看呢？里头告诉你，这个色容易看，气你就看不出来了。

学医的时候，要练眼神，我们过去学，也是这么看，要你在人睡着没有亮光时，用蜡烛在脸上一照，不准洗脸就看出来了。这一套学问一大堆。所以学医先学望，眼睛一看已经知道了一半，等到把脉，那是最后的事情了。我刚才讲方位里头的气，我常常告诉年轻学医的，你要懂医学看气色，多去看京戏，京戏有脸谱啊。像那个张飞一出来，这里黑的，额头这里白的，白的代表脑子里头的智慧很高，脾气很大，张飞一定有肝病，又会喝酒，所以一脸黑气。

白面书生脸白，肺一定有问题，可是有脑筋，也有思想。那么演刘备、诸葛亮出来，没有脸谱，不化妆，看起来很平常；庄子说，看起来很平常的最高明。你懂了脸谱，就慢慢去研究气色，学医就懂得“望”了。

至于“闻”呢？听人讲话的声音，表情，已经知道病在哪里了。这是要做工夫去练的。然后再问哪里痛啊，怎么啦，几时发生的等等。如果你懂得的话，看到练过武功的人，他的病就有特点了。

所以有人说，哎哟，我腰脊椎这个地方忽然痛。你要晓得他的职业；他说：“我在工地里头监工。”“哦，你碰到东西啦？”“没有啊。”“你想想！”“哦，有，前几天。”他刚好碰到那个穴道。这就是“问”哦。

54节相术的奇妙

--------------------------------------------------------------------------------

学医啊，太难学了！医学就是政治家的学问。政治家什么都要懂。望、闻、问，然后才来切脉。切脉还是最后一步了，高明的医师先看相。以前抗战的时候，在湖北四川的边境，碰到一个乡巴佬，蹲在地下作篾。篾字听懂吗？编竹篓子的那个篾条，现在你们年轻人不懂了，就是蹲在地下编竹篓子。听说这人看相第一流，我有一个朋友，也给他看过，说真灵啊！

抗战时，他在海军，中国的船都被日本沉到长江里了，海军就归到陆军里。他是海军出身的，人家看不起，他说在陆军像个小姨太跟在后面一样的，人家不理我们。我们很无聊，三个海军没有事做，听到这个看相的很高明，就上山去找他。他蹲在那里眼睛都没有抬，手还在工作。

第一个人给他看，“你很好，你现在大概是少校。”一下子就说对了。“你，三年以后做文官去了，不会做军人。”果然，这个家伙三年以后去做县长了。第二个一看，“你啊，官到了中校位置，上校都做不到。”我这个朋友是最后一个，他说：“你啊，上将军、总司令。”

这个朋友想我是北方人，又不是黄埔出身，是海军出来的，又不是浙江人，哪里有机会做官？所以听了就笑。但结果怪了，一个真是几年后当县长，另一个家伙他只到中校。他说，等我到了台湾，当了海军总司令，已经是上将了，忽然想起这件事，就叫国防部给我查这个海军出身的人，一报上来有。什么阶级啊？中校。看相说我的准了，当海军总司令，而且做上将。他还是中校，我偏要把他提成上校。（众大笑）

结果啊，他就查了很多资料，报功，说这个人应该升上校，上了几次公文，上面都批不准。最后我发了脾气，说，我一个海军总司令，虽然后来地位更高了，我连升个一级上校都升不上去！马上就公文给他顶上去，结果行了。发表上校那天，这个中校进医院死了。（众大笑）

为什么讲出来这个？你们作医生的，尤其学中医的，不是靠仪器哦！两个眼睛就是仪器！乱讲一顿，肚子讲饿了，吃饭吧。

55节阴阳四时的影响

--------------------------------------------------------------------------------

现在我们本篇讲到调神，“四气调神”就是春夏秋冬对于五脏的影响。这篇最后的结论，就讲到气色的问题，如果全篇要讲，今天晚上两个钟头还不够，问题还是在我们中文的底子。

所谓四气调神的大论，这个大字不是说包括很多，而只是个大要而已。再看本篇最后的一段：

“故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。”

这个阴阳四时，春夏秋冬，一年四季气候的变化，实际上是两个东西；一个冷，一个热。这个要懂得天文，懂得阴阳，因为半年属阴，半年属阳。我们晓得冬至一阳生，讲农历；这个是我们的科学了。你不管这个科学如何，我们现代人尽管说是旧科学，可是你连旧科学都不懂呢！旧科学不懂，却一概推翻，新科学偶然发明一点东西，就大吵大闹又有新的东西发明了，这才叫迷信！

在逻辑上一件事情搞不清楚，就乱讲，这就是迷信。迷信两个字很难讲，看不清楚就乱判断，就是迷信。

所以讲科学的道理，一年分阴阳，冬至一阳生，夏至一阴生，上次讲过的。我讲个现有的科学大家就了解了。我们这个楼层铺有地热，这是最新的科技，地下的暖气上来。冬天天气很冷，地球的表面冷，这个时候热能向里面收缩，所以冬天的井水或者太湖里头的水，下面是暖的。夏天呢？这个水是凉的。冬至一阳生，夏至一阴生，是地球的物理。我们的身体，冬天吃火锅，什么都不怕，消化力很强；夏天就不行了，胃是寒的。所以这就是天地阴阳的道理。阴阳两个字是代号，它是古人把科学东西的浓缩；不要因为自己不通，看到阴阳就头昏了。

56节二十四节气的道理

--------------------------------------------------------------------------------

“故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也。”一年三百六十天，分十二个月，一个月三十天。再重复一次，五天叫一候，三候叫一气，所以一年七十二候，二十四个节气，都有变化。中国的这些科学与医学都是相通的，像季节变化等等，通了以后才知道其中有个原理的。一年来讲，冬至一阳生开始，白天慢慢长起来了。到了夏至一阴生，夏至也叫做长至，白天开始短起来了，这个道理要配合天文。有些科学家随便骂，什么天人合一，他也没有搞清楚；不管他是什么大学者、博士，反正你学识不到不要乱开口，免得人家笑你。所以说，阴阳四时对人影响非常重大。

“逆之则灾害生，从之则苛疾不起。”违反这个原则就生病了，整个地球人类，身体也是一样。顺着这个四时的变化，则不会生病。拿生理医理来讲，“是谓得道”。这个“道”是什么意思？就是守住那个原则、那个法则。道者路也，这是人生的大道，一条路。顺随这个法则生活，你就得道了。

所以“道者圣人行之，愚者佩之。”这是中国道的文化，这里讲“道”就是一个大原则，生命的一个大的法则。圣人就依这个法则来活着，笨人只在心上记住，像一个玉佩一样挂着而已。

## 57节先治未病

-----------------------------------------------------------------------------------

“从阴阳则生，逆之则死，从之则治，逆之则乱，反顺为逆，是谓内格。”所以你要懂阴阳四时这个法则，自己养生，调养、保养这个身体。如果违反了就会生病，内在出问题了。

“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。”这是中国上古的文化，医道跟政治是一样的，懂得政治的历史上大名家，都懂得医，因为都是医学道理来的。所以“圣人不治已病治未病”。在没有病的时候，有一点不对就先吃药，先把它治好。等到已经生病再治已经晚了。政治的道理也是一样，天下大乱，你来平天下，不算有功劳。能够使国家社会永远不乱，这才是大政治家。看起来没有功劳，其实功劳最大。这几句话是中国文化的精华。

“夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸兵，不亦晚乎。”政治和医药的道理是合在一起的，病已经成形而后用药来治，就像是社会已经变乱，再用法律、军事来管理，都不是圣人之道。尤其你们做老板的讲管理学，这也是管理学。他做一个比方，就像临渴凿井，口干了才去挖井。“斗而铸兵”，就要打仗了，才去造武器，这不是迟了吗？这个＜四气调神大论＞，重点在哪里？全篇诸位自己去研究、去读吧。

昨天我告诉一个朋友，这个朋友发心要读书，他年纪大一点。我说中国字好办，你就看那个字，就会读古书了；有边读边，没有边读中间，这就是中国字。他说想通了；至于说哪一个音准确呢？广东有广东的发音，我们浙江有浙江的发音，北方那个是后来的事，你要做一个学者慢慢来，你要先认得字。

所以你们要多看这些古文，少玩一点电脑，多看一点书，中国字好办的。像这个三点水，一定同流水有关的，虽然不晓得怎么读，意思慢慢也懂了。我不是给你们开玩笑的，这样去努力，再买一部《康熙字典》放在旁边翻一翻，一年以后你就是大学问家了，此其一。

## 58节再说活子时

---

第二，就是讲一年四季春夏秋冬，怎么调整养生，把自己身体怎么搞好这件事。记得上次讲到＜上古天真论＞时，讲到道家的活子时，有一个同学来问身体上的活子时。我们身体上随时有一年四季春夏秋冬，如果呆板的读书,就不懂这个道理。譬如我们白天工作，夜里睡觉，这是天地的规则，不能违反的。我说这是对的，可是你要有智慧去运用它。像我夜里工作，白天睡觉，现在跟你们讲完课，到十一、二点胡乱吃一点东西，开始工作了，差不多到天亮。昨天夜里到现在只睡两个钟头，我现在还给你们乱扯，感觉是昏头昏脑的。但是你不要看我昏头昏脑，一个小字错了我都已经看到了。那完全违反了一般的法则。为什么能这样呢？是自己利用了生命，把这个原则反过来用。所以子时一阳生，你说年纪大了，阳气没有了，是有方法自己可以调过来的。

好！这样你懂得活子时了，现在《黄帝内经》告诉你一个大道理，大原则，你自己可以调整自己身上的四季，也可以把很不好的变成春天。

讲到这里，我突然又想起来，譬如这个春天，当你现在精神非常好，身体很愉快，这正是你的春天。春天消耗得太过份，马上收缩了，就是秋天，在这个中间你要晓得调整。譬如你们很多人喜欢量血压，我说我一辈子不碰这个东西。一个外国留学回来的同学，带一个轻便的血压计送我。我已经有二十几个了，都把它送出去了，我不碰的。今天情绪非常高，血压上升了；等一下情绪低沉，也就不会上升；有时候吃饱了，也上升。要是相信这个，你就不要活了。

所以我常说，听医生的话就活不下去了，听律师的话门都不敢出了。人生天地之间，男子汉大丈夫，我们要能指挥天地，把自己身体变过来才是。这也就是四时的道理，自己本身随时有四时，像气候一样的变化。不过你真要保重自己，先要懂这个原理，自己才能调整得好。如果真调整好了，就是本篇所讲的“圣人行之，愚人佩之”的道理。

你看《黄帝内经》没有跟你讲治病吧！也没有开什么方子；为什么啰啰唆唆讲这些呢？这个就是病理学了，或者讲治病的哲学。把这个把握住了，你做医生就会非常高明。至于药物要仔细去研究，而且遍地是药，看你怎么去用。

59节通天的气

--------------------------------------------------------------------------------

第三篇＜生气通天论＞，你先把题目弄清楚，我们活着的这个气跟天地相通。问题来了，什么是气？这个是大问题。风是气的根本，什么是风？这就要追问了。所以佛家讲四大，风大、地大、火大、水大，这个大就是一大类。佛学告诉你风是“无色有对”四个字，看不见，没有颜色。我们感觉到风来了，那是你本身反应的感觉，风是无色、无质的。“有对”，是跟你相对的，碰上才知道有风。

整个天地之间都有风，你说到了太空有没有风？有风。那个风是静止的风。假设我们有个真空管，真空管里有没有风？我讲的，有风；只是风潜伏不动了，所以感觉不到。

风的变化叫做气，所以修道、学佛、做工夫说是“修气”，是风的第二层。这个气又是什么？那是风的能量，风本身就是能量，这个能量是变动的。这个气在身体上，我们的呼吸就是风的现象，呼吸一直出入才感觉到鼻孔这两个通道。呼吸不是只有鼻子，全身十万八千毛孔随时都在呼吸，但是没有修养的人不觉得，表面上只晓得鼻子在呼吸。等到鼻子呼吸完全停止了，就是死亡，这是风跟气两个的关系。

佛家讲修链呼吸叫修调息，这就难办了。息是到了身体的内部不呼也不吸，它本身保持一个能量永恒存在，那个叫息。息字的意思就是电充满了，所以《易经》上有两个字叫“消息”，我们使用的时候叫消，宁静下来不使用时，叫休息。休息的意思是充电。

现在讲到＜生气通天论＞这个题目，我们所有人坐在这里，本身的生命有个生生不已的力量，这一点又要提出来中国文化的不同之处。我常常跟外国的朋友讲，我说你们的文化，现在是科学很进步；你们的宗教、世界上的宗教都是死人的哲学，那当然包括佛教、道教都一样。你看每个宗教都叫你做好人，死了以后，好人到天堂，坏人下地狱。宗教家对世界的看法是悲惨的，对人生的看法是悲哀的，因为宗教家站在殡仪馆的门口看人生。只有我们中国文化的道家，不站在殡仪馆的门口看，而是站在妇产科门口看。嘻！又出来一个了，又生了一个了，生生不已的。你们西方文化的宗教哲学是站在晚上看，日落西山好可悲。道家是站在早晨看，唉啊！太阳又出来了，生生不已。

实际上，天地之间只有两个作用：一个生，一个死；佛学叫“生灭”，一个有，一个空。中国道家、医学讲生生不已。所以我告诉西方人，据我所了解，全世界只有中国人有这个特点，而且中国人敢讲人是可以长生不死的，有方法。有没有人看到长生下死？没有。但是他敢吹

这个牛，这是我们中国人的“牛大”。

现在这一篇就是讲＜生气通天论＞，我们生命自己有个气化，所以中国道家有句话：“与天地同休，与日月同寿。”讲自己这个生命修道成功，可以不死，除非天地毁坏了，你才完了；甚至可以超过天地与日月同寿。只有中国的文化才有这个气派，我们自己讲个笑话，那个牛吹得真大，但是不乱吹。

60节寿命的根本

---------------------------------------------------------------------------

“黄帝曰：夫自古通天者生之本，本于阴阳天地之间，六合之内。其气九州，九窍、五脏、十二节，皆通乎天气。其生五，其气三，数犯此者，则邪气伤人，此寿命之本也。”

读这些古书，你们年轻的看得头大了。这个里头又包括数学，都是旧的中国古代的文化。所以说中国文化是什么？这就是中国文化。黄帝提出一个问题来问歧伯，他说从古以来“通天者生之本”，这一句话是说，能够通达天地宇宙的作用，通达智慧，就是认清楚生命的根本。他自己做了答，“生之本，本于阴阳天地之间，六合之内。”六合是什么？古代的天地观念，东南西北上下叫六合。还有一个名称，我们中国文学的八方，“八方风雨会中州”，东南西北加上四个角叫八方。印度来的佛教叫十方，东南西北加上四个角再加上下叫十方。所以我们上古文化讲空间叫六合。

“其气九州”，上古夏禹之前把中国地区分九州，不是现在的十几个省。譬如甘肃叫雍州，包括陕西、山西等等。山东叫兖州，那都是古代的地理。为什么他提这个？是拿我们中国的地理比喻自己身体内部。人有九窍代表九州，头上七个洞，两个眼睛，两个鼻孔，耳朵两个孔，一个嘴巴，下面两个。内部有五脏，有十二气节所走的十二个气，“皆通乎天气”。所以人体的组织同天地的组织差不多一样。现在的人看是址乱扯的，不够科学，可是上古的科学是这样来的。

“其生五，其气三。”什么是其生五啊？什么是其气三？五是五行，代表了心肝脾肺肾，也就是金木水火土。其气三，这个气是什么？天气、地气、还有中间的运气。算命的讲你运气好不好，是说生命之间流动的气。

“数犯此者，则邪气伤人。”这里讲五行之气，天地之气，如果你的生活原则违反了它，邪气就上来。假如今天诸位只穿一件背心、一条短裤来，你还是会受凉。天地之气温度下降，你偏要穿得少，所以“数犯此者，则邪气伤人。”“此寿命之本也”，直接影响到寿命。

“苍天之气清净，则志意治，顺之则阳气固。”宇宙之间这个能量是清净的，所以我们要学这个法则，自己的心清净，心平气和，阳气就坚固了。

“虽有贼邪弗能害也，此因时之序。”就是刚才我们再三提到什么叫邪气，那是自己招来的风，不是每一个风都变成你的邪气。譬如现在很

多人，尤其我在香港看到最可怕，香港人不知道怎么搞的，夏天冷气开到冬天一样的冷，这些女的又爱漂亮穿短袖进去，我说你不病那才怪。

还有一个朋友臂膀痛，查不出病因。我说你办公室冷气是不是开得很冷，办公桌上面是不是铺玻璃板。他说："人家说老师有神通，你真有啊！我的办公室你都看到了。"我说你根本没有病，后面吹冷气，两个手放在玻璃板上办公一天，就是这个道理，邪气来了。我说你以后在办公桌上铺一块布毯，后面冷气调好就好了，也不要吃药，就是刚才讲的这个道理。

所以贼风也就是邪风，你自己招的，这是不适应环境造成的。现在叫环保，我们这个生命也要顾及环境的影响，就是我们生命的环保。

## 61节阳气、元气

---

“故圣人传精神，服天气而通神明，失之则内闭九窍，外壅肌肉，卫气散解，此谓自伤，气之削也。”

这里讲圣人是得道的人，所以得道的人传精神，这个“传”是保持自己的精神。“服天气”，服就是服从，不要违反，服从这个天气而通神明，自然精神头脑清楚，这是神明。我们中国人有时候讲鬼啊，神啊，叫做神明，实际上神明是你自己精神灵光，通窍。如果违反了这个，“内闭九窍”，鼻子不通了，耳朵气也不通了；“外壅肌肉”，人也僵硬了，血压也高起来了；“卫气散解”，你自己保卫你生命的这一股气就散开了，起不了作用了。这叫做“自伤”，自己伤了本身的元气。

“阳气者若天与日，失其所则折寿而不彰。”阳气像上天太阳一样，如果你的阳气自己搞得不好，就短命了。我记得还有一个算法，在＜金匮真言论＞、＜阴阳别论篇＞、＜平人气象论＞、＜三部九候论＞这几篇里。所谓阳气是什么？欢喜就是阳气，高兴就是阳气。《老子》里头讲得很明白，我就跟你们拉开来讲，《老子》里头说明，婴儿睡觉的时候，到某一个时候，尤其男婴，他那个小便部位就翘起来，因为精神够了。当然有时候是屙尿，有时候不一定是屙尿。老子告诉你小孩那个翘起来，他说那是阳气来了，那个时候没有性欲的观念，人长大了，男女都一样，男性呢？老子说朘作；女性呢？乳房发胀。同一个道理，一个阴一个阳，单的谓之阳，双的谓之阴，这叫阳气发动，这个修道的也叫活子时。

等到十几岁，有了性的观念以后，这个阳气一来，闯祸了，叫做猛虎下山，要吃人了。所以道家要降龙伏虎，这个老虎你永远抓不住的。而且这个老虎很厉害，《西游记》上孙悟空那个棒子就是这个东西变的，本来这个东西是海底的神针，挂在那里没有用，一下子立了起来，大闹天宫就下得了了。这是阳气的道理，有形有相的。所以你本身精神好阳气多，懂得修持修练的人，身体越来越好。阳气若天与日，失其所就短命了。

62节暑气、神气

--------------------------------------------------------------------------------

“故天运当以日光明，是故阳因而上卫外者也。因于寒，欲如运枢，起居如惊，神气乃浮。”

阳气来的时候，像太阳出来一样，身体很光明。你现在坐在这里，我们学医的要自己体会，你固然很专心拿着书本在听课，我请问大家，坐在这里身体有没有感觉？一定有感觉。这里难过，或者哪里不舒服，难过归难过，听归听，里头在动。你自己要搞清楚，这个动的感觉，是气在里头动了，这个感受就是气来了。所以冷要加衣服，起居要正常。“起居如惊”是什么意思？我们白天做事，夜晚要睡觉，随时害怕小心不要大意。我们一不小心，从被窝里出来好冷，一惊就有感觉了，风邪已经进来了。不是外面真的有病进来，是里面没有保护好，两个一结合就发病了。“神气乃浮”，那么神跟气就不行了。

“因于暑，汗烦则喘喝，静则多言。”夏天伤于暑气的话，汗多口干，喜欢讲话不停。譬如我们有一个朋友坐在那里非讲话不可，一讲话停不了。他里头已经感染，暑气浮在外面。

“体若燔炭，汗出而散。”这个时候讲病相，身体像在火上烤一样，汗很多，散开了。

“因于湿，首如裹，湿热不攘，大筋肋緛（ruǎn，收缩）短，小筋弛长，緛短为拘，弛长为痿。”如果外面湿度太高，我们穿得不对，湿气就浸进来了。要注意，人的身体百分之七十是水，这个水不流畅就满了，就发湿气。我们的生命够可怜的，很痛苦，都是湿气，湿气太重时头脑不清楚，感觉头重，困住了。如果湿里头加上发炎发热，筋就软了会抽筋，或者是拉长或缩短，动不了，就像普通讲的中风那样子。实际上是伤到气，也是中风的一种。

“因于气为肿，四维相代，阳气乃竭。”气是无形无相，看不见的，所以没有精神、没有气力了，生肿瘤，生癌症。气虽是无形无相，但“无相有对”，有感觉的。中风的人手动不了，风就是气，风动不了就会结块。

所以对于开始有肿瘤、癌症的说法，我有时候不大相信的。我不是医生，说话不负责任的。有许多朋友去检查有肿瘤，有癌症的，根本没有吃药就好了。你要开刀你去开吧！有些医生告诉我老实话，花好多钱开了刀没有用。我说你们就是把肉挖一点，靠下住的。有时候肿瘤是由气的变化结块而来的。

## 63节夏日阴气盛

--------------------------------------------------------------------------------

“阳气者，烦劳则张，精绝辟，积于夏，使人煎厥。”刚才讲气的问题，夏天天气很热，其实的阴阳学上叫做阴，所以阴气很多。那么我们人的阳气碰到夏天这个气候的阴气，容易烦躁，容易发脾气；这个时候精神容易破坏，使人有煎熬昏厥的感觉。

“目盲不可以视，耳闭不可以听，溃溃乎若坏都，汩汩乎不可止。”碰到夏天这种情形，眼睛有点蒙住了的样子，耳朵也容易出毛病，像这种情况，是因为阴气碰到阳气时冲突而发生的。

“阳气者，大怒则形气绝而血菀于上，使人薄厥。”我想明天起先多注重这一方面，配合心理方面同经脉方面讲。阳气使人容易发脾气，我们俗话讲“气死人”，所以一生气就可能形成气绝，血压就起来了，马上会使人昏倒。

“有伤于筋，纵其若不容。汗出偏沮，使人偏枯。汗出见湿，乃生痤痱。”筋骨就松懈了可偏枯。身上也会生痱子。

“高粱之变，足生大丁，受如持虚。”高粱是食物，如果碰到饮食多了，脾胃发生变动，有时候五脏六腑都会中毒。中毒还是饮食来的，脚上也会生疔疮，身体整个虚弱起来了。

“劳汗当风寒，薄为皶郁乃痤。阳气者，精则养神，柔者养筋。开阖不得，寒气从之，乃生大偻，陷脉为瘘，留连肉腠。”这个“大偻”，可以说同现在癌症的道理相同。像这个阳气啊、阴气啊，有很多名称，要详细讲，我还没有准备好，要配合现在流行的西医来讲，那就比较明白。不然讲气啊、气啊！自己搞不清楚的哪里，就很难体会了。

“俞气化薄，传为善畏，及为惊骇。”“俞气”这个俞字是什么意思？就是中文对应的，答应这一句话，我们讲“耶”，就是这个意思。所以在医书上看到俞穴，是某一个经脉发生问题，与它相对应的穴道。俞这个中文字要注意了，不然我们看针灸的书上常有这个俞穴，俞穴不是阿是穴，而是对应身体内部某脏腑的穴道，故称为俞穴。

“营气不从，逆于肉理，乃生痈肿。”这些我想不讲了，你们应该可以看得懂。你们不懂的就是关于道家的修养、养生。古代这些你们不知道的，也许我懂一点，贡献给大家。下面翻过来这一页后面这里。

64节白天阳气夜阴气

--------------------------------------------------------------------------------

“故阳气者，一日而主外，”拿一天来讲，这个阴阳是白天阳气在外。

“平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭。”这是讲一天当中阳气的变化，不是讲气候；是讲我们生理上生命的气，配合天地是一样的原则。太阳一下去就睡觉，太阳还没有上来就起床，这是讲农业社会。什么叫平旦呢？天还没有亮快要亮的时候，这时是生命气的回转，到了中午是阳气最盛，就是太阳当顶的时候。下午太阳向西偏了，气就虚了，是属于阴气的范围了。

“是故暮而收拒，无扰筋骨，无见雾露，反此三时，形乃困薄。”他说到了晚上就要休息，收敛。所以我们睡觉时自然地会关门窗，关门窗是为了气，不是为了怕小偷。反正天地都在偷哦！中国有一部道书说“人为万物之盗”，这个宇宙之间通通是土匪强盗在抢，人是偷盗万物。你看吃的米啊、面啊、菜啊，什么都偷来用，现在又偷石油用等等。天地呢？万物之盗，天地也在偷，彼此一大偷，彼此伤害。所以他说，晚上要知道收敛，因为气虚了。如果违反早中晚三时之气，“形乃困薄”，身体就受损了。这是上面这一段的理论。

注意哦！最后要懂得看病治病，先要读这些书，不要觉得好像没有关系，认为是一种空洞的理论。在我是希望你们多注意，这个病理搞清楚了以后，再把医学好了，你一定是个高手；神医都是从病理里头钻出来的。至于下面怎么针灸，怎么治病，那再去研究，那一套是技术了。先把这个病理的哲学研究透，多花一点时间读。明天要改变方法，告诉大家重点，另抽一点东西来讲。

65节认清阴阳内外

--------------------------------------------------------------------------------

“岐伯曰：阴者藏精而起亟也，阳者卫外而为固也。”这是讲阴阳的道理，生命也有，身体也有。看不见的是阴，卫外而坚固的那个叫阳，这是个代号。阳是发散的，明亮的。我们身体上这个阴，是含精在内的，千万注意，不是男女性行为出的那个精！我们本身所有的细胞活动的能量，都是精。这个观念要搞清楚。

“阴不胜其阳，则脉流薄，疾并乃狂。”阴如果不能克制阳，胜就是克制，生克的道理；阳太旺盛时，血压就高起来，血管膨胀，有时碰到别的病情就发狂了。

“阳不胜其阴，则五脏气争，九窍不通。”阳气克服不了阴气，五脏六腑里面的浊气出不来，我们中文是浊气，身体里头的碳气出不来了，就造成九窍不通，鼻子也不通，或者耳朵听不见等等，都来了。

“是以圣人陈阴阳，筋脉和同，骨髓坚固，气血皆从。”所以大圣人重点在自己修炼，把筋脉阴阳这些搞清楚，筋脉协调，筋骨也就都顺和了。

“如是则内外调和，邪不能害，耳目聪明，气立如故，风客淫气，精乃亡，邪伤肝也。”阴阳内外都调和，就不会有邪气进入，如果因为外风客邪一来，自己本身的精气元气抵抗不住，就导致精神疲惫。抽血化验，细胞都发生变化了。这一种情形第一是伤肝，伤就是首先形成的病，不健康了。

“因而饱食，筋脉横解，肠澼为痔。”譬如这个情形一来，再加上吃多了，我们的气脉神经血管就起了变化，会形成痔疮，肠子容易生病。

“因而大饮则气逆。”喝酒喝多了伤气，因为气逆行得太过度了。

“因而强力，肾气乃伤，高骨乃坏。”如果拼命劳动，勉强用力，那会伤了肾气。“高骨乃坏”，重要的骨节就受伤害了。

66节调和阴阳

--------------------------------------------------------------------------------

“凡阴阳之要，阳密乃固，两者不和，若春无秋，若冬无夏，因而和之，是谓圣度。”所以阴阳的要点是要调和，不调和等于一年有春天无秋天，或有冬无夏。譬如我们从舌头起连贯于五脏下去的，是属于阴，就是西医所讲的自律系统，背脊骨上来督脉中枢神经系统属于阳。有时候手拿不动东西，中风了，自律神经失调了，这是以西医的名称来讲。所以西医要比中医讲得明白。

我们古书这样讲阴啊、阳啊，你们千万注意，学了医给病人不要用这些术语讲，要用普通的话给他讲。我最怕那些学佛学道的有学问的人，常常拿课堂上那些名词跟普通人谈话，岂不是要命吗？学问归自己，讲话要尽量的白。所以用流行的知识讲阴阳道理，就容易使人瞭解了。

“故阳强不能密，阴气乃绝。阴平阳密，精神乃治”这句话“阳强”是精神来了，“不能密”，不能自己保持住，阴气也没有了。阳极阴生，阴极阳生，道家的道理也就是医学的道理，《内经》的道理。男性在《易经》阴阳道理中代表阳，女人属于阴。过去譬如找人算命，算命先生问你乾命还是坤命，男人是乾卦，女人是坤卦。或者问你是阳命或是阴命，这是普通男女代表。

可是以道家的道理、医学的道理来讲，男人是阳吗？男人都是阴，只有一点是至阳之精。女人是阴吗？女人都是阳，只有一点是至阴之精，这叫做阳中有阴，阴中有阳这个道理。这两句话看是古代相传，但是学道要知道，学医也要知道；不过现在要科学求证，这就要科学家们想办法了。也就是说，用最新的科技来做实验，或者用量子力学、真空力学来讲这个道理，阳里头有至阴，阴里头有至阳。重点在中间那一点，所以说“阴平阳密，精神乃治”。

“阴阳离决，精气乃绝。”阴阳分开了不能调和，我们生命的真气就没有了。

67节小心四季邪气

--------------------------------------------------------------------------------

“因于露风，乃生寒热，是以春伤于风，邪气留连，乃为洞泄。”譬如我们睡觉，或者在旷野里头睡，尤其年当兵打仗的时候，那真的要懂这一套了。那时不管生命倒头就睡，累得什么都不管了。当兵打仗的很可怜，人不当人看。譬如说海军的人，天热起来不得了，但是有个规定，不准在甲板上睡觉，绝对禁止。夜里在甲板上睡觉有海风吹，很凉快，但是不到几个月就中风了，手就动不了啦。

现在你们呢？对不起啊，家庭富有一点开冷气睡觉，贪凉快；尤其年轻人，夫妻也好，情人也好，开冷气做爱，只有四个字“包死无疑”。但是你当时不觉得。我常常碰到有些人，一看就晓得，这是伤寒，不得了的，很容易碰上，这就谈到“因于露风，乃生寒热”，所以春天伤于风，“邪气留连”，“乃为洞泄”，拉肚子。

“夏伤于暑，秋为痎疟，秋伤于湿，上逆为欬，发为痿厥。”夏天受暑热，秋天病疟。秋天受湿，湿气向上走，咳嗽不停止，因为肺气受害了，“发为痿厥”，手脚没有力气，筋骨都松懈了。

“冬伤于寒，春必温病。”另外还有讲“冬不藏精，春必温病”。这句话在哪里我忘记了，过去曾背过的。冬天过分受凉，冷了没有穿衣服，冬寒进去了，到春天患温病。

讲到春天的温病，两三年前我们还在香港，听到那个什么SARS（非典）。我就笑，我们这位市长也懂，我说那是温病啊！温病只要小柴胡汤就行了。我讲了以后，北京传开了，上海同北京小柴胡汤买不到了，贵得不得了。那个时候我不认识这个吕老板，认识他我就发一笔财了。所以就是这个道理，“冬伤于寒，春必温病”。

“四时之气，更伤五脏。”一年四季气候的影响会伤到我们的五脏，尤其现在加上科学的设备，冷气，我再三强调要特别特别小心。所以这里建筑的时候我跟建筑师讲，要想一个办法，使空调有冷暖的调控，但是开冷气没有感觉。现在大概做到了，还没有做好。将来建筑科学还要进步，千万不能贪凉。你们将来开冷气啊、电风扇啊，乱开是不得了的。“四时之气，更伤五脏”，要自己保养，就是刚才提到过的。

68节五味与五脏

--------------------------------------------------------------------------------

“阴之所生，本在五味，阴之五宫，伤在五味。”我刚才提到西医讲自律神经，拿中国的奇经八脉来讲，由舌头接下去一直到会阴穴，包括五脏六腑，都是任脉的路线。可以说任脉中管血的；这个有关五脏六腑的，都是由饮食来的，与五味有关。所以学中医用中药要懂得五味、五色同五脏的关系。讲中药有五色，什么红色入心，什么黑色入肾啦，白色入肺，青色入肝，黄色入脾等。

几十年前学西医的外国人，笑我们是乱说。现在科学证明了，尤其是美国的科学，非常注重颜色了，就是我们原来讲的红色归于心，什么黑的归于肾。现在美国反而对我们的东西注重了，不止美国，外国都是。我们自己对自己看不起，可怜的地方的这里。所以怎么求进步，自己去研究，“阴之所生，本在五味，阴之五宫，伤在五味”，这个要注意了。下面念下去就好了。

“是故味过于酸，肝气以津，脾气乃绝。味过于咸，大骨气劳、短肌，心气抑。”吃太咸了不行，这个学医的要懂了，我是顺便提的，我不是医生。我们在外面久了，尤其是学生多了，你是哪里人？南方人，喜欢吃鱼腥吃咸的，尤其广东人、江浙的海边人，就晓得他的病在哪里了。如果他是西北人，看法又不同了，这些都有关系的。

“味过于甘，心气喘满，色黑，肾气不衡。”味过于甘，像我们江浙一带喜欢用糖做菜，吃多了，也影响心气和肾气。

“味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚。味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央。是故谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则气骨以精，谨道如法，长有天命。”

这一卷都是讲养生的道理，接下来第四篇《金匮真言论》，是一个总论，这是用到医学方面来的。所谓金匮的匮是什么意思？古人把好的东西放到铁打的柜子里，重要又重要，秘密又秘密，医书上讲金匮就是这个意思。上面综合下来，第四篇最重要。明天再说了，下课。

# 第四讲

69节读古文的方法

--------------------------------------------------------------------------------

昨天下课以后有朋友说，古文很难念，我说古文很好念，繁体字更好念。中国的方块字，有边读边没边读中间；你这样读下去只要半年一年，古文也就懂了。有人听了很高兴，一个老同学李慈雄博士，就拿这个话来当笑话，也是真话，勉励人家。我们这个老同学，是斯坦福的老博士，我听了哈哈大笑来纠正他。我们在座的，好像也有人民大学国学研究所的同学，他们听了也笑我老头子乱讲话。

其实这个话很有道理，你们现在研究古文，中国方块字认识了一千多个，就是大学问家了。我常说的，我们小孩子读的《千字文》，只用一千个中国字，把上古到南北朝整个的文化大系，天文、地理、科学、政治，无所不包都讲了。所以过去有些外国人到我那里学中文，先学会这一本书，一年以后就行了，是真的。

所以中国字，刚才我说那个话大家不要搞错了，真的研究中国方块字，有几个方向，一个叫“小学”，是中国古代的教育。“六岁入小学”，学认中国字，因为一个中国字常常有好几个意义。学会了认字，一年半年，你学问就很好了，什么书都可以读懂，连科学翻译中文的也懂了。“小学”专门学认字，我们小时候读的，后来这个变成大学的专科了，真好笑。这是我们这一百年当中文化的转变。所以大家现在从简体字入手的更困难了，但是也不困难，先从认识中国字入手。

第二个，中国文化叫“训诂”，训诂是专门解释一个字的内涵，我们方块字同外国字不同，一个方块字包含了好几个思想概念。训诂之学是在汉朝两三百年中，学者专门研究文字的学问，所以汉朝的训诂之学叫做“汉学”。现在外国人讲我们中国文化叫汉学，这个观念是错误的，可是外国已经流行了，所以这方面要知道。尤其我们人民大学是我们太湖大学堂合作机构之一，校长也亲自来了，特别推荐你们国文研究所来。我看你们都可能是未来的孔子，所以我很佩服你们的努力。

第三个方向，认识中国字要研究音韵之学，音韵之学就是研究方言了。民国初年有一个语言学家，非常有名，清华大学的老教授赵元任。我们年轻都喜欢唱流行歌，我还记得有一首“教我如何不想他”，就是他的作品。他懂得方言，研究方言，甚至研究到国际的方言，这是一个实例。

70节文字语言的含义

--------------------------------------------------------------------------------

讲到方言之学，我讲一个笑话，我不懂外文，有一次我的一个外国学生，是一个海军将领，好像是海军中将，是老一辈军人。他是跟我学《易经》的，还有著作。我们两个人都很有意思，他一个中国字也不懂，我也不懂英文，有一天两个人一起走路，没有话谈，因为没有翻译。后来无意谈起，我说言语都通的啊！人类上古言语是一个，现在变成英文啊、法文啊、德文啊、中文啊，其实都是一样。比如你们讲“YES”，中国人讲“是”，不是一样的音的？我说我们那里的土话问这个东西有没有，“诺”，跟你们讲“NO”的音一样啊！“爸爸”也是一样，“妈妈”也是一样。我们两个越谈越高兴，不到一个钟头的三步，逗出了两百多个字。他说中国美国一样？我说一样啊，本来一样，这就是讲语言学。所以你们学国文的前途很宽广。

我现在回过来说，中国字有边的念边，没边的念中间，那个意义差不多。前天还有一个广东的朋友告诉我，他是个医师，他忽然问我旁边的同学，实际上他是考问我。什么叫“咸”？这个中国字哪里来？我就一声不响听他发表高论。人家发表高论的时候静静听很有意思。他说盐是火上烤出来的，拿海水在火上一烤，就是盐，两个火现在叫发炎的“炎”。盐拿火烤出来，旁边三点水浇一下就变成“淡”了，“淡”是这样来的，他还讲了很多字。

我说是啊，中国“家”字，男人就是猪（豕），上面拿个盖子把豕盖着就是家，旁边加个女字就叫嫁人的“嫁”，女人就是拿个鞭子在旁边管这一条猪。所以诸位女同学把猪要管好，也是男婚女嫁。中国字要用这个注解，这个叫民间的训诂。讲起中国字很有一套，很有趣。又如“穷”（繁体字“窮”）字，人穷了，上面是个洞穴的穴字，身体都不敢正了，弯起来像弓一样弯在穴里，就是穷到了极点，无脸见人。很多的古字，你这样有边的认边，没有边的认中间，意义就懂了。真懂中国字，只要半年的功夫，所有的古书也就懂了。

我认为上古的人类语言是一样的，因为地区分开了慢慢演变。过去言语三十年一变，我现在看来十二年就一变，现在年轻人讲话我有些听不懂，很落伍了。譬如我也会上海话，我发音讲上海话人家就说，老师你那个是旧的上海话，现在没有人讲。

所以我们老祖宗知道言语演变不得了，后人不晓得前人的语言，所以把言语文字脱开了，把言语的意思变成方块字，这是我们特别的地方。我们中文只要几千个字，就保留了几千年的文化。我们手里拿的这

个是两三千年的书本，你只要认得中国字，思想一点都没有区隔。外国字不得了，英文已经一百多万两百万字了，几十年前一百年前的英文古书，他们自己读不懂了，要专家来研究。我们不然啊！所以叫你们有边的认边，没有边的认中间。

可是我们这位老同学拿来开玩笑，这就是古代一个大禅师讲的，说讲话要注意，因为“一句合头语，千古系驴橛”。尤其在上面的领导人，或者老师一句话说出来，千古以来都

跟着这一句话跑了，自己反而没有思想。驴子是形容笨，只要在一个旷野里打一个桩，行路的人都把驴子系在上面，这叫“系驴橛”，这是古文。这个橛子我们南方人不叫橛，叫打桩。你了解了以后打橛、打桩，地方语言分开了，所以相同意义的字，你认识一个字，其它的字也懂了，随便用打桩也可以，打橛也可以，读书就那么简单。因为昨天我们听笑话，听了很开心，所以今天讲一下。

71节经脉对照天时

--------------------------------------------------------------------------------

刚才我首先讲，那么好的天气，耽误了你们的假期，在这里听这个课很辛苦。这是中国文化，很重要哦！不是只对医学哦！尤其你们学中医的同学们，更要注意了。最好是大医生们有个组织，或者学校，我们大家来讨论，因为《内经》里可以找出许多新的科学的道理，只是大家都看不见。我问医学界的朋友们，大家都没有好好读过《黄帝内经》，只有“选读”。选读有什么用！不过我现在只能采用选读，因为时间来不及，只有几天，第一天还勉强讲过一点。

现在我们看卷二《阴阳别论》这一篇，关于生死的问题。我们学中医的要懂阴阳五行，学中医必须要学阴阳五行，再三提起注意，阴阳两个字不要看得太复杂，那是代号，逻辑代号，不是固定的。我大概念了一下，只提要点，你们自己研究。

黄帝问曰：人有四经十二从何谓？

“何谓”是古文，白话翻过来就是讲什么，怎么讲的。黄帝问他的老师岐伯，一个懂医的神仙，什么是人的四经十二从。

岐伯对曰：四经应四时，十二从应十二月，十二月应十二脉。

四条经脉太阳、少阳、太阴、少阴等，这是关于人体的重点，与春夏秋冬四季都有关系—春脉弦、夏脉洪、秋脉浮、冬脉沉。人的生命是个小天地，天地的大法则就是与人的身体一样相同的，这叫天人合一。不是这个天跟人怎么合，而是说，生命的法则那个动力跟天地是同一个规律的，所以叫天人合一。

十二从指十二个时辰，与十二个月相对应。十二个月也对应十二经脉，十二脉指手三阴、手三阳、足三阴、足三阳。一年四季春夏秋冬，我们身体及情绪的感觉也有春夏秋冬。我再讲个小事，跟我久了的同学就知道我有一个习惯，他们每天早上先把当天的气象报告给我。最高多少度，最低多少度，今天是什么湿度，知道了以后你就晓得穿衣服了。其实你要讲养生之道，这些通通要注意。我常常说，温度多少度上海台是讲上海的气候，到苏州到吴江又不同了，北京台是报告北京。温度湿度有科学报告，但是有一个适应温度的问题。我是怕冷，他是怕热，有时温度低了，那个怕热的觉得很凉快，这是本身适应的温度。所以我常常讲，要懂这个才科学。

72节脉分阴阳

---

脉有阴阳，知阳者知阴，知阴者知阳。凡阳有五，五五二十五阳。

“五五二十五阳”，这句话到底讲些什么？所以学校不教这个也对，因为你看不懂。这是从《易经》来的，是古代的数理科学，根据天文来的，这一篇就讲这个东西。阴阳昨天大概提过了，一年，一月，一天，都有阴阳；像我们现在是下午五点多钟，属于阴，十二时辰现在是酉时。这个就要注意了，你们现在不懂，所以我告诉大家，中国的文化很奇怪的。

我当年二十一二岁，还在带兵的时候，我们被日本人打得什么都没有了，手表是长官戴的，士兵没有，不像你们现在什么都有。有一天没有戴手表，在野外走得很累，不晓得是几点钟了，有一个老兵用鼻子嗅一嗅，嗯！三点半。我说你怎么知道?他说闻得出来啊！他说闻得出来啊！司令官。我说你得鼻子很特别，闻得出来？他说司令官这有道理的，你看猫的眼睛什么时间放大，什么时间缩小，都有一定的，我们的鼻子也是一样。我听了无比的佩服，很想请他做诸葛亮。

其实后来我自己也懂了，人体的呼吸，自己的感受会知道，这是脑的科学，也就是智慧。现代人非常依赖物质文明的科学，依赖机器，人就作废了，很可怜。所以讲到五五二十五就要懂得阴阳之学，五天一候，三候一气，六候一节，这个数字是粗的讲。《易经》告诉你“天数五，地数五，五十有五，其用四十九”，留一个一数不用，因为数理的道理，所有的数只有一，二不是数，是一的相对。一的以前没有数是个零，零是没有吗？不是。零包含的意义，是一个圈包含了无穷数，无量数，不可知数，空跟有也在内。所以一以前的零，你们学会计的，还有管财政的，会做生意的这些大老板都是从零开始的，现在很赚钱。所以零里面有无穷数，这句话就是讲这些。

73节分辨阴阳

--------------------------------------------------------------------------------

所谓阴者真藏也，见则为败，败必死也。

人身上那个气，有阴有阳。换句话说，我们本身生命随时都有个能量，你自己必须认得，这个能量有阴气，有阳气。这并不是说阳就是好阴就是坏哦！这两个是代号，你善于应用就是控制阴阳。我们以前学这个阴阳八卦之学，那个老师也会这一套，但他道理不懂。当时我们跟他学，他要我们先会背，背什么阴阳这些东西，前一两句就会把你吓死了。

阴阳顺逆妙难穷二至还乡一九宫

若人识得阴阳理天地都来一掌中

中国的文化很奇妙，什么科学啊、神秘学啊，都把它用文学来表达。因此我说中国文化的基本在文学。你看他说“阴阳顺逆妙难穷”，很漂亮的诗句；“二至还乡一九宫”，就吓死你了。“若人识得阴阳理”，假使这个人懂得阴阳这个法则，这个道理，就是说数理科学应用起来，“天地都来一掌中”，整个宇宙掐指一算，就都明白了。阴阳家算命看风水的，不用带算盘，四个指头一掐，这个上面都是数字，就像是电脑。所以你看唱京戏的诸葛亮穿个袍子，掐指一算，什么西方庚辛金，旁边有人听到就已经知道了。

“二至还乡一九宫”，“二至”就是冬至、夏至，冬至一阳生，夏至一阴生，冬至起阳能从地心向上走，阳气开始了，为地雷复卦━　━━ ━━　━━　━━　━━━。夏至那一天，阴气慢慢从地心往上走，阴气来了，为天风姤卦。所以冬至是阳生，夏至是阴生，“二至还乡”，回到本位上。“一九宫”是两个代号，出自《易经》。一阳生是一，夏至一阴生是九。因为中国把这个数理浓缩下来，天地间只有一，一里头有五个阳数一、三、五、七、九，双数二、四、六、八、十是阴，也是五个。给你讲通了就简单明白。所以“二至还乡”，回到本位都是零，就是“一九宫”。他说你懂了这个原理，就懂得什么气脉，什么都懂了。老实讲我们当年学军事带兵的这一套还用得上，有时候说这个仗打不打，什么时间开始放第一枪，敌人才一定打败，都要算一下。所以说大将者上知天文，下知地理，这都是旧的秘密。

“阴者真藏也，见则为败，败必死也。”就是说你判断身体发病征候，这个阴气已经败到什么程度了，如果快要死了，就不能开药方，开了药方就怪到你医师的头上了。

所谓阳者胃脘之阳也。别于阳者，知病处也。别于阴者，知死生之期。

最重要的是中间这个胃气。“别于阳者，知病处也”，这个时候你清楚晓得病情在哪里。“别于阴者，知死生之期”，你认得他阴气来了，就晓得他有多少天会死，这就是医理了。我们学医的同学要注意，真的如此吗？真的。譬如你们在西藏学密宗，用印度的那一套，什么情形几天会死，什么时间死，都讲得很清楚。《黄帝内经》这一本书中也都有。现在你读了《黄帝内经》，就晓得密宗那一套，究竟是中国去的还是印度来的，也都搞不清楚了。这两个文化在上古已经交流了。

74节三阳开泰

------------------------------------------------------------------------------

三阳在头，三阴在手，所谓一也。

阳为什么三个呢？所以中国几千年到现在还是喜欢过阴历年，过年在门口贴了“三阳开泰”。你们年轻人看到过没有？在大陆还有看到啊！那很稀奇，中国文化真伟大。你看门上贴着“三阳开泰”，现在的人画三只羊，都变成儿童漫画了。

“三阳开泰”是讲天地的卦气，刚才讲到每一年、每一天都分阴阳，一天的子时是一阳生；一年是阴历的冬至那一天开始，冬至一定在十一月，就是子月。画一个卦给你看，就是图案，这个图案做标记你看起来很容易。画六阴的坤卦，阴卦是代表下半年，到了冬至一阳生，冬至一阳开始了。什么叫阳呢？地球下面那个热能开始向上面放射。我们晓得太阳、月球的放射功能影响地球，我们地球的放射功能也影响别的星球，一切都在放射，学物理应该懂这个。所以冬至一阳生，地球本来由冷到极点，收缩的功能开始回转了，向上面冒出来了，还没有冒出地面，这叫一阳初生。这个图原来叫坤卦，因为地球回转来一阳初生。这个图原来叫坤卦，因为地球回转来一阳初生，下面三爻变成震卦雷，这个电能向上走，上面三爻还是地，叫地雷复卦，就是复兴，重新回转来。这是讲阴阳八卦的道理。

到了十二月，这个地球的热能向上冒，还没有到地面，冒得比较高一点了，所以第二爻也变了，两个阳出来了，二阳来了，阴历的十二月地泽临卦。

到了阴历的正月，这个地球阳气向上走，我们说正月过年了，三阳了，三阳这个卦叫泰卦，地天泰卦，新的一年开始了。所以我们中国人过年在门口写上“三阳开泰”。现在讲三阳，大家不懂阴阳就变成三只羊了；羊代表泰卦也不错，是这个道理。这个中国文化根本很简单，像儿童漫画一样。

所以“三阳在头”，阳气到了上面。譬如我们睡觉清醒了，眼睛睁开了，三阳开泰。“三阴在手，所谓一也”,这个法则是一个东西，生命是一个功能，上走，下走，左右摆动，怎么样来的呢？

75节知阴阳、辨生死

--------------------------------------------------------------------------------

别于阳者知病忌时，别于阴者知死生之期。

如果能够分辨出来阴阳，观察诊断出来的话，你就晓得这个人为什么身体不好，病在哪里，特别要注意时间了。对分别身体的阴阳，你们不是打坐修道学佛吗？自己身体这个都搞不清楚，都白搞了。“别于阴者”，学佛有功夫的人，活了几十岁，佛家禅宗很多有工夫的老和尚，晓得自己这个身体靠不住了，先吩咐徒弟明年你几时来看我，他没有讲原因，到时间他宣布走了。

大家都晓得，尤其江浙一带都晓得济公，济公真有这个人，不过小说把他写得很神，把很多人的故事都堆到济公身上去。但是济公真是个得道的人，他的文学特别好，我很欣赏他几首很特别的诗。他有个朋友卖包子的，济公经常去吃他的包子，当然不会付钱的。可是他对济公很好，很恭敬，从来没有讲，你吃了我那么多包子也没有付过钱，他都不怪他。这个老板有一天说：“师父！听说你会作诗，会画画，你怎么不给我画一张画作一首诗啊！”他听了就说：“我应该给你写，拿纸来。”于是就画了一幅画，写了一首诗：

五月西湖凉似秋，新荷吐蕊暗香浮。

明年花落人何在，把酒问花花点头。

“五月西湖凉似秋”，那一年气候不同，五月吃粽子，但西湖天气很凉快。“新荷吐蕊暗香浮”，荷花开了，那个荷花的香味淡淡的，所以叫暗香，自己画荷花写了诗。“明年花落人何在”，不晓得明年荷花开时，你啊我啊，这些人到哪里去了。“把酒问花花点头”，人不知道花知道。实际上济公已经告诉他，我吃你的肉包子不久了，明年我就走了，到那个时候他真的走了。所以中国文学有一句话，把整个人生描写完了：“年年岁岁花依旧，岁岁年年人不同。”这是时间的变化，社会的变化，都是白话，比现在手机上的黄色笑话好得多了。

刚才讲到济公和尚生死预先知道，是修行的工夫，禅定的工夫来的。他把自己身体内部已经观察得很清楚了，叫做“预知时至”，预先知道自己的时间到了；但是他绝不会宣布。

这一篇里的这个题目很重要，《黄帝内经》你们将来自己花一年两年，年轻的同学们好好用功，每天花半个钟头，研究一段也好，看一段也好，读会了，至少晓得题目，可以吹牛嘛！去骗人嘛！前面这篇题目

叫《阴阳离合论》，而且阴阳离就是生死分开了，都是文学境界。道家有一个工夫，也是医学来的，这种方法叫做离合神功，修到生死有把握。所以这一篇当中说到生死的问题，尤其是做医生应该要懂得。

别于阳者知病处也，别于阴者知死生之期。三阳在头，三阴在手，所谓一也。别于阳者知病忌时，别于阴者知死生之期

这个别是分别清楚，辨别清楚。辩论的辨中间是言字，有边的念边，没有边的念中间，办事的办（辦）中间是力字，辨别这个辨中间是一点一撇。所以别于阳者，这个别以逻辑的分析，思想辨别得很清楚，对自己也好，对别人也好，晓得病在什么地方，在五脏六腑哪个地方，关键在哪里。别于阴者就晓得死生之期了。刚才我还提到，这是真的吗？真的。可是，有没有方法把自己生死拉回来？那就是前两天我们讲的，就要修持了，就是要做工夫了。上药三品神与气精，靠神气把它拉回来。所以道家讲可以长生不死，不是吹牛的，只是我们没有做到而已。

“谨熟阴阳，无与众谋。”所以你们讲修养修道的，做医生的，那是智慧之学。我们晓得医者意也，是当年我父亲教我的。医者意也是意志思想，没智慧思想你不要学这个医。所以高明的医生，有智慧的观点，“谨熟阴阳，无与众谋”，你自己的智慧认得，看得清楚，不要听人家乱讲，不要问人家，“众谋”是跟人家商量，你自己都搞不清楚，问人家干嘛！医者意也，智慧的成就，同学道一样。

76节来去、动静、阴阳

--------------------------------------------------------------------------------

所谓阴阳者，去者为阴，至者为阳，静者为阴，动者为阳，迟者为阴，数者为阳。

这个“数”，就是来去快速，因为跳得太快，就看出来了。

凡持真脉之藏者，肝至悬绝急十八日死，心至悬绝九日死，肺至悬绝十二日死，肾至悬绝七日死，脾至悬绝四日死。

他这里头告诉你，藏脉中间有个功能，我们普通练气叫做元气。脉的基本发动，真脉、藏脉，这个也分阴阳的，动的为阳，迟的、慢的为阴。“凡持真脉之藏脉者，肝至悬绝急十八日死”，在病情危急时，你把脉一碰到肝脉这一部分非常紧急跳的，配上病情，配合其他的条件，十八日就死了，这是特殊情况的判断生死。“心至悬绝九日死”,心脏脉空了，两头搭不上了，虽然他还活着，你再看他的气色，这个病人九天就有生死危险，判断也很复杂。

“曰二阳之病发，心脾有不得隐曲，女子不月。”

他说“二阳之病发，心脾有不得隐曲”，这是讲一般的病情，是心脉，心脏这一部分。脾脉，我们讲肠胃重要是脾，你们学中医的有没有学解剖学啊？解剖一下你就懂了，没有看过私人不要学医了。“女子不月”这个女孩子月经不来了，你摸到脉跳到这里就是怀孕了。所以万一女孩子碰到这个脉象，你自己摸一下，这个脉这里有跳动，赶快想办法，要不然爸爸妈妈知道了会骂你。好了，下课。

77节生死离合的问题

--------------------------------------------------------------------------------

刚才吃饭以前我们讲到生死离合的问题，我们活着有几个大问题，譬如清醒与睡眠；怎么清醒？怎么睡眠？精神思想是怎么来的？究竟是唯心还是唯物？是在脑子里头想吗？现在科学医学说是脑子，但是，究竟是不是脑子在思想，还是个大问题。现在脑科学研究非常发达，尤其在国外。

我们东方这一套，中国与印度这个打坐修行，在外国越来越流行了。现在脑科学在国外有很多研究，甚至用机器可以测验，做工夫的程度也可以测验得出来；甚至思想会有颜色出现的机器也有了。只是我们国内没有。另一个是白天思想跟夜里做梦的问题，其实《黄帝内经》里头都有了。

刚才讲到生死这一篇里，那些病人怎么死？怎么生？几天死？几个月死？都是可以诊断的。所以我们生命的脉象，过去只用三个指头把脉，其实不是只靠三个指头，是靠观察气色，再用三个指头按脉象才可以诊断出来。甚至印度的医学变成中国密宗的方法，学密宗的人经由两个鼻子的呼吸，可以测验出来个人大约还有几年寿命，或者活到多少岁。这些都是可以预知的，属于生命的科学，不是迷信；因为一般人不知道，而把它当成迷信了。《黄帝内经》里的这一段，我们只提了一个要点，详细的要配合去研究。

除了这些以外，快死的人是不是拉得回来？有可能，但不是靠医药，而是靠自己。我再三提过道家的观念，是有药救命的，这个药不是矿物质也不是草药，而是本身生命本有的，要自己把它发动，也就是精气神三样东西。我们吃饭以前提到这一篇，也请大家注意。

78节渗透进体内的风

--------------------------------------------------------------------------------

其传为风消，其传为息贲者，死不治。

风是什么？我们医书上讲“传”，“传”又是什么？譬如我们伤风，我常常说伤风跟感冒是两个东西。我们过去都讲伤风了，受凉了，那是没有细菌的，是风邪的进入，衣服穿得不够，或者某一部分有风进来了。风从皮肤都可以进来，重点在鼻子。感冒有细菌，伤风不一定有细菌，不过伤风停留久一些就长细菌了。

水果放在那里没有虫的，水果烂时，是从里面烂起。所以有句古文，是说做人的道理，也是政治上的大道理：“物必自腐而后虫生，人必自侮而后人侮之。”他说如果自己里头开始烂了，内在的功能不行了，慢慢才腐朽，水果才会生虫，是物理的自然反应。做人也好，国家的政治也好，如果自己内部搞不好，出了问题，别人才乘机而来。所以学医跟政治的原理常常是连在一起的。其实整个的社会，整个的国家，还有我们的身体都是同一个道理。

所以讲到这个“传”字，伤风感冒，外面传进来先到鼻子，鼻腔里有细菌的话，感冒停留十天八天，没有另外并发，肠胃没有不好，细菌在鼻腔里就死亡了，变鼻水出去了。如果肠胃不好或者有其它的并发症，伤风马上变成感冒。风一部分一部分地渗透过来，这个“传”就是渗透。所以看中国古文的医书，就要看清楚，才知道什么叫做“传”。

“其传为风消”，譬如说伤风一进来，鼻子受凉，消就是深入严重了。我常常告诉年轻人，把领子拉高一点，尤其现在女孩子爱漂亮，受西方的影响，坦胸露背。我们中国人以前领子是高的，现在是越露得多越好，是时髦漂亮。我说将来下个世纪的人不要穿衣服了，最好把皮都扒掉，那就更是漂亮。现在人爱瘦，以前人爱胖，这个里头还有很多政治风气的作用。这个进来的风，气传过来了，“其传为息贲者，死不治”，他说我们里头的气很充足时，虽然走动传布，并没有关系，贲就是自己内在的生命本身的风力不够时，气息积结了，就死了。

79节内部及胃的毛病

--------------------------------------------------------------------------------

曰：三阳为病发寒热，下为痈肿，及为痿厥腨(shuàn)(疒肙)(yuān)。其传为索泽，其传为颓疝。

如果再严重时，这个里面有发炎，发炎过分了，慢慢内部有腐蚀的作用就变成痈肿，生瘤子、生东西。我常常发现很多人去检查，发现有个东西，怕死了。其实不要怕，自己可以调整，也可以吃药，也可以用呼吸的方法慢慢地减少，把它消了。

曰：一阳发病，少气，善欬，善泄。其传为心掣，其传为隔。

这是讲阳气，我们讲了半天是依文解字，照文字作注解；读书不能这样读，要自己实证。“一阳发病”就是现在人讲体能不够了，自己的健康不好就发病了。气少一点，咳嗽或者拉肚子，慢慢地严重了，“其传为心掣”，就是衰弱的功能到心的部分，这个心不是理念抽象，是实际的在胸口部分。“其传为隔”，人就不大想吃东西，我们晓得是隔食病，就是隔住了。有时候做医生开药，给你吃什么药呢？很高明的医生给你吃清喉咙的药。喉咙的药跟胃上的隔食病有什么关系呢？绝对有关系。譬如有个成药叫“清咽利膈丸”，我们说咽喉，左边是咽，右边是喉；我们吃东西，咽下去经过喉咙到胃，当咽下去时，气管会收缩一下，这个很巧妙；所以左边是咽，右边是喉。

我常常笑有些演电影的朋友，因为我的朋友很多，也有电视公司的老板，也有搞电影的。我说你那些演员训练好一点嘛！他问怎么啦？我说有些武术都不对的，剑都乱砍。剑怎么拿，刀怎么拿，我看都不对。我说人拔剑自杀，看到你们杀的部位不会死的，那是喉管，断了也可以医治。

你看唱京戏的拔剑自杀，一定是气管，一断就死了，我说你怎么演的啊！他说老师你去一下现场指导。结果我去了，那些电影演员武术有人替代的，演员本人没有本事，都是替代的演出来的。结果弄了半天，我说你这个脚步也不对嘛！这个拳也不对，搞了半个钟头。那些人说，老师请你回去好不好！你站在这里我们没有饭吃了，我们是演戏的，你教我们真的！我说有道理，就不讲了。

这一段我希望你们看一下，读一下，我想争取时间，赶快跳过去讲别的，我这样做对你们不是不善良，很善良，希望你们自己多用功看一看。可是对不起你们，因为一篇都没有讲完，我只能提到一点；整个《黄帝内经》东西很多，要在几个钟头里面讲完，很难。

昨天有位大医生，我笑他是我的医师顾问，他也在这里听课，他说，当年他读医术的时候，这些是不准看的。前几十年，这些都是属于唯心的，现在重新来听感慨很多。你们年轻的一代，多读这些书很有用处，因为这也是中国文化的宝库。

80节说梦

--------------------------------------------------------------------------------

下面我们讲有关梦这一段，我们先找到卷五《脉要精微论篇第十七》这一篇。我告诉大家一个习惯，千万注意题目，这一篇的题目很重要，题目不要乱编的，这个是脉要的精微。

是故声合五音，色合五行，脉合阴阳。是知阴盛则梦涉大水恐惧，阳盛则梦大火燔灼，阴阳俱盛则梦相杀毁伤，上盛则梦飞，下盛则梦堕，甚饱则梦予，甚饥则梦取，肝气盛则梦怒，肺气盛则梦哭，短虫多则梦聚众，长虫多则梦相击毁伤，是故持脉有道，虚静为保。

这一段就提到了梦，只提一点。几千年的医经注意梦的研究，但是《黄帝内经》只提一点点；我们中国儒家的书《礼记》里头也讲到梦。至于学佛，尤其在西藏，我就常常笑学密宗的念咒子打坐，经常来谈梦这个东西：哦！我昨天梦到菩萨告诉我什么。我说中国人一句老话叫“痴人说梦”，老是来给我讲梦，听到就烦。我说那是与医学有关的，其实梦是精神的反应。

每一个人都有梦，前天也讲到，一辈子没有做过梦的人很少，当然也有。我碰到过几个，有男的有女的，一辈子没有做过梦，很特别。我们普通人睡眠，拿医学来讲，脑不是全部休息，只有一部分休息。

还有，人自己可以造梦，这个不能玩。有一种方法，道家、密宗都有，就是有一种做巫师的人，用这个方法修梦成就。修成功了可以前知，什么人来看他，问他什么事，都知道。他似睡非睡练习的，很危险，脑神经会错乱。

我们每人每天都有梦，有思想就有梦，但是睡醒后，都觉得睡得很好没有做梦。其实有梦，但是忘记了。真正记忆力很强，打坐修定的，修道家佛家功力高有定力的人，他完全清楚自己的梦。我们普通人一醒来梦境就大多不知道了。

譬如你观察研究一个人，学医的真的要看的现象很多，我们看一个人睡觉，没有一个安详的，保持一个姿势不动绝对做不到。任何人躺在那里睡着了，不是脚动一下就是手动一下，抖一下，一定动的。有些躺在那里还在笑，还在哭，再不然像我们带学生带兵多了，看这个家伙没有睡好，他那个眼球睡着了还在动，他在做梦。而且还可以造梦，故意害他，在某个穴道上一点，他就做梦了。这些同医学都有关联，就是梦的道理。还有你们到街上去看，过去那些都是禁书，现在很流行，就是周公圆梦的书。为什么用周公呢？孔子也做梦啊！孔子说“久矣，吾不复

梦见周公矣”，孔子自己承认常常梦见周公。《庄子》里头讲“至人无梦”，愚人也无梦。除非得到的人，工夫到了没有梦，白痴的人也没有梦。真正好好地修持，很清爽的，可以自己有意去做梦，乃至第二步工夫可以控制梦，第三步工夫可以变更梦。譬如梦到火了，我把它变成水。还有梦中梦，不晓得你们有多少经验，像我年轻的时候有几次，自己晓得在做梦，自己梦里说我在做梦了，我偏要把这个梦改变，做别的梦，它马上变另外一个梦，这叫梦中梦。现在医学上研究精神科的问题，从西医讲，精神科与脑科都与梦有关联的。

81节病和梦

--------------------------------------------------------------------------------

《黄帝内经》告诉我们，身体阴盛就梦到水了，而且你很害怕给水淹了，这就晓得自己身体阴气太盛。你们学中医的知道，吃一点药就把它改变了，不改变可以锻炼一下身体。

《周公圆梦》上很多的迷信，不过有时候迷信还是与现实生活有关的。倒霉的时候梦见黑暗的东西比较多，运气好的时候，亮的多；很少人做彩色的梦，多半是阴的。梦中能够看到彩色的很少，梦中见太阳光的更少，几乎没有，但是也可以做到。阳多梦到火，阴多梦到水，阴阳俱盛就梦到打架，或者参与战争，或者梦到杀人。

“上盛则梦飞”，这个梦像我小时候经常做，很舒服，要飞就飞起来，而且看到房子，看到什么的，很舒服。现在老了，飞不动了，没有力气了。当然你们年轻还可以，就是气盛而且沉不下去，则梦飞，自己在空中飞，但是飞得不高，飞得很高那是工夫了。

“下盛则梦堕”，有时候梦到去旅行，到高的地方跌下来了，晓得自己本身有问题。太饱了就梦到给人家东西，太饿了就梦到想吃东西。肝气盛容易发脾气，梦中跟人吵架，自己就晓得肝气太盛。或者我们梦到遭遇很多事情，很难过，伤心痛苦的事多，那是你的肝有问题了。太内向，情绪不肯发出来，闷在里头，肝就有问题。肺气太多就梦哭，肺部有问题，梦到悲哀的事，爱哭的。

82节体内的三尸虫

--------------------------------------------------------------------------------

“短虫多则梦聚众，长虫多则梦相击毁伤。”所谓虫是寄生虫。以道家来讲，我们这个身体不是我们自己的，是个世界，每一个细胞是一个生命，而有很多的细菌在寄生。所以道家说我们身体里有三尸虫，很多很多，所以要把三尸虫杀死。道家用的药，过去炼丹黄金啊、白银啊，这些毒药练成丹吃下去，把身体的三尸虫杀死。他的意思是把肠胃变成黄金打的。这是我的想象，你想想看，五脏六腑变成真金白银！他的目的是杀三尸虫。

我们身体内部的世界，照西方医学的研究，假设吃一碗饭，自己需要所吸收的不到四分之一，其他的供给内部那些众生的需要，尤其我们中国人喜欢吃白饭。我们抗战的时候合日本人打仗，打得粮食都没有，日本人如果没被原子弹炸，最多再一年也就投降了，因为没有粮食。德国人研究，把中国人的大便提炼养分出来还可以打三年。这是真的，不是笑话，所以德国人很怕。因为我们中国人，尤其南方人喜欢吃米饭，五六碗七八碗塞下去，都没有消化掉，提炼出来还是营养。

我们吃下去很多营养都在喂虫，而且我们人体内部没有那些虫还活不了。譬如蛔虫，现在医学怎么研究我没有接触了，过去西方的研究，人体里头总有一根根很小的蛔虫，它帮助你肠子消化。因为它在肠子里头，所以有时候肛门发痒；女性呢，则前阴后阴偶然发痒，也是小虫细菌。所以我们整个的身体有三尸虫，全球现在有六十多亿人口，我们身体内也有六七十亿众生，你把身体弄健康，也做了功德，因为里头的生命要活着；身体生病了，你对不起这些众生。所以这里讲“短虫多则梦聚众”，梦中觉得很多人，就像军人带兵，自己站在上面阅兵，这个境界很痛快，很威风。实际上以病态来讲，是里面某一部分的小虫多。如果长虫多，则梦到打架。

“是故持脉有道，虚静为保”，作为一个医生，对于病象、心理作用，都有它一定的诊断规则。所以说光看脉象，三个指头一按，或者舌头一看就做诊断，以《黄帝内经》来讲，太草率了。要多方面研究清楚，望闻问切这些条件都要包括在内。

83节思乡病

--------------------------------------------------------------------------------

下面是讲按脉的问题，又讲到原来春天的情况，所以很多篇要集中起来研究才好。你们年轻正在读书，也可以把《黄帝内经》中间的某一段要点抽出来，跟前面要点配合起来，把它连接起来。譬如我们昨天讲到一年四季春夏秋冬，这里又提到这个，不过脉象内容不同，不是重复。

“春日浮，如鱼之游在波。”这是讲气脉的活动，乃至脉象。所以春夏秋冬看脉，你要把时令分清楚。至于这一篇，我个人的经验，地区不同看脉不同。譬如我说浙江海边人，抗战合日本人打仗的时候我在四川，那个时候四川不是现在哦，现在是买一张机票到西藏都很容易。我们那个时候是“蜀道难，难于上青天”，这是李白的诗，那是很困难的。到四川我接触那些学医的朋友，他们的理论不同，诊断也不同。所以看病的时候，都要了解背景。

现在年轻人移动的多，有些北方人跟着父母南方长大；西部的人，跟着父母在东边长大。但是我的习惯，还是像当年带兵带部下一样，你贵姓啊？叫什么名字？再一个就问履历，因为每个地方的人，个性、生命、能力都不同。譬如你带一个部队，一半是汉人，一半是回教人，那你伙食要办得不同。北方人一个礼拜不吃面，当兵的不得了，赶快做面吃。南方人在北方一个礼拜不吃白米饭，活不下去了。这些你们现在都不知道，将来你听懂了，才知道学医、做人，道理都是一样。

譬如我有一次，抗战在四川，我年纪还很轻，忽然难过生病了，我就找中医看，也吃了两三帖药，我也自己认为懂一点医的。那个西医的朋友说，哎呀！你这个有问题啊！问题在哪里他也讲不出来。有人告诉我，成都有一个老医生，是儒医。儒医不是做医生的，是在家里读书的，前清的举人。他医理很好，也不大给人家看病；不过你不同，叫某某人给你介绍就行了。这是一个老前辈，成都的五老七贤之一，都是有学问、地位的人，前清的遗老，名气很大，他一定会买你的面子，去找他介绍就成了。

我就去找他，说某某老先生医道很高明，听说他门槛很高—古人大门进来有个门槛，地位高门槛就高—所以请你介绍。他说我陪你去。听说刘遗老来，医生出来大门迎接，遗老替我介绍，当然替我吹捧一番。

他很讲礼貌，我也很礼貌，不过我穿传统的军服，那个老一辈的人看到这个军服啊，两个味道。我说对不起，我没有别的衣服。哎呀！你们现在为国家出来打仗，值得尊敬啊！

他看来半天说你没有病啊！我也觉得我没有病，只是一点精神都没有，而且也觉得很难过。他又说你是有病。他刚才说我没有病，现在又说有病；他说对不住，你的病是“思乡病”。听到这一句话，我当时精神为之一振。我小时候出来读书，祖母包了一包故乡的泥巴，用绸布包得好好的，压在我那个书箱下面。她吩咐我，孩子，你到远地去了以后，有时候难过，自己家这个泥巴抓一把，泡一点水喝了就会好。祖母讲的，我当然是！是！是！觉得开玩笑，哪有这个事，不过她已经放在书箱里，当然要带走。

儒医提这一句话，我就想起祖母的泥巴，可是我的书箱，打仗走那么远早就丢了，书也丢了。我说老前辈你说得对，现在怎么办？他说你是脚底人吧！四川人讲外省人叫脚底人，长江下游，在他们下面。我说是浙江人。他说你去买一点浙江的咸鱼吃就好了。哎呀！越听越高明，赶快站起来行个军礼，出来叫部车子直奔那个市场买咸鱼。到了浙江咸鱼店门口，闻到那个咸味，一闻就好了，又把很贵的咸鱼买回来吃了。真是高明的医生。讲到这里，一个钟头了，先休息一下。

84节关于梦

---------------------------------------------------------------------------------

刚才讲到梦，《黄帝内经》所提到的梦只是一部分，《礼记》上也有一部分，大致相同。梦是个很深的学问，医学同心理学、同脑的关系，以及神经科学都有关联。你们年轻人听了不要拿到鸡毛当令箭，因为在《黄帝内经》里，讲梦就是这几个原则，如果拿这个来概论一切的梦是不对的。

再补充一下说，梦是很奇怪的东西，佛经上有一句话“如梦如幻”，对于整个的世界看成一个梦。《庄子》第二篇《齐物论》，最后结论有一个蝴蝶梦。中国文化中《庄子》的蝴蝶梦，吕纯阳的黄粱梦，唐人笔记里头的南柯之梦，都是哲学方面的东西，也是科学，讲人生活在这个世界，生死存亡就是一场梦。所以你们看过《三国演义》刘备三顾茅庐那一段，提到一首很有名的诗，是诸葛亮在南阳高卧隆中，起来跟刘备见面时所作的。

大梦谁先觉，平生我自知。

草堂春睡足，窗外日迟迟。

人生是个大梦，这个梦真正研究大概分五大类。《黄帝内经》、《礼记》所讲到的是“病梦”，是身体里面有一种变化的现象。《黄帝内经》这一段我给打家抽出来介绍，“日有所思，夜有所梦”。梦很奇怪的，有时候梦到过去心里的片段，不是这一辈子，包括多生累积的事情片段，连起来变成梦，所以梦能够知道过去。但是也有很奇怪的梦，能知未来，不晓得你们有没有经验。我年轻的时候做梦，梦到从来没有到过的地方，后来到了那个地方，觉得这个地方我来过，想不起来是什么时候，一下想起来，是在梦中，一模一样；甚至没有见过的人，也会在梦中先见过。所以梦能知未来，也能知过去。

有时候自己有一个思想出来了，譬如相思病的人，梦中就会团圆，所以唐人的笔记小说《倩女离魂》，就是描写离魂症的状况。医学里头也有这个。中国的医学离魂症，男女爱得太厉害了，结果灵魂出窍，离开身体了，还跑到对方的家里结婚。过几年回来把全家吓死了，因为她还躺在床上，等于一个植物人。然后带她到房间一看，床上那个活起来了，灵魂跟身体又复合了，这是有名的《倩女离魂》。这个历史上的故事，不完全是小说，这种叫离魂症。

85节危险的梦游症

--------------------------------------------------------------------------------

另外有一种叫梦游症，夜里梦游，尤其是带部队、带兵的时候，最怕这个事情。这个名称过去部队里叫“闹营”。所以做首长、做长官很痛苦的，要懂种种的状况。譬如你带一百个兵，要先观察环境，这个里头牵涉到迷信了。如果住人家的庙子，住人家的祠堂或者老房子，带兵的有地方就住，管它风水好不好！可是你要管，因为就怕碰到一种状况，一百个人正睡得好好的，忽然有一个兵起来拿枪，子弹上膛，冲啊！这个是闹营，就是梦游症。当然带兵官碰到这样一定倒霉受处分，因为带领得不好。

碰到闹营，带兵官自己要镇定，如果自己昏了头，那就很严重了。这个时候第一个要喊口令，全体立正，然后卸装，全部睡觉。第二天问他做了什么事，统统不知道。这种病症，现在命好没有碰到，碰到战争的时候，你是学中医西医的，请你做军医，这个时候军医的责任很重要，要懂这个梦的问题，梦的学问是很深的。讲到这里，你不要看了一点《黄帝内经》，就以为听懂了，梦也知道了，那我就告诉你，你还在做梦，没有完全懂啊！

86节气合成为有形

--------------------------------------------------------------------------------

现在我们看卷三《六节藏象论》这一篇，我们挑重点来讲。

帝曰：善。余闻气合而有行，因变以正名。天地之运，阴阳之化，其于万物孰少孰多，可得闻乎？

这是大问题，很大的科学问题、哲学问题。黄帝问道，听说“气合而有形”，我们人生下来，佛学讲这个生命是三缘和合，除了精虫和卵子外，必须有一个东西，佛学叫“中有”，就是我们普通讲的灵魂，必须要有中有身和男人的精虫女性的卵子配合，才能构成一个人。这是佛学来讲的，讲生命的道理，也有科学道理的。

《黄帝内经》这本书，我们不管是什么年代，至少这一本经是在佛经还没有来中国以前就有的。它的道理和佛经说的一样，“气合而有形”，不是精虫和卵子结合就变成生命的形体，中间有个东西，佛学讲中有身，这里讲有个气，跟他一结合变成了生命。“气合而有形，因变以正名”，气跟精虫卵子结合拢来起变化，才变成胎儿。这个正名是说因为三种原因变化，才有人类自己创造的这个“名”号。

“天地之运，阴阳之化，其于万物孰少孰多”，这个东西，都是天地的功能变化出来的，而且生出来的人有聪明的，有笨的，有白的，有胖的等等不同，中间这个账怎么算？

岐伯曰：悉哉问也，天至广不可度，地至大不可量，大神灵问，请陈其方。

岐伯答复黄帝的话，在这一篇里头非常奇怪的，你看这个文字“悉哉问也”，别的文章很少用这个字句，意思是说太难了，你问的是太难的问题，这个问题太大了。天，这个天不是物理世界天文的天，这个天是代表形而上的天，本体功能的代号。所以中国的古书碰到两个字很讨厌，一个天字，一个道字。“天至广不可度”，这个虚空有多大，功能有多大？佛学的四个字最好，“无量无边”，无穷的大，至广不可度。但是地也是至大不可去量，你说地球可以量得出来吗？也不一定讲这个地球，别的地方也有东西。“大神灵问”，这里不称黄帝了，称黄帝为大神灵。你问我这个问题，“请陈其方”，黄帝的老师讲话非常客气，很谦虚的样子。我大概报告一下，是大概的分析。

87节五色、五味、五气

--------------------------------------------------------------------------------

草生五色，五色之变不可胜视。草生五味，五味之美不可胜极。嗜欲不同，各有所通。

这个草代表一切的植物，大地上的植物有红、黄、蓝、白、黑五色，而五色七彩十彩的变化“不可胜视”，你看不完。过去大学里有博物这个课，是研究植物的；现在大概分得更细了，园艺啊、植物啊，很多的分类。他说“草生五色，五色之变不可胜视”，人的知识很难统统了解。而且每一种草有五味，咸甜苦辣酸，“不可胜极”。神农尝百草，你学医学药，连百草味道自己没有真尝过？！—太多太美了。我昨天碰到一个青年朋友，做医生的，很了不起，我还叫他正式去研究草药。你不要认为开个单子，到药店就买来了，那是干的；草药原形你看都没看过，原味也没有尝过。学医的除了要学原理，草药植物的东西一定要懂。

天食人以五气，地食人以五味。五气入鼻藏于心肺上，使五色修明，音声能彰。五味入口藏于肠胃，味有所藏，以养五气，气和而生，津液相成，神乃自生。

“天食人以五气”，你看颜色，有时候颜色对身体也有影响的。地上则生菜啊、米啊，给人五味来吃，都是为了人的生命，所以天地人，人在中间。“五气入鼻藏于心肺上”，五色五味后面的功能叫做气，五气入

鼻，香味进入鼻子藏于心，等于心脏连带肺部都有关系。鼻子的呼吸，呼吸系统跟肺有关系，一直到肾。所以中药有五色五味都要分别清楚。“天食人以五气”与“以养五气”两句中的五气不同，前者指外在物质的气，后者五气是代号，是内在气的变化。

“五味入口藏于肠胃”就是到胃里去。“味有所藏，以养五气”，给了生命本身的营养。“气和而生，津液相成，神乃自生”，吃进去的东西五色五味，到肠胃接受了，消化了，变成了液体。其实液体在胃里头是滋养，滋养变出各种营养，乃至变出了内分泌，变成血，变出了无数的东西。有了这些后天的营养，我们的心神才自然而生。这是讲一个原则，这几段原则里头，包含的内容很多了。

88节吸收营养的心脏

--------------------------------------------------------------------------------

帝曰：藏象何如？岐伯曰：心者生之本神之变也，其华在面，其充在血脉，为阳中之太阳，通于夏气。

黄帝问：五脏藏象怎么样？岐伯答说“心者生之本神之变也”，这个心不是佛学的心了。你要注意，不要看到心，就认为跟佛家讲一切唯心那个心一样，都是中国字，两个意义不同。佛学讲一切唯心是借用这个心字代表本体；我们本有这个心，就是这个心脏。这个心字怎么写？同我们心一样，这里一个窝，另有三个点，上面这一点不落实的，在上面跳跃，思想不定。这个心是象形，非常有意思。

我们以前跟日本人打仗，有一位将领从前方回来了，他说：我气死了，我在前方抓到了日本人，好几个投降的，我那个兵真凶，硬把一个日本人杀来吃了，还叫我们去吃。我是带病官，只好跟着吃吧！他偏把那个心脏给我吃，真难受。他说：这个心脏炒起来会蹦的，那个锅盖盖不住啊！有一个兵说：你们有没有铜板？丢下去心脏就不会动了，因为人死了还要钱。他说我好难受啊！可是要表示英雄，只得赶快叫另外一班人把另外几个日本兵送走，不然都被他们吃了，他们恨啊！

我刚才声明，佛学的心是借用中国的心字讲本体论。心啊、性啊，都是借用的。“心者生之本”，这是讲心脏的心，心脏是最重要的，心脏停止跳动就死了。但是心脏是神之变，不是心脏变出神来，是神变出心脏来，这个道理要搞清楚。这就告诉你，读古书要有另外一只眼，不要被它的文字句子困死，那就不会读书了。

“其华在面”，神变的心，营养充满就变成精神了，变出来的。营养够不够？在脸上气色看得出来。其实四肢都有，手足全身体都看得出来。譬如人老了长老年斑，这也是华。“其充在血脉”，吸进营养以后就变成津液，变成血了。

“为阳中之太阳，通于夏气”，所以我们看病按脉是一个诊断的方法，不是全体的诊断。其实手这里也有脉，脚背这里也有，臀部两边也有，很多的地方都有脉，不过我们采用的是这个方法。所以诊断脉也是很重要、很深的一门学问。他说这个血脉阳中之太阳，很明显的在外面。“通于夏气”，夏天的气候，丽日当空，文学上这四个字，形容太阳很明亮。

## 89节肺里的气魄

---

肺者气之本，魄之处也，其华在毛，其充在皮，为阳中之太阴，通于秋气。

我们中国人讲，人活着时精神分两个部分，灵魂与魄。魄是什么？是中国提出来的，这个西医没有研究了。西方人讲的灵魂与我们讲的灵魂不同，我们的灵魂有气魄。譬如说“这个人很有气魄”，就是这个魄，是一种生命精神的表现，魂是精神的那个作用。

所以我们小时候读书，没有现在孩子那么幸福，偶然古书上看到人画的魂魄，在做梦的时候，头顶上一个东西出去，这个叫灵魂出去，古人认为做梦是灵魂出去。

肺气的根本是魄，中国这个魄字是鬼字旁边一个白，白色的鬼。我们的肺也同猪肺一样，猪的肺买来，外面有一层很薄的膜，白的，很细的尼龙丝一样。所以我们有时候有痰，肺活动不好，因为外面这个薄膜包着洞眼，水就不通了，就有痰就气喘了。肺是藏魄的地方，这个魄化的气几乎无影像。“其华在毛”，外面看到在皮毛，是它作用的呈现。“其充在皮”，皮肤充气了，“为阳中之太阴，通于秋气”，同秋天的气候一样，有一点肃杀之气。所以中医所讲的人体跟天地连起来讲，人身就是个小天地。

90节精与魂、藏肾肝

--------------------------------------------------------------------------------

肾者主蛰封藏之本，精之处也，其华在发，其充在骨，为阴中之少阴，通于冬气。

肾脏我上次提过了，不是完全指两个腰子哦！由腰子以下包括睾丸，上面通脑，整个都是肾气的关系，千万不要忘了。如果认为两个肾脏代表了肾，有许多医书你就看不通了，有问题了。肾就是从下面的生殖器，上来到两个排水的道都属于肾。“封藏之本”，是收藏的仓库的根本。“精之处也”，不是讲男女的精哦！是全身精力所在的地方。“其华在发”，在头发。所以我们看到中年人，到了五十岁男的女的都一样，许多聪明的头发都掉光，至少中间搂露顶了。“其充在骨”，它的充实在骨髓。“为阴中之少阴，通于冬气”，所以春夏秋冬都有关系。我今天下午说过，四时之气在人体上要活用的，同那个活子时的道理是一样的。

因为只有明天三个钟头了，只能大概做一个结论。

肝者罢极之本，魂之居也，其华在爪，其充在筋，以生血气，其味酸，其色苍，此为阳中之少阳，通于春气。

刚才讲到肺是魄，肝就是魂，我们这个精神灵魂在这个地方。“其华在爪”，指甲。所以很多看相、看病的，我还记得有看指甲的。我是乡下出来的，我们那里有一个老太婆，我也是她接生的，那个时候没有妇产科，叫做接生婆，我对她都很恭敬。小孩子有病就请她来，我就跟在旁边看，她一来就看指甲。我小时候很调皮就问她，太婆啊！你怎么抓这里就知道什么病？她看这个经脉的气色，就晓得这个孩子怎么样。“其充在筋”，筋跟骨不同，外面的筋是血脉。“以生血气，其味酸，其色苍”，所以肝喜欢酸味，它的颜色是紫色，青苍的，青颜色带一点红。

脾胃、大肠、小肠、三焦、膀胱者，仓廪之本，营之居也，名曰器，能化糟粕转味而入出者也，其华在唇四白，其充在肌，其味甘，其色黄。

脾胃、大肠、小肠、三焦点、膀胱等于一个仓库的根本，营养的营就在这里。

下面我们把它念完。

此至阴之类，通于土气。凡十一藏取决于胆也。故人迎一盛病在少阳，二盛病在太阳，三盛病在阳明，四盛已上为格阳。寸口一盛病在厥

阴，二盛病在少阴，三盛病在太阴，四盛已上为关阴。人迎与寸口俱盛，四倍已上为关格，关格之脉羸，不能极于天地之精气则死矣。

在上面跳跃，思想不定。这个心是象形，非常有意思。

# 第五讲

91节认真看待文化

--------------------------------------------------------------------------------

今天是我们最后一次研究，我对大家感到很抱歉，这一次开这个课由《庄子》到《黄帝内经》，是几方面的因缘。一个是绿谷集团的吕松涛这位老板，因为他对中国医药问题有很深刻的了解，所以跟他谈起来启发了这次的课。其次是科技大学的朱校长，因为维护中国文化，更维护中医跟西医的沟通，知道《内经》里头有科学的大问题，所以他不怕批评，公然站出来讲这个问题。

但是以我个人来讲很抱歉，有一点后悔，也很惭愧，因为《黄帝内经》里的要点对大家没有讲清楚。我刚刚跟老同学们也谈到了，所谓老同学有些都七八十岁、八九十岁都有。我过去的学生，在我四五十岁的时候，有些老同学也有八九十岁的，还有一百多岁的老学生。

我讲学生并不是说我真是他们的老师，他们尊称叫我老师，我一概不承认的。因为我有个原则，就是孟子的一句话，“人之患在好为人师”，人生所犯的最大毛病，就是喜欢自称有学问、有智慧、有道德，喜欢做老师教训人家。几千年前孟子就提出这一句话。所以我从年轻气下定决心不做人师，但是全部这些事情，任务都要做。如果自己认为比别人高明，是个老师，已经没有资格做老师了。所以你们都说看我的书，我想有些书你们没有看，在我一本诗集里有四首诗，做到自己耻为人师。儒释道乃至普通做人，我都不够资格做人家的老师，这是我的口供，自己坦白的诗，我想你们大概没有注意到。

今天时间很短，一直到晚上只有三个钟头，讲不出什么东西来。所以我自己从昨天到今天深深地反省，自己又做了一件错事，很惭愧对不起大家。不过大家也不一定对得起我！有许多人来，的确是真听课的；但我讲老实话，我十三岁开始就做老师，后来我一辈子没有离开过教育。我带过兵，文的武的学校我都教过，我是比较严厉的，要求非常严格，一个行为、一个动作错误，我就看不惯。所以我们服务的这些同学说，跟着我做事很可怕；但是也有可爱的一面。由于我要求很严格，所以这一次这个课真正能够听进去的，在我观察没有多少人。可是有一点影响，有这一点影响，就对中国文化产生些希望了。

## 92节文化断层怎么办

-------------------------------------------------------------------------------

我们中国文化断层了，这个断层是从“五四”运动开始的，我的书上都有，你们说看过我的书，我的书上几十年前已都讲过。中国文化到“五四”运动拦腰砍了一刀，到“文化大革命”再遇一劫。我们几千年的文化遭此重创，是我们全体中国人对不起自己的国家民族，对不起自己的老祖宗。所以我几十年都在为接上文化断层而努力。当年我从峨眉山闭关下来的时候，也考虑自己，以后走哪一条路？怎么办？什么路线才能尽我人生的责任？当时只想到郑板桥的两句话，只希望自己在蓬门陋巷，教几个小小的蒙童。就是说回到乡下，找些小学生教教书，了此一生。

但是我也经常跟同学们讲，我这个人运气不好，这八九十年一百年之间，像国家民族的命运一样“生于忧患，死于忧患”。从十几岁起想做一个普通人，碰到时代的变化，我说自己过了六个朝代。前面经过北洋军阀的变乱，接着是北伐的阶段，天下乱了，这个历史你们都知道。那个时候的青年都对救国家救民族非常的热忱，大家都想出来宁愿牺牲性命救这个国家。这个热忱你们不能想象，因为你们没有经过这样的时代，没有这个社会环境。

所以年轻的时候学军事，带兵打天下，就碰到了日本人发动侵略战争，抗战八年，我在大后方待了十年。紧接着是两党之争。孔子说“贤者避世”，有学问有道德的人，避开这个世间社会；“其次避地”，差一点的没有办法就找地方躲开。但是溜到哪里去呢？又不愿到外国去，最后考虑还是到台湾，到底还是中国，这一住就住了三十六年。两个阶段，寿命已经去了五六十年了。然后发现台湾也有变动了，又避开了。没有地方避，所以到美国去，在国外漂泊流浪，在我感觉是流浪。可是一般认为到外国多好！在欧美转了一圈发现还是不行，所以避世也非常难。

而且人的因缘也很奇怪，就是辛稼轩的两句词—“此身望世真容易”，一个人丢掉了社会世界尽管很容易，“欲世相忘却大难”，要社会、国家、朋友们忘记了自己，反而做不到。辛稼轩是南宋有名的词家，也是军事家，也是学问家。

《左传》讲人生三件事，“立德、立功、立言”。像这些教主式的人物孔子啊、老子啊、释迦牟尼啊、耶稣啊、穆罕默德啊，他们走立德的路，我们做不到。立功，我们对社会没有贡献。写几本书叫立言，我那个书不算数。你们许多因为这些书仰慕虚名，好像对我信仰，我非常反对这个事；所以我看到人家拿书来叫我签字，我很反感，真的告诉你我很反感。因为我们小的时候，社会没有签字这个风气，后来因为有了电

影，大家喜欢找明星来签字。在我们的老观念里，不管你什么演员什么的，都是演戏的，唱戏的，找他签字是好玩。现在流行在书上签字，这几十年中，怎么变成这个样子？所以我的心情今天向大家表明，忏悔一下。这一次讲课也等于对不起大家，没有讲好，不过组织发起的绿谷集团，办得也是有点混乱，这个慢慢再检讨。

93节世变的感叹

--------------------------------------------------------------------------------

讲到这里忽然有点感慨，所以在文化大革命那个时期，我在台湾，别人不知道中国的变化，我都很清楚。因为国民党中央党部、政治部任何的资料，及大陆出的报纸，一收到就拿到我那里看一看。一般人如果保存共产党的资料，是要杀头的，我也不是官也不是民，承蒙他们看得起，所以我房间堆满的都是大陆的资料。看到那个文化大革命真难过，当时有一天夜里写了两首诗：

其一：

忧患千千结山河寸寸心

谋身与谋国谁识此时情

其二：

忧患千千结慈悲片片云

空王观自在相对不眠人

“忧患千千结，山河寸寸心”，满心是忧愁。“谋身与谋国”，个人怎么办？中国怎么乱成这个样子？从推翻满清到“文化大革命”，我计算一下，年轻知识分子，很了不起的人才，死的不晓得几千万，都是为了国家民族。现在想到自己身在台湾，“谋身与谋国，谁识此时情”，那个情绪的变化真的是无法言表。

不过我写这个诗的时候，在自己私人的佛堂，上面供了观音菩萨，一边看着观音菩萨，我一边自己在感想。所以第二首“空王观自在”，空王就是佛，面对空王，“相对不眠人”，菩萨永远眼睛睁着，我也担心大陆国家民族怎么办，眼睛也瞪在那里，所以是“相对不眠人”。我现在虽然报告过去的心情，但是现在的心情也是一样。

改革开放以后到今天，我已经回到大陆来了，回来以后我首先为浙江修一条铁路。接着我做的就是倡导儿童读经，恢复中国文化，怎么能把断层接起来。第一个原则，向落后地区贫苦读不起书的人推广，现在十几年来影响很大。跟我做的没有几个人，譬如李素美、郭姮妟——她叫沙弥，从十二三岁跟我到美国，一路跟回来做了这个工作，变成了儿童读经的中英文课本。这个工作没有组织，也没有提倡，只是慢慢影响，现在很普遍了。

94节升平之后呢

----------------------------------------------------------------------------

可是我告诉大家这二十多年来，在中国历史上，从来没有比这个更升平的时期。但不能说二十多年来是太平哦！只是由乱世改变到达不乱，变成升平社会而已。如果认为现在太平了，在中国文化的架构上说，还是差一大截的。你们年轻同学们不知道，这样二十多年的升平，在中国历史上是少有的。你们太幸运了，教育也普及了，都读到大专以上，可是你说我高兴吗？我的心情还是这两首诗上所表达的，“忧患千千结，山河寸寸心”。

开放以后你看到了平安，但更危险，因为国家的教育方向、宗旨、目标同个人教育方案都没有。你们直晓得开放发展，拼命搞建筑发财，每人都活得很高兴。但是要注意孟子的两句话，“生于忧患，死于安乐”，这就是中国文化。孟子说，国家、个人、社会能够克服种种困难，才能使国家民族兴盛健康起来；如果大家放松了，只向钱看，光搞享受，结果就很可怕。孟子所以被称为圣人，就是看到这两句话。

我在美国时批评他们，我说你们快要完了，不到五十年你们就结束了。我这个预言在台湾讲过，现在看来我也替美国悲哀，他们也很可怜，他们西方的文化向科学科技方面发展，科技也是一种文化，但是精神文明的境界没有。所以今天这个课程快要完了，向诸位提出来这个感想，一方面向各位抱歉，因为这次的课没有讲好。

刚刚上课前，有个老朋友跟我谈笑话，我自己也笑了。有人曾送我一首诗，说我是个老顽童，今天看来我真是个老顽童。因为《黄帝内经》这个课，一百多年来好像没有人推广，现在我这个老顽童来推广了。

95节《黄帝内经》的特点

------------------------------------------------------------------------------

其实《黄帝内经》与道家的黄老之学，及《易经》、阴阳五行，都与中国文化的精华密切相关。尤其听说医学院不研究这个，感觉实在太可惜了。《黄帝内经》是上古到现在很大的科学，因为这本书不是仅限于医学医病而已。六十岁以下的人，不管是大医生、大教授，对不起啊！很抱歉，我想大概都没有好好把这一本书读完。如果能够下决心把《黄帝内经》好好读一读，不但对医学、医药有帮助，甚至对生理科学、物理科学，都会有新的发现。

所以我么现在讲《黄帝内经》，并不偏向于医药方面，而是偏重于人的生命、养生方面。西方文化讲卫生，我已经讲过那是消极的。我们中国讲养生是积极的，自己保养自己变成健康，活着的时候永远是快乐的。卫生是出了问题时去防止的，养生不是防止，在《黄帝内经》里头，很多有关养生的问题，都是讲心物一元的道理。

《黄帝内经》分两部分，《素问》与《灵枢》，这个大家都知道。我假使要出考试题，就请问什么叫《素问》？什么叫《灵枢》？这个答案很难。简单告诉大家，《素问》是黄帝请问他的老师，生命与天地之间的道理。这些问答的记载，当然不是像现在写的论文一样，所以这个书的一点一滴，都要自己去挖掘其中的宝藏。《灵枢》也是黄帝与医药专家的问答记录，不过问的是岐伯同其他专家，比较偏重医药方面。两部分的内容综合起来通称《黄帝内经》。

那么有没有《黄帝外经》呢？有的，那就是治国、兵法等。有的并不叫做《外经》，是散开的典籍，很多很多，都是中国文化的精华。所谓“内”是对内部，对身体、生命、个人来讲的，也有编整的医学，定名《黄帝外经》的。

96节神是什么

--------------------------------------------------------------------------------

现在抽出要点来讲，譬如讲到神跟心的关系，养生最好保持生命的健康等。在卷八的《八正神明论》中，就讲到神，这个神字，不是宗教所谓的神，而是生命的科学。

“帝曰：何谓神：”神是个什么东西？拿现在的话说，什么叫做神啊？精神不是神，那是什么东西呢？

岐伯曰：请言神。神乎神，耳不闻，目明心开而志先，慧然独悟，口弗能言，俱视独见适若昏，昭然独明若风吹云，故曰神。

岐伯很客气地说：我向你报告这个神，“神乎神”，古书很好玩，什么是神？他说神就是神嘛！这个等于就是禅宗的答话，问了等于没有答。神就是神，拿白话来讲，这一句话不成话。可是你注意，学过逻辑就知道他的答法很正确，神就是神，前提先搞清楚。下面是逻辑地引申出来；“耳不闻”，他开始答复什么叫神，所以你们学医，前辈叫你们不要读《内经》也是情有可原，因为等于没有答复你，现在讲好像毫不科学。他说所谓神就是耳朵听不见。这是一个问题了，我们耳朵听到声音，为什么说听不见。这里头有科学的道理分类，听是听的功能，是他的作用，最后那个能听的不是耳朵，也不是听觉神经，所以叫“耳不闻”。听见就是现象，能听那个功能不属于生理，也不属于物理。等于我常说，现在科学讲光的速度很快，我说你们等吧，有一天会发现声音的速度跟光一样快，现在科学只讲光速快，声音比较慢，迟钝的。科学还没有定论哦！所以刚才解释什么是神，就是耳朵听不见。

“目明心开而志先”，眼睛能够看东西，心里看到东西很高兴。他还是没有说出来，其实眼睛能够看东西，看到的是现象，是作用，视觉神经后面使你能看东西的那个，是什么东西呢？譬如我们的眼睛看东西，如果拿仪器来测验，每人看法都不一样，光色形象都不一样。都看到是方的，你的方跟我的方有差别，这是科学了。所以眼睛看东西是后面的功能，不是视觉神经，是脑或是别的什么，这是我加上去的。“目明心开而志先”，眼睛能够看东西，心里打开了。哦！我看到这个是花，这是一个人，“志先”，马上产生一个影子，这个佛学叫做分别心。我晓得这是一朵花，这是一只狗，这个分别是自己的意识建立起来的。由耳朵听不见、眼睛看得见的“心开”。

四个字结论“慧然独悟”，因为现在眼睛看着书，你耳朵听我乱七八糟乱讲，听了以后你自己的智慧产生了，领悟了其中的意思，这属于神的作用，也就是“慧然独悟”，你自己悟到了，领会了。所以你们学佛拼

命去找开悟，怎么去开悟啊？要你自己去打开智慧。学佛千万不要迷信，一切唯心，你智慧开发了，那个叫“般若”，才能开悟。而糊里糊涂迷信放光啊、有神通啊，讲这个我就烦了；我说你是神通二号，二号就是精神有毛病。什么有神通？都是鬼话，都是脑神经的作用。智慧第一，大智慧就是大神通。所以佛经有一部书叫做《大智度论》，成佛是靠智慧，也就是《黄帝内经》这四个字“慧然独悟”。智慧开发了，悟到了，就是神的作用。

那么这个东西无形无相，“口弗能言，俱视独见视若昏”，他说嘴巴讲不出来。所以我们学佛、学禅宗说你开悟了，人家说怎么开悟了？他答复你是“言语道断”，没有办法讲；“心行处灭”，没有杂乱的思想，那个智慧完全明了，什么都明白，这叫开悟。就是无法讲，可是领悟了。所以神这个东西怎么看见呢？“独见”。

佛经上提到一个问题，佛问阿难，你眼睛看见什么？他说我眼睛看到前面。佛又问：闭着眼睛你看得见吗？阿难回答看不见。佛说你错了，闭着眼睛也能看见。所以佛法是很科学的，眼睛张开是看见现象，闭着是看到前面黑洞洞的。除非你睡着了，眼睛也就不看了。所以神的道理是“独见”，自己看见东西，光明来知道光明，黑暗来看到的是黑暗，不是神没有作用。“适若昏”，，所以你们大家学佛打坐，眼睛闭着在那里装模作样，昏昏然，暗暗的，像睡觉以前那个样子。“昭然独明”，可是你心里明白。他说神的作用“若风吹云”，那个神一来，你一切都明白了，像风吹开天上的云，看到了青天。“故曰神”，这叫做神。这是他答复黄帝的问话，非常明白。

所以学医也好，学哲学也好，对《黄帝内经》这几句话都要弄明白。譬如你信基督教的，因为跟我学的人有和尚，有尼姑，有神父，有修女，也有牧师，我就笑他们讲错了《圣经》。我说你们基督教《圣经》明明讲“神即是光，光即是神”，怎么被你们乱讲一通呢？你说不拜偶像，还对那个神明拼命去礼拜，那也不是真的神。刚才《黄帝内经》讲，看不见的这个叫神，所以神的作用那么重要。

关于这个神的作用，有些资料，你们下课的时候去抄，抄回去要研究，我只是抽些要点给大家去讨论。

97节说辟谷

--------------------------------------------------------------------------------

现在跟你们提重要的问题，很多学佛修道的人喜欢去搞什么辟谷，普通道家所说的辟谷，等于避开五谷不吃饭。现在印度瑜伽很重视这个，他们做工夫，每周有一天不吃饭。回教在斋月的时候白天不吃饭，夜里才吃，这都是辟谷的道理。清理肠胃为了健康，肠胃不清不行。所以这里就讲到辟谷的问题，从《灵枢》卷六“肠胃三十一”这里开始，注意哦！肠胃是消化食物的，人的生命就靠饮食维持。

辟谷的经验我也可以坦然告诉你们，那会饿死人的。我自己也测验过，曾经有二十七天不吃饭，我照样抽烟，照样喝茶，因为水分很重要。但是你要晓得，胃里头的气更重要；我的经验，如果胃里气不够，那会出问题的，因为那个胃是那么大，消化是在相互摩擦的。有两个人，一个学道家一个学佛，看到我二十几天不吃饭，他们都吓住了，看到我时都退了一步，说你的眼睛像电灯一样放出光芒。我说哎呀！我没有吃饭，饿出来的，夜里还要做很多事。

他们二人也要学辟谷，我说你们千万不要乱搞，会死人的。他们不说话，一个老居士，一个修道家练气功的，搞不了几天，一个送医院，胃开刀了，一个腿残废。所以你们不要随便学，清理肠胃是应该的，饿坏了会饿死人。但是肠胃不清理也不行，我们许多的病是吃出来的，尤其现代人，这个二十年吃得太好了，病很多，都是吃出来的。所以学医要懂得肠道。这一篇黄帝问辟谷的问题，全篇很长耶！拿科学来讲要配合西医的研究。

《灵枢》卷六“肠胃三十一”：“黄帝问于伯高曰：余愿闻六府传谷者，肠胃之大小长短，受谷之多少奈何？”

这是《灵枢》这一部分的文章，不属于《素问》，所以不是岐伯的答复。什么伯高啊、少俞啊，还有黄帝有个女老师素女，这一部分不跟你们讲，那是关于性的问题，如果读了那本书，男女乱搞都不合规矩。这一套流传到日本，有一部书《心医》中文的古本，我有一天在街上看到，摆在书堆里头。我问多少钱？他说美金一千，身上钱不够就没有买。我晓得这一套流传在日本，男女性生活都在内。其实中国也有，只是《内经》里没有。为什么我提起这个？因为讲性的问题是黄帝的女老师素女，她是道家的一个神仙，等于密宗讲的佛母、空行母。这一段是黄帝问伯高肠胃的大小长短，容纳米饭有多少量。

伯高曰：请尽言之，谷所从出入浅深远近长短之度。唇至齿长九分，口广二寸半……

他说尽量告诉你，就把内部的身体做了解剖。这个尺码度数虽然同现在不同，但是你不要认为不对啊！因为这是五千年前的东西！起码四千年，还是科学的。这一篇都是告诉你肠胃的长短大小，容纳多少水，容纳多少东西，全篇都是。

下面看“平人绝谷第三十二”最后一行。

故平人不食饮七日而死者，水谷精气津液皆尽故也。

平人就是普通的人，是不做工夫不修道的人。平人不吃不喝，七天一定饿死了；“水谷精气津液皆尽故”，水也干了。尤其我们每天饮食，饭固然重要，吸收的水分比吃饭还重要。你们年轻人有时候觉得一天不喝水不要紧，其实很要紧。皮肤一切也在吸收空气里头的水分，所以水比饮食还重要。现在我们讲了以后，大家记下来，花一点时间，哪一页重要你们自己找。因为到晚上只有一个多钟头了，我抽出来的东西很多，也是科学的，现在吃饭时间到了，我们没有教辟谷，大家吃饭去吧。

## 98节圣人的药方

--------------------------------------------------------------------------------

一个国家民族的文化，不管任何政治思想，在政策上都是开一个药方。这个要注意，譬如我常讲的，儒家开的药方是仁义，人要有爱人的心。儒家为什么会提倡这个？因为我们的民族个性不仁不义，不忠不孝，仁义礼智信都非常缺乏，所以儒家的大医师孔子、孟子开的药方就是仁义。可是我们的社会不仁不义、不忠不孝照样地存在，所以说药方有，也吃了，可是病没有治好。

西方人是自由主义、个人主义等等，所以耶稣在西方，基督教开的药方是博爱。并不是西方有博爱，我们没有博爱，因为西方个人自由主义思想发达，不免就自私了，所以他开的药方是博爱。宗教家就是医生。

至于印度这个民族，到现在还是不平等，四种阶级非常分明。譬如我们大家这样坐在一起，在印度的话，种姓不同，阶级不同，绝不可能坐在一起。甚至你坐过的位置，他都不愿意坐，很严重。所以释迦牟尼佛开的药方是平等，种性平等。

我们了解一切的圣人都是医生，他所提倡的，所开的药方是为了治病。我们现在来讲文明的话，过一百年也许这些名词都少了，人类整个的文化，中西文明一概结合了，科学的文明也结合了。我们现在觉得没有结合很痛苦，到那个时候，后面的人也许会笑我们。所以拿远大的眼光来看，自然会结合。

可是我们今天的社会、文化、民族实在是需要整理，每个人只有自己反省，自己整理，这是非常困难的。所以有一度我回到国内的时候，有一些是党国政要，我们大家也谈到国民道德如何恢复。我说你们讲道德恢复不行的，外国没有啊！我说道德两个字恢复不了的，你必须换个词说，“社会主义的新秩序”就对了。他们说：太好了。其实旧瓶装了新酒，换汤不换药。可是现在人的道德行为实在有问题，这个事跟《黄帝内经》有什么关系啊？当然有关系！因为《内经》讲的是养生、卫生，生命的科学，这些都与品性道德有关。

99节医药与迷信

--------------------------------------------------------------------------------

刚才下课的时候，我希望大家把标出来的重点抄一抄，你们都抄了，不要直管抄，回去要研究，这是一个大科学，生命的科学。希望你们年轻人每天少玩一点，抽一两个钟头看一看，这个里头的科学很多。我抽出来这些是准备这一次跟大家讨论的，看到那么多我都傻了，重点都报告不完，所以我很抱歉，对不起大家。

现在离开这个书本，我把大要告诉你们：《黄帝内经》讲生命科学，这是道家很接近唯物的哲学，从唯物思想来的，但是它包括了形而上心物一元的东西。中国人唯心跟唯物没有分的，把心物分开等于说把文学跟哲学分开了。这个话我重复讲过，中国文化学哲学的人必须懂文学，必须懂历史，因为这一切与政治都分不开的。

现在提起研究《黄帝内经》的几个重点，尤其注重治病的方法。可是《黄帝内经》没有药方哦！医跟药是两个路线，但又是一件事。药是专门研究药物，仍是黄帝这个系统，像《神农本草》啊，乃至最平凡的，你们大家读医很看不起的一本书《雷公炮制药性赋》，这些都要背一背。譬如我们小时候背的“菊花能明目而清头风”，都由文学背来；什么寒性的药、热性的药、温性的药，一篇一篇非常有韵味。

再说我们阴阳八卦的书，也文学化了。譬如说我们冬至以后什么一九啊、二九啊，什么河边看柳啊，它把气象学编成九九歌来念。

一九二九不出手三九四九冰上走

五九和六九河边看柳

七九河冻开八九燕子来

九九加一九耕牛遍地走

这些你不要认为是低俗的，是老百姓的迷信，那你完全错了。民间谚语很多事科学的，因为我们古人把科学最高的文化，用起来象迷信一样，真的是这样。因为古代教育不普及，所以《易经》里讲一句话：“圣人以神道设教”，上古的圣人为了普及国民的文化教育思想，利用了宗教。譬如我们讲爆竹，鞭炮发明得最早。上古的时候碰到国家大事、个人大事，就要放鞭炮；农业社会爆竹是拿干的竹子噼里啪啦，发出声音。后来慢慢就有火药的发明。现在大家利用我们的爆竹上了天了，到太空，就是这样来的。

100节放鞭炮

--------------------------------------------------------------------------------

中国人讲，家里有病人的，或者有什么问题就要放鞭炮。譬如我们抗战的时候，走到大后方落后地区，那个时候大家已经在破除迷信，可是到庙里，我照样不管它是鬼庙、神庙，带着部队到了那个地方，我就先行拜一拜。“圣人以神道设教”，下面的兵好带，他们都怕这个东西啊！

其实，放个鞭炮吧，拜个菩萨吧，我们那里乡下人讲“烧香不敲磬，菩萨不相信；烧香不放炮，菩萨不知道”。这是“圣人以神道设教”的原因，若说没有道理，简直太迷信了，我是宁可信他的。可是我有一个观念，譬如说拿破仑什么都不信，可是当他打下罗马的时候，他还是进教堂去行礼。教皇把皇冠圣袍给他戴上，他一脚就把皇冠踢掉，看不上。可是他为了意大利、罗马的民族信这个教，他也进教堂，这就是“圣人以神道设教”的道理。

放鞭炮干什么？杀菌。所以家里有事放鞭炮，到处放，烧烧火，杀了细菌。它不告诉你杀菌，就放鞭炮。端午节到了，每一家门口插了菖蒲，辟邪的，也可以杀菌。端午节吃粽子喝雄黄酒，雄黄酒是彻底地杀菌。它把这些科学的卫生、养生都放在里面，一般人搞不清楚的，我们现在都懂了，这个道理就是这样。

101节读书难

--------------------------------------------------------------------------------

所以研究这个《黄帝内经》，我们也不要当古书看，圣人给我们看的是生命科学，很宝贵的。希望大家配合现代科学来研究，你们每一位一定要发明，一定要好好地贡献，这是真心话。不要说古文看不懂就拒绝，这就不是研究学问了。我的个性，过去年轻的时候，哪个地方看不懂，我非看懂不可。笑话！还有我看不懂的！我就是那么傲慢，而且还有一个更傲慢，非唐宋以上之书不读。就是说，唐宋以下那些书，我还用得着学吗？

我还问过我的老师，前清最后一榜的探花（头名状元，二名榜眼，三名探花）商衍鎏先生，先生啊—我们以前不叫老师，叫先生—我这个文章还可以吧！嗯！很不错。我下面就傲慢了，先生啊，如果我生在你们那个年代，也跟你们一样去考个进士，我的文章行吗？他愣住了说：还可以，还可以。我就想说原来如此啊！你们这些进士就是我这个程度啊！所以学问之道，我讲给你们听，希望你们也傲慢一点。这个《黄帝内经》看不懂，就不敢看，没有气派！天下的事哪有不懂的地方！古人也是人，我也是人，他还写出书来，我却说看不懂，那还算是人吗？所以要以这个气派去做学问。这是以我个人的经验鼓励你们。

我年轻的时候，你看我也不是学科学的，不过那个时候，抗战之前商务印书馆做了好大一桩好事，把它大学丛书都编辑了。大学丛书什么都有，经济学的、政治学的，譬如我在抗战的时候连航空学我都专门买来看；虽然我不会驾飞机，我就晓得怎么配合气候。航海学也买来看，就靠这一部分大学丛书充实自己。现在反而没有了，真可惜。他把所有大学的、西方的各种科学都编进来。学问之道是要你去努力追求的，我刚才说了，所有的圣人提倡的，都是开药方，你要以这个精神去研究。

102节针灸、点穴

--------------------------------------------------------------------------------

《黄帝内经》是最基本的医理，要不在这里面研究。可是它里头最重要的是什么？中国的医书归纳起来就是“一砭”，你看《黄帝内经》就看出来了，病侵进来—现在我们刮痧、拔火罐这些技术都叫砭—《黄帝内经》告诉你，有些外感一进来，用砭就把病去掉了。“二针”，病深入到皮肤以内快到肌肉，就用针了；《黄帝内经》关于针灸的道理很多。“三灸”，病再深入就用艾草，用火来透进去。“四汤药”，病情已经到内部五脏六腑，才需要吃药。

所以有些人治病，就在外面动手，乃至用指头就可以了。学《黄帝内经》后续的发展，针灸变成了点穴，用一个指头就可以使你身体的活动停止，不过现在已没有传承了。点穴也可以研究，我们不是用来害人，是拿一个指头就可以治病了。假使一砭、二针、三灸，每个人都会，就可以把自己家里的人治好，能把人治好又何必到医院呢？尤其现在到医院不得了，这个没有办法讲，太恐怖了。最近据我所晓得，共产党统一了中国之后，有一件事情做到了，就是把中西医结合，所以到处有医院。

开始没有好医生，卖膏药的、打拳的，只要懂一点，都找出来做赤脚大夫。大家看病两毛钱挂号，任何药不会超过十几块钱的。这种事全世界做不到，我们中国做到了。开放以后不得了，现在看病跟美国一样，没有钱就没有命，变成这个样子了。像我们小时候，药店过年过节没有放假的，照样开门。如果正月初一买药买不到，老百姓会砸你的药店。现在不得了啊，星期六星期日放假，病人周末生病就麻烦了。风气变了，医德没有了，旧文化没有了。

各位同学如果学医的，做个好事吧！发挥中国文化的医德。不过现在也很难，有时候帮助人做好事，他反过来告诉你，这就是人生。我怎么乱七八糟讲到这里来了？因为讲医药的道德，讲到了自己心中的感想。

103节自利利他的《黄帝内经》

---------------------------------------------------------------------------------

所以研究《黄帝内经》，你自己看熟了，最少自己可以保持健康，也保持家人的健康。我们回过来看，这个里头说得蛮多的，归纳起来仍是道家的观念，生命的保养有三种药，“上药三品神与气精”。

本来我们这里讲课是讲《庄子》和《黄帝内经》，不料来了很多学佛、学道的人，根本不是学医的。他们到这里来听课是听着好玩的，这也是很有趣的变相。中国道家讲的精、气、神，等于佛家所讲的心、意、识。神就是心，气就是意，精就是识，只是名称不同罢了。佛学从印度过来，到了禅宗就叫“明心见性”；明心见性要靠守神炼气，修精来的，戒律是守这个精。所以中国文化的三家合起来是一个，佛家叫做“明心见性”成佛；道家叫做“修心炼性”；儒家叫“存心养性”。所有文化都是对生命的探讨，只是研究方向不同，表达方式不同而已。

讲到这里有个比方，我讲话没有次序乱来，不过也是有次序的。刚才讲到，医学制度发展到今天的医院，我说医院啊、学校啊，分科太细，出了毛病，这个我讲了几十年。有个人讲笑话说：吃饭时假牙掉了，赶快到医院挂号，牙齿滑进喉咙不是牙科了，到喉科去；喉科一检查，到胃了，要去看肠胃科；胃科一检查，已经到肠子了要去看肠科；肠科一看不得了，已经到直肠肛门口了，那就要到肛门科看了；肛门科一看，你肛门有个牙齿，还是到牙科去吧！这就说明现在科学的分类，越分得细，越变成这样。

所以，这次难得因缘来讲这本书，也许这样可以让大家啊回转过来看这本书，里头的宝贝太多了，要仔细地读才好。我告诉你们读书的方法，这一篇读不懂，很烦，你就翻过去读下一篇；下一篇又不懂，再看下面；忽然后面懂了，再回来看前面，都懂了，我的读书方法就是这样。

## 104节读书有方法

--------------------------------------------------------------------------------

还有我的读书方法，佛经跟那个黄的摆在一起，然后政治学跟武侠小说摆在一起，所以我看书是乱七八糟的。看对了连续不断下去，久看又怕脑筋坏了，改看小说看电视。好的电影我现在不敢看，因为看起来就不睡觉，一路把它看完。看书也是这样，不喜欢中断，因此就要换脑筋回过来再看佛经，那个思想就进去了。这就叫“道通天地有形外，思入风云变化中”，这是宋儒的句子，赶快拿起小说来看，这个脑筋就换过来休息了。

你研究科学时，脑神经太深入了，就拿个轻松的东西看一看，哈哈一笑，脑筋休息了，换过来了，这是我读书的方法。都是密宗哦！我把秘诀传给你们了。我的意思是要你们研究学问不要怕困难，所以思想不要专门在一个地方，就照我的办法，桌子上摆乱七八糟的，什么都有，都看。

有一句话记住，宋太宗赵匡义这位黄帝，他的好坏我们不批评，历史上记载有一点我很佩服。他在军旅打仗二十年，后面二十匹马带着的都是书，一边骑马，一边手里没有离开过书本；所以历史上对文人最尊重的一代是宋朝。宋太宗兵间马上二十年，手不释卷，就是形容他的。所以他讲了一句名言四个字，“开卷有益”。任何一本书，不要说正式地读，翻一翻都有利益，叫开卷有益。人到卡拉OK，一定会扭一下，唱一下。打开书本就会看一下，冒充也在读书了，开卷有益，也有好处。这是我今天所要对你们讲的。

105节满园灵草仙家药

--------------------------------------------------------------------------------

其次，《黄帝内经》这本书里，药物是药物的研究，处方是处方的研究。譬如说我对历史的研究也许多一点，从《伤寒论》等等的发展，然后到唐朝孙思邈以后金元四大家的东西，我大部分都翻过。金元四大家的医学各自不同，然后下来明清之间，南方的医学发展，譬如江苏一带的名医，都是这里的人，就是吴江这个地方。所以我主张多看徐灵胎的书，叶天士第二位。那么，现在广东一带像福建的医学就走陈修园的路线。所以，你们学医的有一本《医学三字经》，大家都知道那是陈修园的著作，他是福建人，那本《医学三字经》一看，就把医学史的发展搞清楚了。但是还不完全，岭南一带、广东一带的医学又形成另一个专长，等于牙齿掉到胃，掉到别的路线上了。

到了云南、四川这一带，你就要另外研究，中国西边医学的学派同草药又不同。所以人家问我，老师啊！你们太湖大学堂里有什么？我说“满园灵草仙家药”。这个就是套用徐灵胎的句子来的，就是满园这些草都是仙人的药哦！看你怎么去用。“绕湖回廊处士居”，四面都是回廊包围，这个是处士的家。我这个道理报告完了，今天会早一点下课，很多人都要打道回衙，做官的开道要回衙门去了。

106节万病之首的风

--------------------------------------------------------------------------------

刚才讲《黄帝内经》，归结起来时“上药三品神与气精”，同佛家以及道家的修持都是一个路线，但有所不同。在生命的科学里，这是两个东西：一个是思想，是知觉；一个是五脏六腑到整个身体，是感觉。就是那么简单。《黄帝内经》讲了半天这个病那个病，都是感觉方面。这同佛家讲四大地水火风一样，其中风最重要。《黄帝内经》讲风、气为万病之首，很重要，前面都有啊！你就找风那一段去研究。风不是空气的风，也不是东南西北风，是这个气，空气的变化影响。《黄帝内经》的原文关于风，讲“风善行而数变”，很难把握得住。所以，学佛的有修气修脉，修密宗啊、天台宗啊，都搞这一套。

说到感觉与知觉，《黄帝内经》的医理归纳起来，都是属于感觉；然后把感觉分类讲了那么多。这一部分分成两部分，《素问》是基本的原则，医理学也就叫做病理学。《灵枢》是医理变成方法论，尤其变成砭、针、灸。汤药是另外一部分了。我们最初的一部汤药是张仲景的《伤寒论》，用几味药治好病叫“经方”，但是也有人反对。可是后来的药方《汤头歌诀》、《温病条辨》等等，并没有跳出它的范围。张仲景在湖南是做官耶！做太守。在湖南、湖北潮湿的地方，他看了老百姓的病很难过，就在那里做官又做医生，专门给老百姓看病，把经验写成了《伤寒论》。《伤寒论》的重点是风对人的影响。

所以“风为百病之长”，不是我讲的哦！是《黄帝内经》的原文。所以万病之首是气，就是生命之气。“风善行”，你没有把握能控制得住它，“而数变”，这贴药刚刚下去祛风，它又变到别的地方去了。所以医者意也，要知道变易的道理，靠智慧的运用。这个也包括了学佛修道做工夫的，没有智慧，都是在迷信，信这个佛啊、那个道啊，非常多。而且也对我非常迷信，好像我得了什么道，人家问我你得到没有？我得到啊！上有食道，下有尿道，都有道。为什么我这么讲呢？希望大家不要迷信。所以，学佛求道还不如去学医，能利己又可以利人，也可以做点好事。

## 107节重视《黄帝内经》

--------------------------------------------------------------------------------

下课就只有十五分钟了，我想把这个意思讲完就结束了，你们可以早一点打道回衙，因为实在讲不完，我也对诸位很抱歉。有人问我，为什么不开放给大家提问题？那不得了，我这个人讲话又啰嗦，有时候你提问题，我讲长篇大论，这样自己都讨厌自己了。所以就是老子一句话，“多言数穷，不如守中”，而且言多必失嘛！譬如说上有食道，下有尿道，你们一传出去，这个南老师下流得很，乱讲话。所以我也不叫你们诸位提什么问题，大家也可以早一点休闲。因为我平常的杂务非常多，今天晚上因为有别的事情，所以又把这个课程浓缩了五十分钟。不过，你不要认为我讲的是笑话，其实都是要点，看你怎么去了解。

总而言之，《黄帝内经》这一次我们偶然开始了，大家就该提倡，该研究，其中有很多的科学内容，不止是学医的科学。至于有一篇本来要提一下的，看病中间提到阴阳五行，太细了，所以没有讲。《黄帝内经》固然要读，《难经》学医的也要研究，不过我不参与，那是要学费的。学阴阳五行也要学《易经》了。阴阳五行属于诸子百家里头阴阳家的学问，同天文有关，可惜阴阳家后来变成算命看风水的了。

阴阳五行天干地支是讲什么？现在吹牛的说法，那是太空的学问，是整个太空同我们生命地球的关连；那个科技是科学原理发展到最高处了。因为科学的发明，开始是很粗的，到了最精细的时候，最高的科技就是最简单的了。把简单归纳拢来变成阴阳五行，所以有天干地支。

## 108节五行干支与诊病

--------------------------------------------------------------------------------

《黄帝内经》里头提到与天干地支的关系，这个人什么时间得病，他属于哪一种形体。譬如这个中药的老板吕松涛先生，他是个水形人，水土形。像我这个样子是木形人，当然我是一个小木头不够高大。看病人先看他的形态，然后问他几岁了。现在人有一个习惯，说是一九多少年生的，我说我不懂数学，你告诉我几岁好了。一九多少年生我很不习惯，我只晓得推翻满清到现在九十六年，你跟我讲几岁我就有数了，是天干地支有数了。再问是几时得病，再把脉，也就知道是什么病了，判断很准确。这个与干支有关系，《黄帝内经》里头专有这些，我还没有讲到。

你们大概连十个天干、十二个地支都没有弄熟，更不懂得六十花甲。我们中国算历史，一国的历史有它自己国家的精神的，顺便给你讲一下。中国写历史，你们现在讲的一九多少年，那是耶稣的年号，跟我们没有关系，我们是黄帝子孙，我们已经四千七百多年了。就算从推翻专制政治体系，革命成功到现在九十六年。这个年号同历史文化有关系没有？有关系，推测得出来。

所以我们写历史，你们没有读过旧史，旧史上都是以黄帝为主体耶！以六十年为主体甲子、乙丑、丙寅、丁卯……天干地支六十年，这叫六十花甲，一个单元。假使这六十年叫上元甲子，然后甲乙丙丁转一圈，中元甲子，下元甲子，三个六十年尾一百八十年，甚至说一千八百年。所以我们历史上先用甲子纪年，然后某个皇帝，什么人做皇帝，叫做什么。譬如清朝之前，崇祯皇帝在煤山吊死的那年叫“丁未之变”，就用干支做代号。再譬如推翻满清的“辛亥革命”，辛亥两个字就是六十花甲的纪年。六十花甲这样转过来，这个历史的演变记载一点都不会错。

而且懂了这个，就可以来判断未来的发展，譬如现在我们国家民族的命运正走到下元甲子的一半，所以在我的一本书上，当年在台湾讲的，大陆还在批孔的时候，我曾讲过，到一九八四年开始，中华民族倒霉的运完了，开始走大运，起码有二百年的好运，所以你们不要怕。你看这二三十年的发展，很多老同学都说：老师你说对了。我的说法怎么会不对呢？上有食道，下有尿道，怎么会不对？这是说笑话，实际上这是个计算，科学统计来的。

所以得病的日子？什么原因？什么病？一看就知道了，你变神医了。然后再给病人开药，说六天以后才会好。因为你已经算好了，他身上的气，风在里头善行而多变，一定到这一天，碰到外边环境的影响，

内外的关系病才会好。这个是迷信吗？不是，是科学，可惜大家不研究。我希望这一次讲完以后，大家也要注意一下。

所以我把这一本《常用药品手册》拿来，这是每年关于西药的资料；西方所有的药到中国来，各种各样都有，在台湾也同外国一样一年一本。因为有些药已经过时了，没有用了，可是我要留下来，如果研究西药的发展史，我这个资料就很重要了。譬如现在很多的西药，我们过去用得很灵，现在少有了，一个打摆子的药叫“金鸡纳霜”，现在少见了，我还叫人到德国原来那个药厂找，药厂也只剩下两瓶，我那个朋友帮我弄一瓶回来。像许多的药都在变，这个资料放在这里，要你们注意现在医药科技的发展。所以也不要太偏袒自己的中医，黄帝是了不起，但是已经起不了啦！所以我们要自己想办法站起来。

# 太极拳与道功

---南怀瑾先生讲述（转自十方杂志）

编者按：本篇讲记原为南师怀瑾先生在1966年于立法院之讲演，由学生们当场笔记整理而成。据师云：此文只是当时随意谈话之资料，疏漏甚多，并不完整，故登出涉及很多太极拳的拳理原则，故登出以为读者之参考。

缘起

太极拳协会会长立法委员韩振声先生，曾经以「太极拳与道功」这个问题来问我，所以就我个人年轻时学拳的经验提出来与他砌磋研究,我们一致以为学太极拳到最后阶段，应该走入修道的途径较为圆满。由于那次相谈得很投契，后来又应他的邀请于民国五十五年（一九六六）十一月十一日，假立法院第二会议室做了此次讲演。当天报纸刊出的新闻，误以我为国术家相称，实在不是事实，只是觉得国内的武术精神，与日俱衰，令人忧心，正如今日中国文化之亟亟待兴一样，而返观太极拳在欧美各国则日益流行，每回看到国外寄来的拳姿照片，却又不免有「橘逾淮而枳」的感慨，因而藉此次讲演的机缘，贡献个人一得之见，以就教高明，并以阐述我中华文化中武艺精神内涵之一般。

一、习武经过

童年

我自幼个性就好动，并嗜读武侠小说，刚在十二岁时即开始习练种种武艺。此前在六至十余岁时期则因体弱多病而日与药物为伍，且目患近视、常私自贪阅武侠小说而躲在楼上书房按图瞎练，父母固不知情。因心慕飞檐走壁，自亦练学跳梁倒挂，有一天，不慎从梁上跌落到地，声震一室，家父听到巨大声响上楼察看，才知道我在偷偷习武，当时他老人家并没有对我责怪，反而聘延武师到家教我武艺，这时起我才正式开始习武。

启蒙

当时在家乡浙江乐清一带盛行所谓的「硬拳」，与今日一般练拳情形相差不多。起初，随师习练时，固然不知道以我衰弱之躯而学此刚猛之拳是否适当?又不能分辨拳艺的优劣，每回习拳之后却有头脑昏昏之感，莫知其所以然?但以从小志慕侠客义行，所以也就勉强自己而照练如仪。

访师

其后负笈四方，人事接触渐广，以心喜武术道功，乃不计耗资，不论宗派，凡遇有一技之长的人，或俱神通，或有道，或有武功，即顶礼叩拜为师。因此到二十岁前，所拜的师父，各门各派，积加起来亦多达八十余人。所学范围包括南宗、北派，长拳、短打，乃至十八般武器，至少亦习弄过十四件左右，外加蒙古摔跤、西洋扑击等，真可谓：「样样统摸，般般皆弄。」

比赛

有一次，中央国术馆张清江先生，于杭州国术舘主办全省性国术比赛，我亦参与其盛，以姿势优异而获冠军。抗战前，各县市普设国术舘，都有专人负责，武风维扬，盛极一时。然我私自反省所习武艺实未精到，各路各派，亦不过略窥其门径而已，乃决心继续寻师访道，亲近高明。

二、访道经过

剑仙

当时听到杭州城隍山上有一老道，传说系满清王室公子出家者，这位老道须眉皓白，童颜鹤发，神采奕奕，据传已成剑仙；得此消息，心中万分兴奋，即行前往拜谒数次，都未得见面。（想起当时访师求道之诚恳，见面即跪，而今日朋辈相访，谈玄说道等，甚或有人还以此过访谈道为对主人的—种施惠，算是看得起对方，今非昔比，想来颇多感慨）。听说这位道长当时逢人来求皆推称不会剑术，若欲习画他则教人画梅。几番周折后，我终于见到了他，即向他再三恳求学剑，只学此项，不求其他。因为我意诚心坚，终于获得进一步约谈。

他见面一开头就问：「曾习何剑?」我答：「学过青萍、奇门等等。」于是道长即命我当场试练所习。我练了一阵以后，他批评说：「这真的只是儿戏，不可再练，徒费光阴，还是以读书为好」，又接着说：「你所听说一些小说书上说的白光一道，口吐飞剑，这类的话，在世界上并无其事。剑仙虽有，但并非如同小说上所描述的那样；今天你暂且试练一下，每天晚上把门窗紧闭，房间内不点灯，使内室漆黑，仅点香一枝，尝试用剑劈开香头，手腕着力，而臂膀不动，等练到一剑迅下，香成两半时，才进入第一阶段。第二步再把豆子掷向空中，用剑劈在空中成两半，功夫能练到这里，再来见我，再为你解说剑路。」

当时听了以后，心想这实在太难了，虽然心知天下无难事，这样练剑，也不是不可为，但因当时立志学文兼学武，俾能经世济时，而诸事分心，惟恐心不专一则反而一事无成。鱼与熊掌，不可得兼，遂作罢。

放弃作剑仙，然而对于学拳仍旧勤劳，每日凌晨三时，必起床练拳，两三小时后，再沐浴更衣。当年杭州西湖一带，武师甚多，我亦朝夕浸润其间，跃马佩剑，臂缚铁环，腿绑铁砖，也相近于那时的「太保学生」了。一笑!以后访遇僧道甚多，皆各有专长，然所说与城隍山老道大抵相同。总之，我在那段学拳时期，练习武功，可以说从来没有间断过一天。

入川

抗战前二、三月，我即只身入川，其后一些朋友也随政府辗转来到了陪都四川，相遇时都说，我有先见之明，固不知道我想到峨嵋学剑的心愿。记得那时一路访道，到汉口时，曾遇到两位异人，一道一俗，道者红光满面，俗者跛其一足。手中均撚弄铁弹，笑容霭然，我竟不觉尾随其后，自黄鹤楼前绕到后山，他两人一直走亦不稍回头。翻山越岭，直到下坡时，才回头问我：「奇怪!年轻人你跟我们到这里干什么?」我本想把访师求道的心意告诉他，忽然感觉到天下骗子甚多，倘若在湖北只身遇骗，那就麻烦了，于是说是游山。他们又问我将往何处去，我说打算到四川，道人仔细看了我一回，然后说：「好的!你应该入川，我们后会有期，但是今天你不要再跟著我们了。」他并留了以后见面的地址给我，就此分别。至今回忆起来，该二人神态举止都很奇异，令人回味无穷。后入川，遍访青城、峨嵋仙佛观寺，一路亦未有些时中断过。

遇异

四川名胜鹄鸣山，为东汉期间道教祖师张道陵隐居之地，山上住有一位名号王青风的道士，是四川境内传说的剑仙，我曾经上山寻访他，多次以后，终于见到面，他亦是一位奇人异士。他说：并无飞剑这种事，但剑仙却是有的。然而他的说法又与杭州城隍山老道所说稍有不同。他说剑为一种「气功」，所谓以神御气，以气御剑，百步之外可以御敌。又说剑有五类，大别之为有形、无形。他知道我羡慕「金光一道」的剑术时，告诉我需铸备一寸三分长金质小剑，再以道家方法习练。一如道家练丹之法，可将黄金炼化成液体，并可服饮，若中了毒，道家并有解此毒的药。当时私自想到，现在到了科学昌明，枪炮及炸弹等威力无比的利器皆已发明了的时代，还去苦练这种剑术干什么?如果是为了强身，则个人已经知道的许多方法，就足以保健，何必浪费时间在这方面。就因这样想法，意志始终未能专精坚持而放弃了。

后来请王青风老师表演，那时我们彼此之间的感情已经很深厚，所以他就特允了我的请求。一次他站在山头上，用手一指，数丈外对峰上的一棵老松即应手而倒。我童心未泯，尚惊讶地问他何以无光。他说：「我早已经告诉过你并无此事，欲练至有光，另有一番道理。」

这时他的大弟子亦在旁边，这个人也是道士装束，我亦请他表演，但见他用鼻孔吼气，便看到他站立之处，周遭山土转即成尘飞扬。此二次表演都是我亲眼目睹的事实，由此而相信中国武术，的确可练至甚高甚妙境界。此其一。

第二位所遇到的异人，在四川自流井，是由以「厚黑学」闻名之李宗吾先生所引介。李公学问、见识广博，道德亦高，世所罕见，其所著作的「厚黑学」，如其所说：「拨开黑的，让人见到真正的。」旨在讽世。我在自流井遇到他的时候，就说在附近赵家仑乡下，有一位八十多岁的老先生，是得到武当内家武功的真传，轻功已经到了「踏雪无痕」的境界，如果随他学习，只须三年的时间便可有成就。因为这位老人的师父籍贯浙江，所以亦欲授一逝籍弟子以报师恩。知道我是浙江人，故愿为引介。

于是我们坐「滑杆」下乡去拜访，相谈之下，连称「有缘」。老人见我对于飞檐走壁之事，心存怀疑，不大相信，他洒然一笑之后，即疾行一里多路，又快步走回来，这时刚好新雨初晴，地上泥泞，老人脚上穿的一双白底新靴，一趟回来后，鞋底一点也没有被泥染污，而且他在起步时，未见拿架作势，洒然来去自如。他又问欲见走壁的身手否?随即见他张臂贴壁，亦未有任何架势，人已离地拔高，笑说：「你现在相信吧!亦愿学否?」并称说学这些功夫只有七十二诀，归纳成七十二字，一字一诀，一字一姿势，循序渐进，无需广场，仅楼阁之上，即敷应用，若愿住三年，即可示教。我当时考虑再三，复因恐怕自己志趣不专，弄得百事无成，故只得婉辞。后一路代觅可传的人，却没有找到，至今心中仍挂念遗憾。

弃拳学禅

后来到了成都，遇到一位河南籍拳师，教我「十三大法」，即是太极拳衍变的十三架式，不刚不柔，然而每一个动作，着着可以致人死命。顿时感觉到倘使学这套拳的人没有道德修养，动辄要人性命，如何了得！所以从此弃拳不学，专志学禅，在峨嵋闭关三年，一直与拳绝缘。

太极拳种式颇多，陈家的双边以及杨家太极，都曾习练，到现在还能勉强记忆的是杨家拳之姿式，若演练全套，则因荒疎已久，颇有勉强之感。我对拳术，一搁就是二、三十年，既不练习又不与人较量，可说一生从来未曾施用过，且越到后来越怕动手，愈厌习武。春秋法家韩非子之名言：「儒以文乱法，侠以武犯禁。」文人自古相轻，武人从来不服输。好勇斗狠，粗暴骁勇，有时令人难忍，因此以后与习武朋友也就渐渐地疏远了。

武功的根源，首当追溯到我国五千年前深远博大的文化。古人造字，止戈为武，即已阐明武的原理。武功的目的是以武制乱，以求「和平」。后世学武，反而更滋生事端，学文亦是如此，这也是使我弃武学禅之主要动机。以上是我学武的经过，同时亦足证明我并非所谓的国术家。

三、漫谈练气与武功

各报章杂志近年以来太极拳等武功，刊载了不少研讨的文章，而其说法也颇不一样，例如有的说少林拳系达摩祖师所传，太极拳为张三丰祖师所创。如果就武功的一般学理上去加以研究，在此方面的是非，并无多大价值，不必多加争论。事实上中国的武功，溯其渊源，早自先民之初，人类原始生活中，即已粗具模式。所谓人与天争，人与兽争，人与人及人与环境相互争斗的生活演变中，即是产生武功之源。

渊源流变

春秋战国时，中国武功已经很盛，如前所述武功的进展跟时代、经济、文化等等时空背景有极密切的关连。春秋时代，各国相互征伐，战争用车用马，崇尚车战、马战，而步战却很少。汉以后车战已然绝迹，而只盛行马战，再往后，武功才真正发展到由人手拿大刀、长枪作战。原始作战，取材简易，故兵器中，棍称「百兵之王」。以后在前端套一利器，演变成长枪、大刀等等。因之又转以枪为「百兵之王」，而称剑为「百兵之贼」。因为用剑对敌全赖巧劲，亦近于取巧。从人类文化在这方面的演变，就可看到武功进展的轨迹了。

迨至两汉以后，兵器已由棍棒发展到长枪、大刀，此亦时代之趋势使然。而作战时采用短兵相接，乃唐宋以后之事，较早的南北朝时代，梁武帝时，达摩祖师自印度来到中国，息隐专修于少林寺，直传心法，尊为禅宗之初祖。而他在当时曾否谈及武功方面的事实，现在已然无法考据，凡找不到证据的，难免有被后世的人假托附会的嫌疑。佛教早盛于印度，然在印度先于佛教的宗教还有婆罗门教；打坐行功方面，则有瑜伽，讲究练气修脉。印度之原始文化与中国道家修炼上更有异曲同工之妙，而达摩祖师来自印度，当亦可能精于这类武术。至于瑜伽之练气练脉，动作极为简易，只有几个基本扼要的动作，明白了以后即会做，但是易学而难精。如果与中国道家的功夫比较，道家的功夫演而化之，仅呼吸一法，即可分三百九十多种，瑜伽则可分类成数十种。一般人认为达摩祖师来到中国后，治瑜伽、道家于一炉，融会贯通而传下少林武术。如传说中或许可能有此一举，但这只是强健养生之道，并未涉及到禅的内容。而纵观少林一门的诸多武术的创始来源，有的类同中国古代失意的士人，遁世出家，入于佛，或入于道。有的是触犯法令的人，出家之后，政府则不加深究，可获逭贷。总之，出家人中，鱼龙混杂，良

莠不齐，有江洋大盗，亦有百战将军，纷纷退隐佛寺道观之中，闲来无事，舒展拳脚，授徒开班，于是逐渐形成少林门风，亦并非不可能，故不必视后来少林的诸般拳术，尽是创自达摩祖师一人。

内家

如一般所谓的「内功拳」，历来的说法亦是传自少林。我国武术的内外之别，武术上有两句成语。所谓「内练一口气，外练筋骨皮」可说是言简意赅的说明，如南宗的白鹤拳，即是内家（内功拳）的一例。这是武当拳术，根据少林的演变，而衍成南宗诸拳，南宗即「内练一口气」，亦即练气，动作不能粗猛，此亦渐渐演变而来，不是一开始就成型的。

鼻祖何人

张三丰这个人，史上记载未详，且有矛盾，究竟有无其人?近世考据学家，颇为怀疑，但据我的研究应该是确有其人，且为道家。因为历代作史书的人，多为儒家，儒家的习性往往排斥释道两家人物，尤其在武术上有成就的人。或许因此在历史上就起了争论，也未可知。然而张三丰究竟是不是太极拳的创作者，则不必多言，试观历代道家有一种倾向，如老子所说：「功成、名遂、身退，天之道。」从不爱为人知，不喜出名。不像西洋人，一有所得，即急于发表而公诸社会，或造福大众，或为利一己。中国人的习性则相反，学养愈深，武功愈高，即隐姓埋名，隐迹山林，不愿为人所知。这种对于「名」或「利」的不同观念，正可诠释中西文北的根本差别，而中国文化中尤以道家最为明显。明白了这个关键，也就可了解无由考证太极拳是否张三丰所授、少林拳是否为达摩祖师所传的道理。

另者，明朝永乐以后，少林寺成为一大丛林，张三丰为明代道教新兴革命的一派，当时天下的各路流派，都归向他，拳术内功，有一得之长的，咸归功于张三丰，好像今日的种种创见，皆亦引证国父言论，天下之名也都归之于国父相似。所以如今欲寻流穷源，追究根由，恐亦难获结论，徒耗精力而已。

长拳

少林与武当两派有什么不同呢?最基本上是因南北地理环境迥异及生活方式不同而来。北方多陆地，南方多河川。北人善骑马步行，南人好驾舟游泳，由于人文、地理环境的差别，于是影响武术的型态也有所不同。以我个人所知的经验，少林多大架式，长拳远打，大开大合，正如北方的文化特质一样。如北方黄土平原，地多泥沙，我曾经见过北方有一种练腿术，一步一跨，大步踢腿，练功夫走路，都要踢脚而行。原

来是因为争斗一旦落败时，必夺路而走，此时把泥沙踢起则烟尘滚滚，犹如现代战争中的放烟幕弹一样。

短打

而南方拳也因地理环境不同，多在船上施展，所以注重于短打。好像在广东，就流行一种「船夫拳」，实际即是少林五种拳中之龙形拳的综合。练时两腿下蹲，死死板板。盖在明朝时代，倭寇骚扰我国海疆，我国训练船卒，以御倭寇，（北拳则为在陆地上使用的武术，陆地平稳，但波船动荡，不宜使用。）得先拿稳身桩，才免受海浪摆动颠簸。所以就另创招式，如此渐渐形成闽粤间短打之风尚。天下万事，其最早的源头都非常相近，而流行到后来，则因地域及时代有所不同而因应演变成不同型态。因之武术修为实不必有什么门户之见，倘使徒作门户优劣意气之争，那实在是可悲又复可怜的事。

因人

武术的发展，除了时间、空间的影响外，再次个人体形、禀赋。更是重大因素。太极拳之所以能够盛行，为一般大众接受，无外男女老幼欲求健康长寿之道，都可藉此活动筋骨。亦因这个原因，男女老幼都练，于是拳势越来越柔化。时至于今日，青年人打拳，姑且说句笑话，可以说是在跳中国之芭蕾，甚至真的有配以音乐节拍来练的人，足见时代在变，文化也在随时变易中。

易经与太极拳

一般文人学士，因为体弱多病，而去练太极拳以强身，本来是很好很适当的事，奈何文人好事，又创立太极拳是来自易经的说法，牵扯到阴阳八卦上面去。太极拳到底与易经之配合如何?大家可任意去信从，但无多大实质的关系，如欲以手形分成阴阳，配合两仪，即以手背为阳，手心为阴等等，似嫌理论空洞。「太极」的名称，并末见载于易经本文，而这名称的出现，至少也是宋朝以后的事，因为易经太极之说，是宋朝理学家所倡，唐以前没有。而太极一名，最早为道家人士所提出，宋理学家便以太极假借作他们学说的根本依据，进而以阴阳、八卦阐扬他们的学说，故有「太极拳」的名称，也应该是宋朝以后之事，这是不会有错误的。倘说张三丰创造了太极拳，并无不可，但将那些易经理论上之事，加之于太极拳则不免多余。易原为群经之首，放诸四海皆准而弥纶天地之道，博大精深，永无止境，但若牵强，将精力虚掷在研究其与拳术的关系上，似有偏离武功实际之嫌。

高矮桩

太极拳尚有高桩矮桩之别，但练拳目的若在强身，则高、矮不必在

意。反正筋骨做活动，终强过于不动，高矮任各人自便，不必强争何者为优为劣。若执定高桩神，或矮桩妙，方可以长生不老，则古往练太极拳的人不知凡几，到如今都已一坯黄土，还有什么高桩、矮桩之争呢?

由浅入深

总之，做任何学问都一样，无论是：打坐、修道、学佛、参禅、做内功，先不必好高骛远，侈谈高深理论，成仙成佛都暂不必谈，但修养到在世无病无痛，死时干净俐落，一不累己，二不累人，这已是不易，且慢奢望成仙作佛，学太极拳亦然，应该有这样的观念，实事求是，从基本上做起。

时地

现在就韩振声委员所提「道功」方面的事，来加以讨论。很多人一清早就起床练太极拳，这在台湾也许是一件危险的事，我们知道中年以上之人，在台湾有四种难治之症：高血压、心脏病，哮喘症、关节炎。这四种病，在台很难根治，如果作易地疗养，如至美国、日、韩气候不同或可称有助益。在台何以难治呢?试以拭擦铜器为例，在大陆拭擦一次，光亮耀眼，可维持二个月不变黯，然在台湾则拭擦的隔天，即开始黯淡。又曾经以洗油管的方法，问一汽车驾驶员，在台湾与在大陆有何不同?他说大不相同，在大陆用水一冲即可，在台则需钢刷括洗，再三清除始可，他亦不明所以。实则，台湾宝岛，一如大海中一叶扁舟，空气中内含海水中蒸发的水气，一如澡堂中弥漫水气湿度大，而又多盐份。试想处在这样的水汽中，早起练拳，练深呼吸，怎么会更好呢?怎么可以呢?在高山上海拔高处还可以，在平地沿海的地区行之，则未必健康延年，反而容易致病，真有未蒙其利，先受其害之感。这是我个人之看法以及经过种种实验研究后的结论。

台湾的气候，因为经纬度不同而受太阳之放射线强弱亦与大陆两样，因此在台湾习拳，就不需要太早起，深呼吸也不必太猛烈，除非气功真练到家，可以不在乎这些，（因练好气功的人，在呼吸时，全身毛孔能配合适应。）否则，用一般老方法在台湾作深呼吸，应该加以修正才好。这是我四十年观察实验所得，大致或许可以不差，尤其在台有习拳、或打坐、或练内功、或练气功、或练太极拳，久了而得病的人，更要特别注意这点。

练气

其次，练太极拳有一方法问题，亦是一项事实，无论学道家或佛家打坐，曾经打坐过的人，就可体会到身体内有气机。道家的理论，说人身为一小天地，这不是虚言，这就涉及到「练气」。无论是印度之瑜

伽，中国之道家气功，皆以鼻练气。世上最好之药物，就是自己做气功，而且鼻器官为自己所有，空气也不必花钱去买，可惜的是，在千人之中有九百九十九人，对于练气之功，不肯持之以恒去学，到了年迈力衰，百病丛生，也就真使人爱莫能助了。

任运自然

如果持之以恒，气功练久了，就可知道使人健康长寿的，并不是对外界呼吸空气的功效，乃是因此促动自身生命本能的动力，这好像是可燃之物不能自燃，还需要假借引火的东西或方法去点燃它，我们练气功作呼吸亦是此理。中国道家所说的「气」，一如今日科学所说的「能」，且还不是较低层次的「电」。以气功的方法作练习，久而久之就自己会感受到气机的发动，而且亦专一定之轨道可循，大家常常谈论关于打通任督二脉的事，有的或者是受了一些小说上所渲染的影响，也跟著去做。其实任督脉不可用意去打通，应该在静坐时，万缘放下，将个人心中种种思想观念越摆得开，越能通之于自然，这是所谓气功修练的基本要点。一般静坐打拳的人，多用观念去通，结果是欲速而不达。有一个很好的譬喻，以车轮的转动来比方气机的转动，如果把一个车轮离地架空起来，放松刹车，这时车轮不着于地，也不着于他物，只需轻轻一拨，即能灵活运转，轻快无滞，倘使内用刹车掣住，外有砖物挡住，欲其转动则非常之难。我们身体内的气机时时都在运行，人只要还有一口气在，尚未死亡之前，就本其轨道在运转，可惜的是，大家因忙于外物的纷繁，不能精思反察于内，悟到这个原理。试看一个人于疲惫时，渴望歇息，一经休息，气机即藉此循轨道而运行，疲劳尽去，精力恢复。打坐亦可看作是在半睡眠状态，不醒不寐中，由此至少可了解到如此这种状况，能减少生命力的耗损，而延长使用生命力的期限。亦即是得到延年益寿的效果，但并不是得之于外来的增添，而是原有本身内在的力量，获得引力而生发，循其轨道，行健自强不息的缘故。所以任督二脉的气机，务使通畅无滞为第一要点。

一般都知道须打通任督二脉，但何以又不易打通呢?原因有多种，但大多数是因在打拳打坐时，脑海中存一欲打通任督二脉的念头。此一念头，就无异是掣动身内气机的刹车，使气机停滞于内，或又因外缘的纷扰，使停滞于外，既住于内，又住于外，必知其阻碍涩滞，故亦有打拳、打坐、练气功，致红光满面者。大家特别注意，要知道这种红光满面，并不是好现象，很可能是气血上滞，容易患脑充血而致命，莫错以此为是无疾而终，而外行地误会称誉之为「有道之士」。其实真正气机通了，非红光满面，中国人是黄皮肤，应是黄光满面才对，但非黄胆病之黄，这也要分别清楚。

风摆梅花

前面说过，拳术有高桩、矮桩之别，其实先不必泥执高桩或矮桩，功夫到自然都会。目前有很多老年人以练拳作为促进健康的休闲活动，且贡献大家太极拳之一项基本动作，亦就是内功的「摇」。什么是摇?即人站直，两足并紧，全身没有任何一处着力，四肢百骸都放松随之轻摇，身如老树迎风，就是台风之来也不着意，随之而摇，身体逆动，这叫作「风摆梅花」，名字极富诗意。摇之久，可将身内气机摇通，老年人练它，功效不减于太极拳，更可能比太极拳还要太极。

因人施法

仅以练气为例，同样是以鼻孔呼吸，但仔细分析下来，其方法有三百九十几种之多，印度的瑜伽练气有多种方法，究竟是用鼻或用口、吸时是否缩小腹等等，当因人而异。所有方法可以说都对，只是学的人各有禀赋，而应该重择慎用，像年青健全的人与体衰病弱的人，其锻炼的方法固应不同，如果用错了，反而会缩短寿命。这是应当深切了解及遵守的，学佛或学道，都应一律视为禁戒，如道家有的讲究守窍功夫，所谓上丹田、中丹田、下丹田，就宜依各人自己体质而行，不可盲练，假使高血压者去守上丹田，或守两眉间的一窍，那么就将促其早日「归天」，又妇女如果守下丹田，久之则易酿成血崩等病害。故所有法门皆应因人施设，不可一概而论，这是基本原则！！！

气机行道

其次，我们人类的躯体，大约可以在概念上分为上下两截的结构，横膈膜位于中间，以作上下的分隔，道家画神仙，往往身背葫芦、即象征有上下两部。譬喻人身的气机分为上下两截，道家称阴阳。印度瑜伽又有上行天、下行天、中行天、左行天、右行天等五种行天。以中国阴阳学说看来，则相当为五行，又分前朱雀、后玄武、左青龙、右白虎、中央滕蛇勾陈，种种玄论，无非引证人体气机之流行有五个道路。

死理学

说了半天，或有人问：「气机究为何物?人身上究竟有无气机?」有些精通西方现代医学的医生朋友曾来研究，现代西方医学不信佛道丹田之说，他们据依西方解剖学上的知识，并未在人体解剖上见到丹田这一物质器官，因而否认有丹田的存在。西方科学实证方法自有其求真求实的独到之处，但科学随时在进步，也随时在推翻以前的结论，我们亦不可随便认定他们实验的结论都是对的。现在的中国人，有一种时髦病，就是「科学迷信」或可称作「迷信科学」，这种迷信有时比任何事物都难破除。我们应该知道，西方科学的解剖、是以死人为施行手术的对象，而「丹田」这个东西，要在人生命活着时，才会有气机作用，人一旦死亡以后，即失去此作用。所以他们所谓之生理学，客观看来，实在

只能称「死」理学而已，但许多人，心甘情愿，宁可相信科学唯物的、暂时的推论而不相信有功能可见的丹田，岂不是迷信科学。

活解求穴

况且中国在古代已有解剖，而且是解剖活人。有史迹可考的汉王莽，就曾集全国太医、尚方以及巧屠共同活解死囚，在当时已能探知人身三百多穴道。人体三百六十余穴中，仅有一、二十个穴道尚未能确定，那也是因为当时这些医师，对于这种惨状，目不忍睹而未竟功、后来到元初，宰相耶律楚材是个博通道家、佛家以及天文、地理等多种学问的人，他曾经在战场上将垂死的人，作气脉的研究，而将三百六十四穴全部确定，乃依据所得的结果铸成穴道铜人二座，将穴道表现在铜人身上，详细备至。该二铜人经历代传至民国时，仅余一个，我曾在自流井看到过，东瀛日本曾有相当研究，近年台湾也已有仿制。

气机天然

人身气机，乃自然之流通，一如地下水亦有必然之水路，每一水路各自形成一轨道。试将一杯水，倾倒在桌面，即可见到这水向四下散流，而水的流向自会循一定的路线，人身内的气路亦是一样的，各有轨道，各有自己的路线，我们不必用自己意念去另辟道路。中国医经中曾讲到过十四经，习静坐而坐久后有所成的人自能体会得到，果真已通经脉之人，不必使用意念去驾御，他的气机会自然流行，于十四经络自行流注。有时在不知不觉间，气机自己起了动静功能，不是我们所能控制的。在气机的动象中，发现太极拳的原理。太极拳动的原理，亦即自身中十四经脉气机动的原理，且循其轨道运行。故太极拳亦可视为「练气」之功，久之可以练至「胎息」的境界，而普通人身体上下为两截，相隔不通，呼吸仅及胸腔，久练之，渐渐可达丹田。

生命力之衰

中国道家、印度瑜伽，或密宗的理论，都会谈到人类关于「死」的问题，无论男女，每一人的死亡，都是自脚部开始，道家深明此理，故训练「息息归踵」，所谓「真人之息以踵」，一般解释「踵」为足心的「涌泉穴」。试观婴儿躺在床上自玩，经常是活动他的双脚，而双手反而很少活动，后来渐渐长大，仍然爱跑、爱跳，双脚好动，中年后一变，却爱坐喜静，反而讨厌年少好动的人，殊不知他半身活力已消减，下身等于半死状态了，所以倦于活动。再看老年人，坐时更喜将两腿跷起高放在桌上，才觉舒服，这表明下部生命力已大衰，两脚易冷，老态呈现出来了，若老年人能脚底发烫，脚下有力，则是长寿的征兆。又看胎儿的呼吸用脐，丹田在动，婴儿呼吸虽用口鼻，而丹田仍还自然在动。到了中年老年，丹田的动无力而静止，改变位置，上缩至腹、至

胸，再至喉至鼻，最后一口气不续，呜乎哀哉---就此报销。可见生命力之衰亡，是由下而渐往上，逐步衰竭。我们做气机功夫或练太极拳功夫，要「气沉丹田」，使气机畅运无滞为要，这是健康之道。然而应该用何法下手，则须看各人的资质而定，不能一概而论。

四、太极拳法要简介

姿势务准

现在再转入本题—「太极拳与道功」。但须再声明我不是国术家，对拳脚一项，已根本搁弃，日常亦惟静养打坐而已。现在仅就往昔所得的体验，作一概述。练太极拳，姿势很重要，若姿势不准，则效果不显著，对强身如此，对防身亦然。但倘使外家拳姿势练得好，学少林拳亦一定准，若从二十岁左右开始练拳，则对「高桩」「矮桩」不必太专，越专越吃力，受不了如许苦楚。回忆当年练拳时，对于每一个姿势，一摆即半小时至二小时，且用一面大镜，照着矫正身形，身形正确后，再配合气机来练。太极拳有杨家、陈家、吴家等等，达七八家之多，无论练那一家的拳法，姿势务求正确，太极道理，浑身各部都在画一个圆圈。譬如有一姿势出手，自足跟沿膝盖，达肩膀到手腕直至指端，每一关节都在活动，轻微地画圈，势正圈圆，配合人体生理方面的自然形态，自必事半功倍。

一般杨家太极拳，流行最盛。因为当年在北京学习太极拳的人，多半是朝廷中的王公大臣，所谓士大夫阶级，自然这些人都已届中年人以上，一如今日许多上了年纪的人，觉体衰之可怕，为了强身健骨，增进健康而锻炼身体，就学太极拳，如此轻摸慢转活动筋骨而已。于是在练时，便随兴之所至，做得大致形似，即自以为可以了，后世不明白这种情形，对于姿势的务求正确这一要项跟着都忽略掉了。

五空

其次，学太极要五空，第一要心空，思想要空。初练时固然必须费神记忆，但练久后则熟能生巧，自可以练来不加思索，如老子所说：「人法地，地法天，天法道，道法自然」心空自然，体内生理机能，就自然发动。

再要手空-----两手心空松，太极拳出手姿势，无论阴手阳手，必要像挟有一个皮球在手中一样，手指亦需在动，手必须要空。

其次要脚空---两脚心要空松，南方拳如前所说，是为了方便在船上作战，非比在北方平原的马上功夫。试此地球作一船，人受载于其上受摇动，必足跟与前掌之间拱起，足心空出，则足心的涌泉穴不受阻塞，气机自易流出。以上为五空的道理。

复次，学太极拳最重要在「神」。即道家说的「精」「气」「神」，所谓「炼精化炁，炼气化神，炼神还虚」极为重要。一般练太极拳不得要领的人，多没有注意到「神」的重要，姿势准确后，双目应注视到手的前方，神就投射到了，无论为了强身或防卫退敌而练拳，不如此炼好精、气、神，效果是不会显著的。太极拳每一神态，都异常重要，姿势准确，气机配合，五空做到，精气神自然揉合，这样练去，必获得它的益处。对于呼吸，任其自然，不必加以导引，导引则心不易空，且道家的真正导引，亦并非如此解说的。

气何所之

或问呼吸进入后，是否应注入丹田，或灌至某处。这一点在前面已经用车轮加刹的譬喻说过，气机刹住，反而不能到达。现在再作一个有趣的譬喻：试想人体皮囊，就像一个气球，我们将空气灌入气囊后，要让他停住在囊中的某一点不动，试问可以做得到吗?行得通吗?只要如以前所说的要点去练习，一切合度，那么气从鼻腔进入后，自然运行灌注全身，岂有停住丹田之理?且亦停留不住，所以不要妄立名辞，妄加解释。当年老师教导时只说出气可用口呼出，在呼出时嘴唇撮起，如吹箫的样子比较好，进气时闭口用鼻孔吸入，至于气至何处，可以不问。因会自然全身灌注，人身每一部份，每一细胞需要气，没气就死亡。所以气无法停留丹田，而此所谓停在丹田间又有何好处呢?大家不妨再参参看!

人到了中年以上，即不再练少林拳，而转做达摩功，改修静坐，这亦是必然的事。至于内功，宜采用道家或佛家的方法，姑且不谈，反正都走此静坐的大路，倘使到了四十岁以上，还踢踢蹦蹦，久了或者反而发生弊病。众生是可悲的，当人类思想力最充沛的时候是在五十余岁左右，这时也就是思想智慧达到最高峰的时节，（体力充沛则在四十多岁。）可是一如苹果在树，刚一成熟，即刻自然落地，走向下坡路了。所以佛家看众生是可悲的，生命无常短暂。不分东方人或西方人，于内功、医药，用尽方法想把生命拉长，多活几年，到头来亦是枉然。永远长生不死，实不可能。但能活时健康快乐，临去时干净俐落，已是了了人生一大快事。你说是吗?

韩振声委员曾提到中西拳术比较的问题，依据统计，西方运动家，能活七十岁的，寥寥无几、他们到了六十多岁大都非死不可，足见激烈运动之不宜。而中国拳术家多半能享寿八、九十岁。这其中，亦还有更细微的进一步分别；比如学少林拳而能享年百岁者就很少，除非他在中年后改学静坐，而放弃拳术。另外有一种学太极拳者亦配合习静坐、至于改练静坐功夫后，对于拳功是否会全废呢？答案是「非但丝毫不会因此荒废，拳术反而因此更有进境」，所抛开的，只是技击之术。而身内气质之变化，使一身更加柔化，皮肤更加细嫩，病痛也逐渐消失，甚而

身上多处像婴儿一般，一切自然而然。太极拳之原理，曾见于杨家太极拳某著作中，引用老子话：「专气致柔，能婴儿乎?」近乎如此。所以练太极拳至后来的阶段，应该走上内功的路才好。等到进入内功的境界，再体验其姿势，自然准确，可以随心所欲不踰矩了。

处处太极

偶然看到时下一般年青人练太极拳，对于掤、挤、按，任一动作，比如「棚」，看他们连「掤」的圆都未掤好，这是不对的。譬如这一姿势是太极，第二姿势进入时将手拉开，恰为一圆，既不扁亦不方，一路行去，要在在是圆，连绵不绝才是。

太极拳讲究「移步」，所谓举步轻如灵猫搏鼠，踏足重如泰山，阴阳虚实要分明，且步伐移时脚亦在动，而脚的姿势亦是太极，若欲配合易经之理，处处一太极，移形换步，都能自自然然地太极化了。

腰的运动

太极拳主要的重点，还有腰的运动，即注重身体下半截的生命力，道家讲任督两脉是人体的主要生命腺，尤以督脉为阳，自后脑脑下垂体区延伸，到下颈项部位，开始分支散为二支经脉于脊椎两侧，至腰下尾闾又合而为一，至会阴复再分支，行于两足，下达足底，故练拳的人，久久练至两腿足筋越练越柔，则自然长寿，一般人年纪越老，因体内石灰质增加，胶质减少，经络萎缩，两腿愈来愈卷缩，走路老态龙钟，连头颈都没有弹性，倦态毕露。练拳的人，则锻炼筋骨，使之柔韧，隐伏有病痛的部位，亦可由麻木而渐知酸痛，而渐复正常。练拳打坐能知觉腰酸背痛，亦是好现象的开始，以后即恢复自然，萎缩的筋脉亦拉长，每拉长一分，即有年轻一岁左右之妙用，当然这是假说的数字。总之，这时的练拳静坐乃利用本身的潜在能量，使其发挥，而成为一种静定功夫充沛含藏之方法。

动中求静

太极拳系求静，非求动，更实际的说，是于动中求静，现在再作进一步说明，凡人在静时，心内思想反而繁乱，此是大家所曾体认过的，一般人最怕寂寞，因为思想无所寄托，老年人最怕孤独，感到人生没有依恃的悲哀，但是对于学儒、学佛、学道的人而言，寂寞乃一种享受，故能甘于寂寞，乐于清静。这是对静坐已入高深境界的人而言，亦只有少数修养高深的人能达到此种境界。而生理的本能----生命的力量即在此清净寂寞中发动，老子说：「万物芸芸，各复归根，归根曰静，静曰复命。」这是一切静坐参禅的入静境界，然此静的境界，得来不易。武术是人体在运动，不过虽是外动而内心反易得静，以此求静境，也同样得

到殊途同归的妙用，利用这个动静相应的道理而发明武术。凡人身体在劳动时，思绪反而不会紊乱，亦即有所寄托，若体不活动，无所事事，呆然不动，则反比死还难受，要不胡思妄想，亦不可得，孔子有言：「小人闲居为不善。」足见人身心理生理之本能，自然有其相互关联互动影响的作用。

太极拳之原理也是如此，打太极拳是在动，由动中的体力劳动，进而渐渐达到内心清净的境界。所以我经常以孟子的话来譬喻拳术的道理。孟子说：「天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，空乏其身……。」学拳的人，无论南宗北派，都在劳其筋骨，静坐、练功的人，亦是苦其心志，那些做英雄事业之人，则是空乏其身，三者殊途而同归。现在我们倘若能从劳其筋骨入门，自然也就可心志清净，近乎道矣!

总之，太极拳是「动中求静」，由静而达到静坐、内功所证到之境界，动静互相配合，则于身心的健康大有俾益，这是必然而无可否认的。

----完----

# 如何静坐问答录

——南怀瑾

本文为最近在美国东部华盛顿近郊兰溪行馆拍摄南师示范"如何静坐"录影带时，当场参加学生的问答录音誊录。特录如下，以供初学静坐者之参考。（陈运生志）

一、一般问题

一、没有师父指导，可不可以自己修学静坐？会不会走火入魔？

答：可以啊，没有什么不可以。现代人最流行讲走火入魔，其实没有什么火，也没有什么魔。只是静坐的理论、静坐的方法搞不清楚，再加上下意识里有些神秘观念，以发精神、思想不纯净，自己造成幻境，这便叫走火入魔。像宋明理学家们大都讲究静坐，从来没有走火入魔过。因为他们静坐的要旨重在养心，讲究的是思想纯净，所以没有什么走火入魔这些鬼话。

二、是不是在佛堂才能静坐？静坐是否一定要烧香、穿法衣再入座？

答：不一定，随便哪里都可以坐，无处不可坐。信仰佛教的人才要在佛堂、禅堂静坐。不是信仰佛教的人，哪里都可以坐，什么衣服都可以，什么形式都可以，静坐是共法，是佛法和一切其他宗教外道们的共法。

三、有家庭儿女、为生活奔波忙碌的人可不可以静坐？

答：当然可以啊。静坐是最好的休息。

四、生理上天生有病或肢体残障可不可以学静坐？姿势不能完全达到标准有没有问题？

答：静坐主要的目的在心静，并不一定在乎姿势。心静了就是静坐，所以当然可以。

五、静坐可不可以使身体恢复健康？

答：可以。

六、过度疲劳、爱困的时候可不可以静坐?

答:疲倦想睡的时候静坐是休息。假使要做功夫的话，最好是精神好的时候，睡醒以后再静坐。

七、静坐是不是一家要吃素？在家人吃荤可不可以静坐？

答：都可以。

八、什么时候静坐最好？是否需要在固定的时间静坐？

答：什么时间都可以。道家喜欢子午卯酉，那是配合阴阳家（不是易经）的物理自然法则，注重时辰静坐，是做道家炼丹功夫用的，平常没有时间的限制。

九、感冒生病时可不可以静坐？

答：当然可以。感冒生病会好得快些。

十、很嘈杂的工作环境可不可以静坐？

答：可以"静"，不一定要静坐，在嘈杂的环境里摆出静坐盘腿的姿势，人家看你是怪相。其实心静在哪里都可以。

十一、有便秘、痔疮或者驼背的人可不可以静坐？

答：可以。心静对一切病都有利。

十二、怀孕的人可不可以静坐？

答：可以。可是没有练过盘腿的孕妇最好不要盘腿静坐。怀孕以前有盘腿习惯的人，当然可以盘腿，这都没有关系。

十三、有精神病的人（包括先天及后天受环境影响）可不可以静坐？静坐后对他有没有帮助？

答：这个要看情形，也需要有人辅导。理论上静坐对精神病者绝对有好处。但是没有适当的人照顾辅导，有时候反而引起他更多的幻想，不太好。

十四、静坐的人可不可以常喝冰水？

答：看习惯而定。依照养生之道，最好是少喝为妙。

十五、静坐后可否立即洗澡？

答：这个没有问题。

十六、吃饱后可否立即静坐？

答：初学静坐的人，刚刚吃饱了不能静坐，因为肠胃正在忙着消化，不适合静坐。对静坐已经有心得的人来讲，吃饱了马上去静坐，一下子就消化了。初学的人最好吃饱以后休息半个钟头到四十分钟以后再上座。至于肚子饿的时候可不可以静坐？初学的人最好是不要太饱也不要太饿。

十七、房事过后可不可以静坐？

答：可以。不过对初学的人来讲不太适合，最好是房事过后、休息好，精神足了再来静坐。

十八、静坐以后是不是有助于房事？

答：现在我们学的是静坐，不是学房事。如果把静坐积蓄起来的能量用来行房，拼命的动，同静坐的原则相反，损失更大。

十九、不洗脸、不漱口可以静坐吗？

答：静坐同这些琐事关系不大，暂不讨论，免得浪费时间。

二十、小孩子可不可以静坐？

答：也可以啊！静坐是养心，静下来就对了，如果是好奇，想求神通，那当然不好，就不要他静坐。

廿一、应酬喝酒后可不可以静坐？

答：应酬喝酒醉了，你要他静坐，他也不干。要等他酒精消耗完了，消化好一点，安静一点的时候再静坐，静坐为的是养心。

廿二、初学静坐有那些正确的参考书？或读哪些佛家、道家的经典？

答：现在有关静坐的书很多，正确的有摩诃（大）止观，小止观。学佛的最好走这个路线，或者是"佛法要领"，其次是老古公司出版的这几本。学道家的最好看"性命主旨"、"悟真篇"，不过注解不要乱看，各家注的不同。其余的道书丹经很多，最好要审慎选择。

廿三、静坐以后可不可以参加喜庆宴会等俗务应酬？或看无关修道的杂志文章和电视电影？

答：这些都没有关系，静坐并不妨碍普通生活。静坐以后去打滚都

可以，你要跳舞也管不着。

廿四、为什么要静坐？

答：这就要反问你自己了。

二、生理部分

一、静坐时如何知道自己的姿势是否正确？

答：这要凭个人自己的感觉。从外在来讲，最好每个人对生理学、解剖学、医学都有点了解，甚至看看医学上标准的人体骨骼图片。内在方面，自己对不对要凭感觉。假定一个人对自己身体感觉都不灵敏，当然有问题。可是世界上对自己身体内部感觉很灵敏的并不多。这要经过静坐训练、相当有功夫的人，才会对自己内部身体感觉很清楚。这样可以养生、健康、长寿，所以主要的关键还是看自己。

二、静坐时身体会颤动、发冷、发热、发汗？

答：假使是因为静坐的影响而有这种现象，这是病态的发露，因为内部本来有病，因静坐而引发宿疾，就使你感觉清楚。如果病很轻微，因静坐发冷、发热、颤抖（动），身体就会自然好转。如果病比较严重，自己有医学知识的就晓得治疗，不然的话，要找医生研究。这是静坐的自然现象，不是静坐引起的毛病。这是好现象，自己就知道怎么样去保养治疗。

三、静坐后体重增加或减轻怎么办？

答：不要太注意体重的变化。体重是受情绪、心理、生理、气候和饮食的影响，随时在变化。静坐不要注意这个，否则就是太注重身体，偏向唯物思想了。静坐是养心。

四、静坐后精神奕奕，晚上睡不着怎么办？

答：静坐坐得好，本来可以断除睡眠。不要太重视这个问题。昼起夜眠和一天三餐一样，都是习惯问题所养成，不一定非要如此不可。学佛的人，视睡眠是魔障，是蓋缠。如功夫到了不睡，一天当两天用，岂不更好。

五、静坐中，有时不由自主的气动，身体摇摆不已，会跳动，或打神拳，该让它继续或停止？

答：那要看情形。人可以分为两部分，一个是知觉（思想），一个是感觉。气动带来的现象属于感觉状态。身体里的气机发动，可以说是

好现象，也可以说不是好现象。身体里哪里有障碍，气血流通时，它就自然反应发生这种现象。至于要让他发展或制止他，就要靠智慧来判断了。有的人头脑很清醒、很正常，为了他的身体，可以让他继续、鼓励他动，等于是最好的内在运动，使他身体恢复健康。如果是精神有问题，或是思想倾向神秘性的，最好立刻制止，不然演变下去变成乩童、跳神的人，再加上神秘思想，就变成病态，不应该如此。任何一件事的好坏都看人的运用。

六、为什么静坐后反而感觉腰酸、背痛、脚麻、觉得混身是病，而且很容易受风寒感冒？

答：那是本来就有那么多病。和前面的问题一样，因静坐而反应出内在的病，并不是静坐引出你的病。腰酸背痛就是腰部有问题，如果自己不懂的话，赶快去看医生。

七、静坐后会打呃、放屁，是否有问题？在佛堂静坐时可不可以放屁？

答：静坐的时候最容易打呃放屁，那是中宫的胃气要通了。普通人饮食过度，食道和胃肠都不大通的，多半有消化不良或者胃酸过多的问题。静坐坐得好，胃气通了，身体健康，上行是打呃，下行到肠子，肠子不健康的话，有很多废气在里头，自然要放屁。道家有许多观念，认为放屁是元气漏了，不管哪一种屁，拼命夹着肛门，不让屁漏出来，这是很危险的事。有些废气必须把它排泄掉，如果肠胃有问题，又忍屁不放，往往引起中毒的现象。可是对完全辟谷的人而言，不吃东西，肠胃清了，功夫到某一极点的时候，有一种屁是很难得的，不能放，放了会有漏精现象。究竟哪种屁是元气，哪种屁是精气，哪种屁是废气，要靠自己的智慧去体会，最好有废气就把它排掉。至于在佛堂里打呃放屁，这是生理自然的现象，没有什么不敬的问题。所谓不恭敬，是故意造成的便不恭敬。如果是生理自然的反应，佛难道不慈悲吗？一个病人到佛堂，说这个病人很臭，应该赶出去，或者让他忍屁而死，那还叫做大慈大悲的佛吗？

八、静坐后可不可以有性关系，是否必须戒绝房事？

答：这是个严重的问题。一般人学静坐有很多不同的目的，包括健康、长寿、修道、求神通、学佛、练功夫，不管是什么目的，基本上，静坐是要守戒的不能漏精、射精，这是基本原理。但是有许多人学静坐就是为了性行为。尤其是男性，希望藉着静坐把性工具练得坚强牢固，征服女性，以此为神通、快乐。如果是为了这种目的，则是自求早死，这是绝对不好的事。至于普通人静坐以后能不能有性行为，就看你自己静坐的目的是为什么？一般来讲，正常的性行为是可以的，不过要节制

才是，不要随时随地去"做人"，太纵欲是有害的。

九、静坐后，生理机能旺盛，性欲勃起，如何调服？是否有彻底解决的办法？

答：这是最难的问题了，也是静坐第一关。大家学静坐，不管是为了健康长寿，或是修道、学佛，碰到这一关几乎都过不了，就自然会去做性行为。《楞严经》上也讲到这一关很重要。所谓性欲勃起，就是淫根勃起，佛经上把男女性器叫做身根、也叫做外淫根。实际上真正的淫根不是这个工具，而是心念。最好的调服方式就是把心念空了，如果能空掉心念，这个不是问题。许多人心念空不了，在工具上面想办法练气功、练各种调服，是很难达到效果的。当然也有各种特殊的方法，以修道的立场来讲，最好的方法是减少饮食，肠胃空一点就很容易调服。念头一空就回转了。回转来就变成身体最好的营养。

十、女性月经期间，可不可以静坐？需要注意哪些事项？

答：对一般初学的人来讲，最好是休息几天。如果是学佛的人，走心地法门，念佛参禅，看空了身体的，那么，月经期间静坐，一点妨碍也没有，只有好处没有坏处。至于道家和其他做功夫--所谓练气血的，就是要考虑一下，在这个时候故意锻炼气血，恐怕逆流反走，就形成气血不顺畅，反而变成病态，至于功夫好的人，就看她自己的经验了。只能说到这里，高深一层，以后再说。

十一、老年人（尤其更年期的人）静坐是否有需注意事项？

答：没有什么特别需要注意的。多注意心地法门，信佛教的最好念佛，信其他宗教的，也要一他的宗教信仰为主，这样静坐，只有好处没有坏处。

十二、为什么静坐后，有事会闻到檀香味？

答：这有两种情况，大部分是自己体内的变化，譬如说，静坐坐得好，效果达到脾胃净化，就会产生檀香味或其他香味。如果肝脏有了好的效果，就会产生一种清香的味道，本来人体内部是香的，都是自己心念不好，生理不健康，所以搞得很臭。另外一种情况是外力的加持，如佛菩萨感应所带来的檀香味，这是宗教上的现象，不要搞不清楚。

十三、有心脏病、高血压、糖尿病等疾病的人，可不可以静坐？

答：当然可以静坐。不过，要走心地法门，注意思想念头，只管心念，好好养心，那只有好处没有坏处。如果想做各种功夫，就需要有专门内行的人指导。

十四、静坐坐得好，会一直拉肚子，不知道是什么原因？

答：对静坐坐得好的人来讲，拉肚子是好事情，表示气脉走通了，在清理肠胃。我所知道的，有人甚至一天拉一、二十次，最后像水泻一样大拉，拉一次清爽一次，那是静坐的效果到了，没有什么问题。不过，不要病态的腹泻当作好现象，那是不多的，要求医药才好。

十五、静坐坐得好，会经常漏丹，不知道是什么原因？

答：漏丹原来是道家的名称，后来佛家也通用这个"丹"字，就是普通所谓的"精"。漏丹就是遗精，真正的精不只包括两性的精虫卵子，还包括各种气的作用。遗精的途径很多，包括梦遗、醒着遗、性交中早泄、遗精、阳不举阳痿，都是性荷尔蒙(内分泌)，乃至整个身体荷尔蒙(内分泌)衰弱的毛病。所以丹也同全身荷尔蒙，包括脑下垂荷尔蒙、甲状腺荷尔蒙、肾上腺荷尔蒙、性腺荷尔蒙等内分泌通通有关。丹漏了就是病态、不太好。最好静坐坐到不漏丹。不漏丹身体绝对健康，可是不论男女，几乎没有一个人能做到不漏丹。道家的理论和现在生理学不同，精是气华的，这个气不是空气，也不是呼吸之气，而是元气，也就是生命能所变化出来的产生的。想要炼精化气、使身体健康、长生不老，甚至成佛成仙，第一项条件就是戒淫，断除性行为。道家所谓"百日筑基"起码一百天，将近四个月时间，完全不漏丹。心理上还要完全不动淫欲之念，这个才是初基打好。不过，初基打好并不算成功，还要"十月怀胎"，等于一个女人，胎儿在肚子里要好好保养。百日筑基加上十月怀胎，是一年两个月，生理上要没有遗精，或性行为的射精，心理上也要很平静，像婴儿一样没有淫欲。"十月怀胎"以外还要"三年哺乳"，至少三年，要这样不漏丹，这个是四年两个月了。然后等婴儿长大，这中间当然也不能漏精，如果漏掉了，婴儿就长不大。四年两个月以后是"九年面壁"，所以总共要十几年不漏丹，以后还要不要漏呢？问神仙去。总之，修成功了，起码也要十几年，所以不漏丹这个问题讲起来有那么严重。不漏丹是初步，一般人学打坐，据我所知，大部分的人不坐还好，越坐越漏，漏得厉害，甚至还故意去漏，那就免谈了。

十六、有时特别烦躁，无法静坐，怎么办？

答：那是心理问题，或是心脏、肝脏有毛病，总是身体内部有不健康的地方，就要注意。

十七、有时静坐会不想起来，也不想办事，怎么办？

答：那要看什么情形。有一种人是身体完全没有感觉，那是病态，要治疗。不过病态到这样的人比较少。普通静坐有一点点效果也会这样，这要能够自由作主才对，有意能够坐得住才好。而且在静坐中发生

心理生理的舒畅喜乐才是对的。

十八、瑜伽术、气功与静坐入定有没有关系？

答：都有好处。

十九、有口水来时怎么办？

答：缓缓咽下去。

二十、后脑有声音不停怎么办？

答：不要注意它，越注意越厉害，那是气向脑部走，头部气脉快要打通以前的现象。不理它，气自然就走通了，真正走通以后，还有更美妙的境界。

三、心理部分

一、静坐时听到特别的声音（幻声）及看到一些光影幻象，怎么办？

答：这些都是心理作用所影响。也有一小部分是由生理内部变化所引起的。这要记住金刚经上的一句话："若见诸非相"，知道一切是幻境，不理它就好。这些幻声幻相并不是坏事，那是静坐进步当中的一种现象。如果当成有神通、有鬼神，就是迷幻成真，最好停止静坐。

二、静坐时看到鬼怎么办？

答：也同前面的问题一样，一切都是自己下意识的幻想，就唯识的道理来讲，都是独影境或带质境。换句话说，都是下意识的精神状态，不是真实的。只要把道理搞清楚了，一点都用不著害怕。

三、静坐时胡思乱想不已，怎么办？

答：那很难办。要走心地法门，那要多研究佛学啰。我也没办法帮助你，只能够叫你空。佛也只能说："住一切皆空"，怎么空？佛、神仙都没有办法帮你空。

四、静坐时容易昏沉睡著，怎么办？

答：昏沉睡著有两种问题。一种是心理问题，心情沮丧、精神不好，会容易昏沉。一个是生理问题、身体、头脑不健康也有这种情形。最好是睡够了再起来静坐。

五、静坐时觉得心灰意懒，人生无望，想自杀，怎么办？

答：这个、佛都没有办法救你，要自己看空。至于说为了灰心去静坐，已经不对了。既然灰心，就不会静坐，既然静坐，又要灰心，那不晓得为了什么？这都是心理问题，必须自求解脱。不过，要想一想，自杀以后，到另外一个世界，那边使你更灰心怎么办？

六、静坐中突然想笑，有时又想哭，不知为什么？

答：这是心理状况引起的，第六意识不能作主，就会跟着这个现象乱跑。少部分也是生理状况引起的。肺和心脏的气走动了，就会喜欢笑。肾脏同肝脏的气走动了，会有悲观流泪的现象。但大部分还是心理因素，这要检查自己的心理。

七、静坐如何观想光明点？观想丹田可不可以？丹田的位置究竟在哪里？

答：这个问题已经超过静坐的范围，完全是密宗与道家所注重的问题，属于佛法修持和修道的范围。修道学佛的人，不一定要观想光明点，可以观想的很多，譬如佛像。现在道家错误的解释，肚脐下一寸三分叫下丹田。其实下丹田的位置依每个人的体型、手指长短而有不同。正确的量法是以每个人中指中间一截的背面为标准长度，从肚脐往下量这个长度，就可以找到下丹田。中丹田在心，上丹田在眉心，间脑这里。上田、中田、下田，道家叫做三个丹田，所以观想的时候，把这个光明点定在哪一个丹田，要看什么程度、什么时候。而且真正的明点不是观想出来的，而是修道学佛的人功夫到达某一境界，光明出现，那才是真正自性的明点。观想的明点不算是真的，而且不要摆在下丹田，尤其是女性，千万不要这样，否则对身体不好。这是学佛修道的专门问题，要专门研究。

八、为什么要数息、数两下就忘了，观想佛、想不起来？作白骨观也作不起来？做这些功夫有什么用？

答：那是学佛的专门问题，至于为什么做不起来？因为心念不能止，不能专一。学佛能够训练到心念专一，也不昏沉、也不散乱，这是已经有了相当基础，谈何容易啊！至于说做这些功夫有什么用？这太专门了，各有专书，不能笼统的讲。

九、学习静坐的人在日常生活、办公时，应如何联系定力？

答：那就要看你的定力了。定力同静坐可以说有关联，也可以说没有关联。有定力的人，就算不学静坐，也可以日理万机，事情虽然多，头脑还是很冷静，心情也很平静。至于说，静坐做得好，练出定力，用

来做事，那要相当的功夫了。怎么样去练习？方法太多了，要现场做，不是空谈理论的事。

十、为什么静坐后，亲情、友情、手足之情、男女之情反而更觉浓厚、更难割舍？该如何派遣？

答：这是智慧问题，不是静坐的问题。不过因静坐，头脑清楚了，自己发现情重，并不是静坐使你多情。这是心理同生理状态，由形而下到形而上，要先研究佛学再讲。

十一、静坐有了某种定力，可以把他人、世界和事件分隔开来，与我自己的内在漠不相关，得到一种逃开的宁静。可不可以用这种方法？用坏了会不会精神分裂？

答：大体上这是很好的事情，不会有精神分裂的问题。但是细微的思想很多的话，就等于双重精神状态了，那要注意。

十二、什么是健康的心理状态？

答：这个很难讲了，正常的人心理状态就是健康的。（一笑）怎么叫正常的，很难下定论。以佛眼看来，这个世界，便是病态的变相，人生，也多是变态的。

十三、如何克服恐惧感？

答：这要道理上看通了。有宗教信仰的人可以念经、念咒，实际上这还不是究竟，究竟是要道理看通，检查自己的心理，为什么恐惧？

十四、脾气大、嗔心重怎么办？

答：这也要道理搞清楚，检查自己的心理状态。这个不是静坐可以解决的。

十五、怕死怎么办？

答：最好死了以后再研究。（大笑）

四、修行部分

一、如何炼化精气神？

答：方法太多了。所有的佛经、道家的书籍和印度瑜伽术都在这个问题上转，这个问题太大了，大哉问。

二、何谓奇经八脉？

答：普通的经脉属于神经系统、血管系统，奇经不是属于血管系统，也不是普通的神经，是另辟一路的，有八个脉，就是八条气化之路。奇经八脉不完全属于肉体生理的部分，而是生理跟神精结合的部分。

三、在睡眠中怎么用功？

答：既然睡眠，就不会用功了。既然用功，就不会睡眠了。

四、入定与睡眠有何不同？

答：这两个名称就不同。入定有各种定境，各种现象。定这个字很简单，一个念头，等于一个珠子一样，把它定住在那里，永远是这颗珠子，那个叫入定。珠子不只一颗，还有各种各样的东西，所以定有各种各样的境界。千万注意，不要把静坐当作入定，那就错了。静坐是初步练习，将来功夫高了，可以因静坐或学佛修道，进入你要的境界，那个叫入定。睡眠是大昏沉，当然不是静坐的定境。

五、静坐如何入定？入定后应如何？

答：静坐是静坐，入定是入定。入定是佛家、道家专有名称，看你要修哪一禅定，百千法门，各有不同。"定"字本身的意义就是把一个东西定住，念头像一颗钉子钉住，像一颗珠子放在那里，珠子是活动的，把它定住，摆在一个中心点，专一不动。钉子、珠子都是作比喻，比喻有百千三昧，三昧是梵文翻译，是百千种方法，是你达到"定"的境界。定是心定，身体跟着定，奇脉也跟着定了，这个叫"定"。入定的方法有很多种，所以佛教的念佛参禅、其他宗教转移的做礼拜、祷告，没有杂念妄想，定到一个念头上，乃至道家做各种功夫，密宗的各种观想，都是入定的方法。但是定了就是悟道了吗？不是。定跟悟道大有差别，静坐得定是一般宗教、哲学共有的功夫，所以叫作"共法"；证得菩提、大彻大悟、悟道成佛，那个大智慧的解脱——"般若"，是不共法，那是佛法的真正中心就是智慧的解脱。我们普通学静坐同入定还没有关系，坐个几天几夜都不动，只能说静坐做得好，是不是达到入定的境界是另一个问题；而且达到入定的境界，同是不是悟道、智慧解脱了没有，又是另一个问题，不能混为一谈。

六、三际托空以后该如何？

答：三际托空是佛学禅学的名称，太专门了，超出静坐的范畴。那是把心分作三段处理，前一个念头让它过去，后面的念头未来，中间的这个念头当下就空灵了，这个叫三际托空，并不是佛法的究竟，而是最

初步的空念头的练习。实际上，中间这个念头的空灵还是意识境界的空灵，这里头还要起慧观，就是智慧的观察。所谓一切方法，皆如梦如幻，这是假观——一切方法即假即有，这是幻观、也是假观。然后一切方法的本体即有即空，即幻即空，这是空观，还属于三际的前后两头；然后非空非有，即空即有，至性本来能生万法，亦能空万法这就进入中观，中观以后，中字还要舍掉，即是达到毕竟空，空还要毕竟舍掉，这些都属于佛学的范围。

七、什么是出阴神、出阳神？跟化身、意生身有何关系？

答：出阴神、出阳神是道家的观念；其实懂了唯识的道理，有时阴神、阳神还是属于独影意识的境界。拿道家来讲，普通能够出神，都属于独影意识的境界，都是阴神，真正出阳神，那要到达即身成佛境界，第八阿赖耶识整个转了。这种独影意识跟化身、意生身当然有关系，修成功了，独影意识也变成化身，意识也可以化身去了。修不成功啊，一切都是幻想、魔境，这个也是学佛修道专门的问题。

八、坐中见佛、梦中见佛与实相见佛有何不同？

答：静坐中见佛、睡梦中见佛、实相见佛当然不同啊，这个问题本身已经是答案，不要问我了。

九、静坐是看到影相，有先知的能力，但时真时假怎么办？如何鉴别？

答：静坐有时有先知，小事蛮灵，大事反而不灵，都是第六意识、独影意识境界。至于说灵不灵、对不对，这个问题是专门的，慢慢去参究，暂时不告诉你。如果把这个当成神通，认为很灵，久了以后就进入神通二号——神经境界，要特别小心。

十、开悟与静坐有何关系？是否要开悟非静坐不可？

答：开悟和静坐可以说有关系，也可以说没有多大关系。真正的开悟不一定要静坐，但是如果为了开悟而学静坐，这也是应该。

十一、什么是"三花聚顶、五气朝元"？

答：三花是"精、气、神"，气脉到头顶上通开了就是"三花聚顶"。五气就是金、木、水、火、土，也就是心、肝、脾、胃、肾，这些内脏都绝对健康了叫作"五气朝元"，这两句话合起来的意思就是奇经八脉、气脉都通了。

十二、如何鉴定一个人有道无道？

答：这个很难讲，这个问题不答。有道的人一定慈悲喜舍、戒定慧俱足，很明显的。

十三、悟了道有什么用？悟了道以后如何？

答：悟了道以后好吃饭、好睡觉。（大笑）

十四、天眼通、天耳通、神足通、宿命通、他心通如何修炼？程度差别如何？

答：其实人都通的嘛。吃了饭会拉屎、耳朵听得到、眼睛看得见；这都通啊。至于说那些神通，有专门的修法，修成功了，还不算真神通，要大彻大悟以后，自性本来俱备神通，那又属于佛法范围，以后专门再讲。

十五、有了神通可不可以表演？

答：有神通的人都不表演。表演的叫魔术。

十六、悟道的人是否一定具足神通？

答：那有两种情形。有些人悟道了，不要神通。有些人悟道了，有神通。至于一般人想学道、修神通的，已经是不通，表演神通更是魔道，那叫做耍魔术。

十七、报化身成就，是否非双修不可？

答：不一定，不应作如此说。这是佛法专门的问题，不在此讨论。

十八、禅宗三关在功夫境界上怎么讲？在菩萨果位上如何说？

答：这些在"禅海蠡测"（老古文化公司出版的）书中都有，这里不谈。

# 庄子讲记

## 第一篇逍遥游

《庄子》在中国文学中非常有名。下面我们开始研究《内篇》的第一篇，《逍遥游》。

在中国文化里头，逍遥这两个字是庄子最先提出来的，庄子讲的逍遥，不是西门町那个逍遥池的意思，那是洗澡的地方；不过也许有一点取《庄子》里逍遥的意味。我们现在说人生要逍遥逍遥，这个逍遥常常是修道的人的理想，等于学佛的人要求解脱。结果我们看修道的人，又吃素又守戒，又这样又那样，认为这叫做道。看他一点都不逍遥，越看越苦。学佛修道要求逍遥解脱，人生既不逍遥又不解脱，这个人生是很苦的。

《逍遥游》，我们看了这个题目要特别注意，逍遥是逍遥，游是游，因为逍遥了才可以游，不逍遥不能游。借用佛家的观念，人生解脱了，才能够得游戏三昧，在人生的境界里面游戏。所以拿这个观念讲，什麽叫人生?我们可以作一个答案：痛苦的累积叫人生。人生可以解脱痛苦，就一定得到逍遥自在。

我们现在首先要对《逍遥游》做一个纲要，大家要把握这个纲要。《逍遥游》全篇的内涵都指导着我们的方向。第一个主题，就是人生要“具见”，见地具备，就是普通讲的见解，再普通一点讲，就是眼光、思想。一个没有远见的人，见解都不行，要想成功一个事业，或是完善一个人生，是不可能的。所以庄子提出来“具见”，具备见地，才能够脚踏实地，从基本做起。因此後来的禅宗，首先讲；个人一定要“具见”，具备高远的见地，见到道才能够修道，不能见道还修个什么道。假如说我们见到了眼前有一块黄金，然后想办法把它拿起来，你没有看到黄金，在那里瞎想有什麽用?所以庄子第一个提出，真正的要见道才能修道。换句话说，人修道也好，作人也好，要真正地了解了人生，才能够懂得人生。那麽具个什麽见呢?《逍遥游》就告诉我们：解脱的见。人生不要被物质的世界，不要被现实的环境所困扰。假如是被物质世界、现实环境所困扰了，那麽人生的见解已经不够了。所以能够具备了高远的见解以後，那就不会被物质的世界所困扰，不会被人生痛苦的环境困惑了，自然会超越，会升华。这一篇《逍遥游》，它的内涵就是如此。

世界上最高深的道理，同人的最深厚的感情一样，语言文字是没有办法表达的，不管什麽中文、英文、法文、日文，没有办法表达。语言文字如果能如实地表达人的思想，那人與人之间就不会有误会了。譬如怎麽表达哭，只有哭了才晓得，就是这个道理。但是也有最高明的人，

不能表达的东西，可以转个弯来表达，那就是用比喻来表达。所以世界上最高明的大宗教家就善于用比喻，释迦牟尼佛最善于用比喻，如用莲花的比喻等；耶稣也很会用比喻；庄子也常用比喻。因为有时候不用比喻讲不出来，譬如我们恭维一个人很漂亮："你比杨贵妃还漂亮。"杨贵妃究竟有多漂亮，大家也没有看到过。不过拿来比喻来说明漂亮的程度。所以《逍遥游》里面有两个大方向，在很多关键的地方用比喻，来告诉我们人生和修养的方法。哪两个大方向?

第一个方向告诉我们"物化"，这是中国文化中道家的一个大标题。宇宙中所有的生命，所有的一切外物，都是物理的物象变化，物与物之间互相在变化，所以叫"物化"。譬如我们人也是，"物化"变出来的，一个男的，一个女的，彼此有变化，就变了那麼多人；人生命活动中所需要的牛奶、面包、米饭、青菜、香肠等，经过变化又变成了人；人所排泄的汗、口水，大小便，又变成了肥料；肥料再变成万物；一切万物又互相变化，而且非变不可，没有一个东西是不变的，"物化"。在道家的观念里，整个宇宙天地就是一个大化学的锅炉，我们只不过是里面的"化"物，受"化"的一个小分子而已。要如何把握那个能"化"，能"化"的是谁呢?把那个东西抓到了就得道了，就可以逍遥了，不然我们终是被"化"的，受变化而变化，做不了变化之主，造化之主。要把握住造化之主，才能够超然于物外，超出了万物的范围以外，所以庄子告诉我们'物化"的自在。那麼，庄子同时在这个观念里头也告诉我们，人也是万物之一，人可以"自化"。如果明白了"具见"，见到了"道"的道理，我们人可以"自化"，我们这个有限的生命可以变化成无限的生命，有限的功能可以变化成无限的功能。第二个方向就告诉我们，真正的变化是什麼?人的变化。我们人，可以把自己升华成超人。这个超人怎麼变呢?超人就在最平凡中变。我们做到了《逍遥游》这两个要点，才真正达得到逍遥。

我们先从人的这个高度来讨论。

我想在座诸位先生、同修读遇《庄子》，研究过《庄子》的很多，不过我报告我的意见。

北冥有鱼，其名为鲲。鲲之大，不知其几千里也。化而为鸟，其名为鹏。鹏之背，不知其几千里也。怒而飞，其翼若垂天之云。是鸟也，海运则将徙於南冥。南冥者，天池也。

《齐谐》者，志怪者也。《谐》之言曰："鹏之徙於南冥也，水击三千里，搏扶摇而上者九万里。去以六月息者也。"

野马也，尘埃也，生物之以息相吹也。天之苍苍，其正色邪?其远而无所至极邪?其视下也，亦若是则已矣。且夫水之积也不厚，则负大

舟也无力。覆杯水於坳堂之上，则芥为之舟；置杯焉则胶；水浅而舟大也。风之积也不厚，则其负大翼也无力。故九万里，则风斯在下矣，而后乃今培风；背负青天而莫之夭阏者，而后乃今将图南。

鲲鱼化为大鹏鸟

北冥有鱼，其名为鲲。鲲之大，不知其几千里也。

中国文化中，道家讲地理学由《山海经》开始。现在美国很流行《山海经》，最近在拼命地研究它。根据《山海经》的证明，我们的祖宗大禹治水到过美国，现在美国人在承认。如果研究《山海经》，我们老祖宗大禹治水不但到过美国，还到过欧洲，中东，红海，地中海一带。所以研究大禹治水的历史，简直有些不可思议。在九年当中，大禹就把长江，黄河打开了，把洪水放到大海里去了。根据《山海经》记载，东南亚各国大禹都到过的，他怎麽走的?又没有飞机，道家讲他当时骑在龙背上，要到哪里龙就飞到哪里。那些神话就多了。大禹开黄河上游那个龙门，符咒一画，天上神人就下来了，然后大禹请神人帮忙，神人就把手放在华山上，两脚踏着黄河的对岸，头一伸，这麽一推，龙门就打开了。当然很快，几分钟就开了。我们现在听了蛮好玩的啊，科学神话。仔细一想，这个里头有很多问题。上古连机械都不发达，不要说打开龙门了，以全国的人力拿来挖长江、黄河的一截，几十年也作不到，为什麽大禹九年就把洪水治下去了?所以这些资料，你们要哪里找呢？在中国《道藏》里，你看大禹的传记。

《山海经》越看越神怪，里面记载世界上的人类有个贯胸国，人生来胸部这里有个洞，和背对穿的。贵人都有洞，不是贵人大概没有洞或洞要小一点。吃了饭要走路；两个人拿杆子往洞里一套就抬走了。《山海经》中还记载有各种各样的国家，各种各样的人类。现在倒不是我们中国人在研究，是外国人在研究，研究来研究去不得了，最近发表的论文证明，大禹是到过美国的。所以有个美国同学间我：“老师，台湾买不买得到山海经》?”我说买得到啊，在哪里我告诉你。他说买得到正好，还准备要研究。

“北冥有鱼，”“北冥”，这本书上“冥”字没有三点水，别的书有三点水，尤其道家的书上都有三点水。根据《山海经》一书，中国上古讲的，“北冥”，等于现在讲的地球北极。道家的学说，在上古的时候，观念比现代人宽，学术思想境界比现代人大，反而后世的人，把“北冥”说成中国的渤海，范围被缩小了。中国的道家修道，什麽是“北冥”呢?我们身体丹田海底之下叫做“北冥”；什麽是“南冥”呢?头顶上。修道炼精化气，炼气化神，炼神还虚，练到了头顶上，佛家叫化身千百亿，就是讲这个道理。先把这些知识介绍给大家。

庄子说“北冥”，有一条鱼，叫做“鲲”，这个“鲲”有多大呢?“不知其几千里也。”不晓得有几千里大。注意了，庄子说那条鱼不晓得有几千里大，经常看到年轻同学写文章：庄子说那一条鱼就有几千里大。错了，庄子是“不知其几千里也”，你硬是确定为只有几千里，你已经把这一句错定啦，所以你变成庄子的老师了。庄子讲“不知其几千里也”，等于印度的佛经翻译过来的八万四千，不可知，不可见，不可量，无量无边。结果学佛的人打起坐来，都把它变为有量有边，坐着就是那麽空，好像空起来就只有我那麽大，这不是有量有边吗?曲解了佛学。

化而为鸟，其名为鹏。鹏之背，不知其几千里庄子说这条鱼古怪了，突然一个变化，从海里头飞上天，就变成鸟啦，叫做“大鹏鸟”。这个大鹏鸟的背，也“不知其几千里也。”

这个很怪了噢，先讨论这个问题，这就是中国的科学。年青人听了一定笑，你们乱扯科学。中国的科学是是中国的范围，实际上我们晓得，讲科学，我们强调自已老祖宗的文化，中国从来在世界的科学史上是领先的，当我们有科学的时候，西方文化还没有影子哩，当然现在落后了，几千年不肯求进步。中国文化还有许多理论科学，你要看了会笑死人，但是真是假还不知道，不要轻易笑。譬如，我们晓得台湾有鹿，它有些是鲨鱼化成的，鲨鱼到了年龄会跳上海来，在沙滩上打个滚，就跑到山里变成鹿了。你信不信？信不信由你，讲不讲由我。有一些东西的确会变的，苍蝇、蚊子是寄虫变来的，飞蛾是蠹虫变的。这是“物化”的道理。我们人也是变来的，精虫变来的，对不对？所以根据中国道家的说法，唐代有个神仙谭峭，有一部道书叫做《化书》，专门讲“物化”的道理，什麽变成什麽，什麽又变成什麽。其实，万事万物都在变，人也在变，你看，每一个人思想、年龄在变，男女到了更年期，一个老实人突然变成刁钻古怪神经病。照心理学看，人都变坏啦，病院里头好人变病啦，对不对？我们坐在这里，大家都在变，过去是妈妈手里抱的小婴儿，现在已经这麽大了，我呢，头发也变白啦。都在变，你不要忘记了自己也在变。

所以庄子说深海里头有条鱼，突然一变，变成天上会飞的大鹏鸟。这个问题很大，提出了两个东西，“沉潜飞动”。沉伏下来，潜伏在深海里的鱼，突然一变，变成了远走高飞的大鹏鸟了。深海里本来有生物哦，告诉你们知识要渊博一点，你们至少要看“动物世界”。深海里的生物多得很，都很庞大；深海很黑，那些生物本身都带光、带电，头上都有亮光。《逍遥游》开头告诉了我们一个人生的道理，一个人在年轻的时候，或修道还没有成功的时候，或者倒霉得没有办法的时候，就要“沉潜”在深水里头，动都不要动。修到相当的程度，一变，就升华高飞了。我们至少要明白，这个意义。

怒而飞，其翼若垂天之云。

鲲变成了大鹏鸟，大鹏鸟怎么飞啊?让我们写一定很简单：它要飞就飞了。庄子这里写“怒而飞”。这个：“怒”不一定是发脾气，它是形容词，等于努力的努字，表示鼓足了气，充满了气。生命到了最高点，“怒”，才能起飞，否则飞不起来。跟飞机要滑翔到最高速才起飞广样。

庄子说鲲变成大鹏鸟后，比原来还厉害，为什麽？做鱼的时候“不知其几千里也”，变成了大鹏鸟，那个背就“不知其几千里也”，没有算两个翅膀哦。现在加了两个翅膀，那两个翅膀一展开啊，像天上的云一样，把天两边都盖住了，把东半球、西半球都遮住了。你说有多大？！如果我们写白话文，要加三个字：“我的妈!”如果不加这三个字形容不出来有多大。唐代有名诗人杜甫的诗：“语不惊人死不休”，一个人写文章做诗啊，做出来要吓人，就成功了。如果做出来，大家看了连喷嚏都不打一个，这个文章就不值钱。杜甫的诗是“语不惊人死不休”，要说话说得惊人，就要数庄子，他一吹就那麽大。

大鹏鸟奋力一飞，翅膀张开，大概太阳都被遮住了，那我们连衣服也没办法晒了。等于佛经上讲阿弥陀佛说法的时候，舌头一吐，遍覆三千大千世界。唉哟!不知道有多长!我看经，到这里一合掌：阿弥陀佛你不要说法了，要是舌头一吐出来，我们的衣服就没办法晒了。

是鸟也，海运则将徙於南冥。南冥者，天池也。

这是要特别注意的关键。“海运”不是做官，也不是交通部门的海运公司，它是庄子造的名词，代表一个大观念，宇宙间有一个动力，生命里有一个动能，就是“大运”。这个动力在佛家叫轮回。“海”是形容它的范围大得不得了；“运”，它永远在转动。这个动力一转动，生命非变不可，所以鲲鱼变成了大鹏鸟。大鹏鸟“怒而飞”，它飞到哪里去?由于这个动力的推动，大鹏鸟飞到“南冥”，南极去了。这句话，大家常常轻易地读过去，根据道家的解释，人修道，身上的气脉由海底发动达到头顶，就超越升华了。但这一步很难，必须有个帮助，你气脉成就了，它就会来。

“南冥者，天池也。”“南冥”与“北冥”不同，“北冥”是地球的根，“南冥”是虚空中跟太空接起来的，叫做“天池”。现在科学发展了，世界的科学家都联合起来到南极探险，至于对北极的考察，也只有些影子，真正的情况还远远没有搞清楚。老实讲没有办法，飞机只要到了北极的上空，指南针都要失灵。因为那里是旋的，也就是“海运”。科幻小说讲北极有个地方，飞机到了附近就不得了，要被吸进去的。这个洞像我们吃东西一样，嘴巴一吸进来，通过肠子，就从另外一边出来了。科学小说是这麽幻想的，中国的小说早就那麽讲了。

《齐谐》者，志怪者也。

庄子说你不信啊？那我引证一段古书，以证明我说的话是真的，不是假的。《齐谐》，齐国人记载的笔记小说。《齐谐》专门记录古代那些神奇的事情，等于我们现在看的《山海经》。“志”就是记载。

《谐》之言曰：“鹏之徙於南冥也，水击三千里，抟扶摇而上者九万里。去以六月息者也。”

《齐谐》书上是这样讲的：大鹏鸟要到南极去时，两个翅膀一展开来，海水就飞上三千里高空去了。吓人吧，赶紧得去发台风警报。然后乘着风，一下冲到九万里高空。我们都看不见了，只能看到天空变黑，太阳给它遮完了。“抟”，好像在跟风浪搏斗；“扶摇”，古代人给大风起的名字。

生命之息

接下去庄子讲理由：

“去以六月息者也。”问题来了，大鹏鸟飞那麼远干什麼?跟我们相同，大鹏鸟夏天六月放暑假，要到南方去凉快凉快。这话古人看了一定不相信，六月南方热得要死嘛，怎麼还去南方凉快呢?现在人都知道，南极的气温不知道零下多少度，冻得要死。大鹏鸟觉得这个世界发烧了，于是飞到南极的大冰山里去。还有个问题，为什麼“六月息”?五月、八月不可以，七月半也不可以，一定要六月?学过《易经》就知道了，十二卦中，六月夏至阳极阴生。十二卦代表一年十二个月，来表示地球气候、气运的旋转，以及地球物理的变化。什么叫“息”?要注意中国的文字，“息”不是息灭是成长。所以消息两个字，消是消耗，是放射完了；息是充电，是成长。大鹏鸟六月到南极去是休养补充。野马也，尘埃也，生物之以息相吹也。

“野马”不是一匹马喔，“野马”就是佛经上讲的“阳焰”，太阳光的幻影，古书叫做“海市蜃楼”。航海过程中，有时忽然会看到海中间，好像前面到了某个地方，有城市，有来往的行人；沙漠地带也常常出现这种情况。假的，什麼都没有。太阳照在海面上，就会看到海面不再是海，而是海岸的城市了，如果当真走进去，就会掉到海里去了。在高热和极冷的地方都容易发生这种现象。其实只是太阳光反射的一种投影。“尘埃”就是灰尘。讲最细小的物质，佛经常用“微尘”两个字。庄子说，一切物理的，生理的状况，大的像鲲和大鹏鸟那麼大的生命，小的比一粒灰尘还小，它们存在于世界上靠的是什麼呢?“生物之以息相吹也。”自然的生命靠一个力量活着，叫做“息”。也就是修道人讲的气。这个气不是空气的气。生命有了气，就会像小孩子吹泡泡糖一样，完全充实了。气不

够自然苍老了，最後死亡了。气吹大了呢?“怒而飞”，就鼓起来，可以升华了。

庄子的文章看起来，东一下西一下，毫不相干，其实处处相干，文章是呵成一气的，中间没有间断的。天亦非天

天之苍苍，其正色邪?其远而无所至极邪?其视下也，亦若是则已矣。

庄子提了三个问题：

“天之苍苍，其正色邪?”我们仰头看天，当天气晴朗得一点云都没有的时候，空中颜色青青的，那叫“苍”，我们现在认为那是蓝天。庄子他说我问你，天真是蓝的吗?你爬到天上看过啊?假如那个蓝色就叫天，那夜里这个黑色叫不叫天?早晨空中白白的一点曙光，那也是天啊?你看庄子多科学，多逻辑。换句话说，你不要搞错了，天究竟是什麽颜色，你没有办法断定它，因为它是空的嘛，没有一个固定的颜色。所以读《庄子》这本书要注意，问号的反面还有很多的内容。

第二个问题：“其远而无所至极邪?”你认为宇宙是无限大吗?远得没有办法再远吗?是远得没有边的吗?那麽我们站在这里，也算是宇宙一个起点喽!我还摸得着啊，宇宙就在这里啊，你怎麽说它没有边呢?这是一个逻辑问题。

第三个问题：“其视下也，亦若是则已矣。”当站在高空，所谓上方世界的人站在上面，看我们下方的世界，也是这样的吗?很多人坐过飞机，到了几千尺高空往下看台湾这个海岛，好像小孩子作业里画的图案一样，不再是站在地面看到的高楼建筑的样子了。立场不同，观点自然两样。

庄子提出问题来，他自己不说一个确定的答案。后世认为中国的禅宗完全受了庄子的影响，其教育方法是永远不给你答案。在这里，庄子并没有批判任何人，然而他已经把我们所有的境界推翻否定了。你不要认为你的知识够了，都是错误的观念。

且夫水之积也不厚，则负大舟也无力。覆杯水於坳堂之上，则芥为之舟；置杯焉则胶；水浅而舟大也。

庄子举出一个事例，里面包括有几层的道理。如果水不深厚、不充满，就没有办法承受大船，除非像大海一样的深厚、广阔，才能载起几千吨、几万吨的大船在上面飘来飘去。我们在厅堂里挖个小坑，然后舀一玻璃杯的水倒在里面，使它刚好不溢出来，把小芥子放在水里面，就可以当作船一样行驶；如果把杯子放在上面，一下就胶住了，浮不起

来，为什麽?水太浅，杯子当船太大了。我们看庄子多会说话，学会了《庄子》我们就会参禅了。庄子明白地告诉我们，每一个人的气度、知识范围、胸襟大小都不同。如果要立大功成大业，就要培养自己的气度、学问、能力，像大海一样深广才行。要够得上修道的材料，也要像大海一样汪洋才行。佛经上形容“如来如大海”，讲阿弥陀佛的眼睛像四大海那麽大，我们的眼睛小得很，有时候连眼白还看不见呢!

风之积也不厚，则其负大翼也无力。故九万里，则风斯在下矣，而后乃今培风；背负青天而莫之夭

者，而后乃今将图南。

大鹏鸟要飞到九万里高空，非要等到大风来了才行，如果风力不厚，它两个翅膀就没有办法打开，飞不起来。风力越大，起飞就越容易、快速。懂科学的同学都知道，如果遇上风向不对，气流很乱，飞机就不能起飞，不然很危险。庄子用这个道理比喻人生，修道想成功也要借助于风力。一个人想成大功立大业，或者修道也好，做生意也好，要有本钱啊，本钱就是你的风。很多年轻人老是想：要是我呀，就要怎麽样怎麽样。想了半天，有没有本钱啊?一毛钱也没有。没有风，还飞个什麽?所以青年人要想做一番事业，你的能力才智都要去培养才行。风力不够，没你的事，本钱积累厚了，才可以飞上九万里的高空。那时候，俯视天下万物，你不会觉得自己伟大，已经没有伟大可言了，一个个都很藐小。你到了高空上面，如果下面有个英雄拿个大刀在玩，很了不起，你一看，会好笑：哎!这个小孩子在干什麽?你想想这个境界，人生被那麽一讲啊，看看我们还有什麽意思?一层一层道理还很多，都是禅宗的话头。

大鹏鸟飞起来，背对着青天，青天有多远呢?“莫之夭”，无量无边。在这样一个空灵的环境，它才可以到达南极。道家讲南极是长生不老之地，所以寿星叫做南极仙翁。庄子告诉我们，要达到空灵的境界，才能有大的成就。一个人，思想气度，不空灵，太小气，就永远不会认识这个宇宙，得不到逍遥。他得到的是“消摇”，消耗完了只好发抖了。

读了《庄子》这本书，我们的心胸自然就会扩大了。我有个朋友，地位很高，当年我们叫他“哼字号”，譬如问他好，他就：“哼”；到了台湾就变成“哈字号”了，你一问他，他就“哈”。所以人称“哼哈二将”。一天他来看我，“哎呀，我烦恼得不得了，你怎麽叫我打坐啊?打坐也解决不了问题，怎么办?”我说：“拿一本书你回去看。”“哼哈二将”很听话，果然回去读《庄子》了。後来他告诉我：“我懂了《庄子》，舒服之极，现在也不哼也不哈了。”《庄子》确实处处都是解脱境界。

蜩与学鸠笑之曰：“我决起而飞，枪榆枋，时则不至而控於地而已

矣。奚以之九万里而南为?”适莽苍者，三而反，腹犹果然；适百里者，宿舂粮；适千里者，三月聚粮。之二虫又何知!小知不及大知，小年不及大年。奚以知其然也?朝菌不知晦朔，蟪蛄不知春秋，此小年也。楚之南有冥灵者，以五百岁为春，五百岁为秋；上古有大椿者，以八千岁为春，八千岁为秋。而彭祖乃今以久特闻，众人匹之，

不亦悲乎！

境界大小的差别

蜩与学鸠笑之曰：“我决起而飞，枪榆枋，时则不至，而控於地而已矣。奚以之九万里而南为?”

“蜩”就是蝉，也叫知了。知了夏天在树林里叫得很好听的；秋天到了要蜕壳，蜕壳了以後，自己变化走了”，壳留下来就是蝉蜕。蝉蜕是一种中药，它有清火作用，可治疗喉咙沙哑。“学鸠”是小鸟。

一只小鸟一只小虫，没有看到过大鹏鸟，因为大鹏鸟一飞起来，它们看都看不见，只不过听人家说有这麼一件事”，听了就笑：那个大鹏鸟多事，何必飞那么远?像我呀，决起而飞，”什麽是“决起而飞”?“嘣”一下跳去了，这形容飞出去不远嘛；大鹏鸟是“怒而飞”，飞得很远，这之间何止天壤之别。小鸟小虫自已也很得意；“枪榆枋，”从这棵小树飞到那丛草上来，很远嘛，也很痛快。“时则不至，”时间不够，万一我飞不到掉下来怎麽办?“而控於地而已矣，”不过掉在地上，也不会跌死。这个叫做飞啊?老母鸡被我们赶急了的时候，“咯咯咯咯”的，它也会“嘣”地一下飞个两步，就到前面去了，它也觉得自己很了不起啊。这就是人生境界的不同。所以它们笑大鹏鸟：这个老兄真是多余，飞到南极去干什麽呀?

下面一句话庄子都不讲了。

世界上这样的事情很多。有些了不起的人，当他没有出来的时候，你东笑西笑，最後自己变成小鸟了。譬如历史上南唐的朱温没有当皇帝之前，可怜得很；妈妈带他三兄弟给人家帮工，他自己也要去干活。老板一天到晚駡他：“你这个家伙个子大大的，活懒得干，还光吹牛。”他实在给駡气了，就说：“你们这些人都是乡巴佬，光知道盖房子，置财产，我们大丈夫做事，你懂得个屁啊!”老板很生气就要打他，老板的妈妈说：“不能打，这个孩子将来前途无量，要好好对他。”老太太问朱温：“你这个不肯干，那个不肯干，究竟想干什麽?”他说：“我想借杆打猎的枪，到山里给你打打猎，弄点好菜给你吃吃。”老太太说：“好吧，你要什麽都帮忙。”後来朱温当了皇帝，对老板的妈妈好得很，把她同自己的妈妈一起接来，很感谢她。看到那个老板恨不得把他宰了：“你这个

家伙，眼光那麼小，看人看不起。”大家看人眼光放大一点啊，不要像这个小鸟小虫。庄子没讲的，我把它补充说出来了。适莽苍者，三而反，腹犹果然；适百里者，宿舂粮；适千里者，三月聚粮。

“适”是走路。天空早晨的颜色叫“莽”，晚上的颜色叫“苍”。南北朝有一首诗：“天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊。”那是西北地区傍晚的景色。还有一种解释：“莽苍”指近郊的草木之色。所以“莽苍”代指较近的地方。到近郊的草木间去，一天在那里吃上三顿，回来了肚子还饱饱的；假如走一百里路呢?就不同了，得带一点干粮，算不定要两三天才能回来；如果走一千里路，那就要准备带两、三个月的粮食了。庄子好像很喜欢旅行一样，告诉我们出门该怎麼准备，实际上他讲的是人生的境界。前途远大的人，就要有远大的计划；眼光短浅，只看现实的人，他抓住今天就好了，没有明天；或者抓住明天，不晓得有后天。有一种人今天、明天、后天都不要，他要永远。庄子就是告诉这个东西。因此说：

之二虫又何知？

这两个小动物又懂什麼?它们的知识范围有限啊!

小知不及大知，小年不及大年。

如果一个人没有眼光气度，就会看不远，那他的前途就有限。有远见有大见的人，他就有千秋的事业，永远有他的伟大。这是智慧大小有别。一个人寿命的长短，看你能不能把握。有些人活了几十年就死了，不晓得把握它。所以说：“小年不及大年。”

“物化”的作用，就是关于一切的生物互相变化，所以鲲鱼变成了大鹏鸟的观念，第一个要点是“沉潜飞动”，庄子用寓言，也是用事实来说明。这属于中国古代的科学，不要拿现代科学的观念来说，至于它的对与不对，需要另加求证。第二个要点，一切万有的生命之所以变化，中间有一个东西，这个东西庄子提出来一个名词，叫“息”。中国後来的道家，取了一个名称叫“气”，万物皆是气化。说到气化，庄子文章写作的方法，和他讲话表达的方法不同，说到这里，恐怕人家不相信，他就提出来，我们抬头看天，究竟这个天是不是我们眼睛所看到这个样子?假如我们到了高空，例如坐飞机，倒过来看这个地球，地球等于在我们头的上面，那个时候看这个天又是什么颜色呢?这就说明一个道理，等于佛学所讲的：人世间一切的学问知识，都属于“比量”，不是“现量”的境界。所谓“现量”，就是呈现出来那个真实的东西。我们现在借用了佛学名称，就能了解庄子所说的道理。人类的见解、知识和生活经验都是“比量”，不是真实的。同样一个气候，同样一个空间，一个时间，一个颜色，因人而产生的感受各异。譬如说热，热到什麼程度?每个人的感受

都不一样。因此，冷热一切等等，都是比较的，不是绝对的真正的知识。所以，庄子拿大海作比喻，水不深不能载船，水要很深，面积也要很宽，大船才能行驶。然后讲大鹏鸟从北向南飞的时候，必须要等待大风，要有大风的风力，才能超越九万里的高空。

下面又提到小鸟和蝉。小鸟和蝉笑这个大鹏鸟，为什麽要费那麽大的气力?为什麽一定要飞到南极去?等于讲，为什么要看尼加拉瓜瀑布?到我们新界看看那个流水，也是瀑布，差不多嘛?还要买飞机票出国。就是这个味道。这就是谈到境智“比量”的不同。每一个东西境界的大小，智慧的深浅，观念等等是完全两样。因此庄子提出来，小鸟和蝉的境界小，智慧浅，所以看大鹏鸟远大的高飞，不可想象。我们生活的经验，一辈子在艰难困苦中过惯了的人，看到那个富贵和特别伟大的场面，自已就觉得路都走不动，也不晓得如何自处了。这就是说明境界大小的不同。所以庄子跟着提出来：“小知不及大知，小年不及大年。”智慧的深浅，寿命的长短，小的境界和大的境界相比较，差别太大。活了二百岁的人，他所经历的人世间的经验，同只活了二十多岁的年青人，这个中间差别很大。这种境智的不同，犹如佛经的一句话，叫“循业发现”。每一个人根据他自己的生活经历、思想见解、智慧境界等，看一个东西的观念都不同。

因为《庄子》文章太美，看起来东说一句西说一句，如果你把全篇的逻辑贯穿起来了，是非常有条理的。中间都是申述理由。庄子并不是用纯逻辑、纯理论性的方法，抓到一个主题，死死地在那个牛角尖上钻下去。庄子用文学境界的方法，从各种方面旁敲侧击，喜笑怒罵，正面反面地写来，所以《庄子》本身有他的文学境界的逻辑。

奚以知其然也?

那怎麽样知道这个道理呢?“奚以”，是当时古文的写法。後来一直到秦汉唐宋元明清，许多人学古文的人，都用这个方法来写文章。“奚以”就是何以的意思，等于白话文的那怎麽样。

朝菌不知晦朔，蟪蛄不知春秋，此小年也。

现在我们讲香菇、小菇，有些野生的香菇不叫做香菇，叫小菌类，尤其夏天下大雨以後，阴暗潮湿的地方，第二天一早，看墙边或树根上，都镶了一些白色的小菌，这类由细菌化生的生物，“不知晦朔”。“晦”，每个月的月底叫晦；“朔”，每个月的初一叫做朔。“朝菌”这种东西，寿命不到一个月，两三个礼拜就没有了。所以，假设它每个月初三开始，生长的，不到三十号就死亡了，它不晓得人世间有一个月的时间。“蟪蛄”就是蝉。蝉分两种，有一种夏天生，一到秋天边上就死亡了；有一种叫寒蝉，我们形容一个人不大说话，或者在某一种环境中不

敢说话，不敢反对也不敢赞成，哑巴一样发不出声音，像冷天里的蝉叫，不出声来，用中国文学比喻就叫“噤若寒蝉”。所以这两种蝉，有些生在夏天，遇一阵就死亡，蜕变。庄子说它们不知道千年当中有春天和秋天，“此小年也。”

拿生物界的寿命来作比方，这是庄子所讲的，比较的，他举出来我们人知识范围所看到的。还有一些生物，如细菌等，几秒钟的寿命，或者几分钟、半天的寿命，我们人以为它们可怜，认为自己活了五六十年、七八十年就蛮伟大的。其实，那些生物活了几秒钟，它也很快活，也觉得自己活了一辈子。感受的境界各自不同，每个生命都不同。因此，庄子说小的我们人还容易懂，大的就不大容易相信了：

楚之南有冥灵者，以五百岁为春，五百岁为秋。

“冥灵’，是什麽东西呢?实际上是一种大乌龟，有些书上解释“冥灵”；是一种植物，这是不恰当的。乌龟有很多种种类，“冥灵”就是乌龟的一种，这种大龟像海里的玳帽，尤其在长江以南比较多，所以叫“楚之南”。有的乌龟千年可以不死；因为它们可以食气，有时候也吃一点小细菌。墙下压一只乌龟，它几十年上百年不吃东西，也死不了。它有时候把头伸出来，或者有小飞虫到它前面吞一口，吃一个小飞虫等于我们到大馆子吃了一顿大餐，也就够了。然后它饿了，头伸出来，吸一口气，可以憋很久，活得很长。所以我们给人家做寿，不是送乌龟的标记，就是送白鹤的标记，这两种生物寿命都活得很长。所以庄子提出来“楚之南有冥灵者”，它可以活一千年，以五百岁为春天，五百岁为秋天。以我们来看，乌龟的寿命已经很了不起了，庄子说，还不足：

上古有大椿者，以八千岁为春，八千岁为秋。，此大年也。

中国传统的道家思想，“上古”有一种树，叫“大椿”，“以八千岁为春，八千岁为秋。”它的生命一万六千年。这在道家看来不稀奇，所以中国的道家说，人练气养气的功夫修成功了，可以與“天地同修，日月同寿。”“修”就是长，跟天地一样的长；跟太阳月亮一样的寿命。后世有些学者认为，“大椿”的生命一万六千年，不敢让人相信，他们的著书注解上，什麽叫“大椿”呢?“椿”的拆字：木字拆成十、八，春字拆成三、八什麽的，随便加一个数字一拼凑，然后认为，“大椿”是庄子假设的，不需要去考证它。你管庄子说的是假的还是真的，反正树木的寿命，譬如我们阿里山的神木就活得很长。自己的知识经验有时候不到，因此把古人的许多东西曲加解释。庄子现在讲“大年”，由时间的比例，提到了动物和植物，然后讲到人：而彭祖乃今以久特闻，众人匹之，不亦悲乎?。

“彭祖”是中国有名的一个长寿者，他的名字叫

，南方楚国人，据说活了八百岁。我们普通的小孩子都会讲彭祖年高八百寿。彭祖是尧时候的人，在上古讲来，这个寿命不算小，不过也不长，跟老子比起来并不算长，在中国道家历史上，老子不晓得活到多少岁了，因为每一个时代他都出现，每个时代都变一个名字，我们现在所讲的老子是他周朝时期的名字，实际上不晓得他活了多少岁。

我们都晓得彭祖活了八百岁，不过中国人有个笑话，有一个老太爷祝寿，有人恭维说："老太爷，您真有福气啊，您跟彭祖一样会长寿。"老太爷回答："你拿彭祖来跟我比，那你小看了我。"这个人脸红了，老太爷不接受恭维，于是问："老太爷究竟要活多少岁呢?"我活一千岁啊!彭祖活八百，他少了两百年。""那很难办了，历史上找不出这样的比方啊?""那你读书才少呢，你不晓得'好人不长命，祸害遗千年'，哈!我就是祸害。"这位老太爷很幽默。

"众人匹之，不亦悲乎!"以彭祖活了八百年的年龄来讲，叫我们一般人跟他来比比，自己太渺小了，活了几十年，已经是老太爷，老太太了，很可怜，而且可悲。

这一段说明寿命时间的长短，是根据人的知识"比量"来的。庄子说一条鱼怎麼变成大鹏鸟，不过中间插了那麼多故事，就说明一个东西：你们不要不相信，因为人的知识范围有限，没有那麼高的见地，所以境界、智慧的"比量"不同。那麼庄子下面就说明大鹏鸟由北极向南极飞的这一件事情，他又回转来，在下一段里头要作结论，当然不是全篇的结论。我们这样一研究，就晓得庄子的文章不是散漫，古人不是批评而是赞扬，四个字"汪洋徜徉"，就是博大，是形容庄子的文章看起来简直像大海一样伟大，像大海里的波浪，不晓得有多少波浪，但是归结起来还是大海。庄子的文章我们看起来好像很散乱，东一下西一下，所以读《庄子》，读到後面忘了前面，不晓得他讲到哪里去了。但我们把这个逻辑抓住了以後，就知道《庄子》非常有规律的，还是在说一个主题——宇宙间一切的生命都是"物化"。下面庄子就引用古代例子做一个说明。

汤之问棘也是已：穷发之北有冥海者，天池也；有鱼焉，其广数千里，未有知其修者，其名曰鲲；有鸟焉，其名为鹏，背若太山，翼若垂天之云，搏扶摇羊角而上者九万里，绝云气，负青天，然后图南，且适南冥也。斥笑之曰："彼且奚适也?我腾跃而上，不过数仞而下，翱翔蓬蒿之间，此亦飞之至也。而彼且奚适也?"此小大之辨也。

南北两极相通

汤之问棘也是已：穷发之北有冥海者，天池也；

我们先把它截断，文章其实是连着的。商汤问当时很有学问、很有道德修养的“棘”，“是已”，有这件事情可以来证明，并能说明庄子自己讲的“北冥有鱼”，突然变成大鹏鸟向南飞，这件事情是真的，不是假的。什么叫“穷发”?“发”，地下的头发是什麼?草!“穷发”，没有草。中国上古什麼地方叫做“穷发”呢?苏联到北极一带。这要研究《山海经》舆中国的上古史。所以中国上古时叫北方的民族，北方的人类，譬如叫俄国人为“穷发之民”，就是这个意思。因此，在这一段文章里头，深切地证明庄子所讲的“北冥”就是北极。“穷发之北”有个地方叫“冥海”，就是《庄子》开头所提到的“北冥”。我们注意，《庄子》前面提过，大鹏鸟向南飞，到了南极“天池”，现在又转过来，为什麼讲北极又是“天池”呢?

研究中国上古的科学物理思想，我们早就知道，由北极到了极点，一直再往北走，走到了头就是南极，南极走到了头就是北极，南极跟北极连着的，因为地球像个皮球一样是圆的。不过没有一个人敢去走，也许有人走到了，据说走到的人到地球中间去了，他永远不死，不回来了。但是真到了北极、南极那个地方，你回不来了，地心有一个吸风把你吸进去了，出不来了。据说地球内部很闹热的，还有个世界比我们还好，进去了以後永远长生不死，还不止活一万六千年。传说，中国甘肃我们老祖宗黄帝的坟后有一个洞，从那里可以到地球里面去，西藏高原里和四川以及陕西华山，也有可以达到地心去的这种洞。

我们不管那些神话，可是，庄子在本篇的文章里头确实提到，“北冥”叫“天池”，“南冥”也叫“天池”，猛然一看，冲突了。如果我们了解了中国上古文化的地球物理的思想，晓得南极舆北极相通，就一点都不稀奇了。那麼，这段文章看起来是在重复运用，什麼意思呢?庄子上面是讲人的知识有限，寿命有限，经验不够，小境界不知道大境界，说了半天以後，然后说，用现在话讲：你不相信啊，我用考古的经验，引用历史证明，在我们上古时，商汤当年就向棘问过这个问题。可见上古就流传这个大问题。

有鱼焉，其广数千里，未有知其修者，其名曰鲲；有鸟焉，其名为鹏，背若太山，翼若垂天之云，搏扶摇羊角而上者九万里，

重复上面的故事。“广”就是宽，“修”就是长，这一条鱼不晓得几千里大。“扶摇”是上古大风的名称，是从海底里面出来吹遍了大地的风，现在叫做台风一类的；“羊角”也是风，不是现在生病昏了过去，躺在地上嘴歪手脚抽搐的“羊角疯”，“羊角”是龙卷风一类，由地下冒出来向上旋转，形状长得像羊角；这两种风不同。“搏”，把风裹进来谓之“搏”，不是搏斗，搏斗是跟风斗争。大鹏鸟的翅膀把大风都包裹了，超过了九万里的高空。

绝云气，负青天，然后图南，且适南冥也。

大鹏鸟到了最高处，大气层都在它的下面，所以叫“绝云”。高空上面没有云，到了太空的边缘，连空气也没有了，“绝气”。但是太空上面还有的，在中国文学中叫“青天”，也叫“青冥”。讲到这里，我们想一想，中国的文学与上古的文化很妙，怎麽妙呢?现在科学发展到人类可以到达月球，在超过地球以外时，有一段黑暗，其实不是黑暗，它什麽都没有，是空的，这是地球与其它星球之间，就是中国上古所讲的“青冥”、“青天”。“然后图南，”“图”是企图，大鹏鸟准备向南极飞，它到南极去干什麽?乘凉休息去。

斥鸰笑之曰：“彼且奚适也?我腾跃而上，不过数仞而下，翱翔蓬蒿之间，此亦飞之至也。而彼且奚适也?”

“斥鸰”就是小鸟。这只小鸟笑了：大鹏鸟何必到达南极去呢?何必飞得那麽辛苦呢?像我一样，一跳，跳了几丈高；一飞，飞了几丈远；好得很了嘛!就是飞下来，在那个“蓬蒿之间”，乱草之间一站，这不也是飞吗?也飞得很痛快了。这个大鹏鸟，何必要飞那麽高那麽远到南极去呢?

那么庄子在这一段的结论：

此小大之辩也。

我们要是用逻辑看这篇文章，《逍遥游》第一句话是“北冥有鱼”开始的，到这里一段，做了一个结论，说明“物化”的观念，讲给一般人听会不相信，为什麽不相信?“此小大之辩也”。智慧境界大小不同，所以不大相信这个道理。

提到《逍遥游》，整个宗旨说明一个观念，人可以解脱物理世界的束缚，而找到自己生命的真正自在与自由，同时也说明，人民人世界不管做任何，乃至修道，第一个要见地高超，所谓要有远见，才能有真正的成就。一个人见解不高，他有所成就也有限，不是讲他没有成就，也成就，也同这个小鸟一样，腾飞跃个几丈高，在乱草上一站，随风摇啊摆啊，也很舒服嘛。你要来抓我，“咚”地一跳，就跳到那棵树上去了，岂不是优哉悠哉。人生的境界也是如此。所以眼光小，知识范围低，他活了一百岁，活得很快活，就像小孩子一样，茶杯里丢一片小小的树叶，或者弄一点黄豆壳壳在上面漂漂，“你看我的船，开到哪里了?唉哟，开到纽约了，你看靠岸了，靠岸了。”然后用嘴“呼，呼”地把它吹动，“嗬，大风来了!”两个小孩子这样可以玩上一天。他那个境界與做生意发了一千万美金的财，舒服的境界是一样的啊。如同爱吃辣椒的人，吃下去辣得满头大汗，那个舒服境界都是一样。

《庄子》这篇文章，影响了中国文化很深远，小而言之，人们取名字都用它。如岳飞的字叫“鹏举”，就是引用大鹏鸟来的；宋朝的神仙陈

抟，为什麼叫抟呢?取“抟扶摇而上者九万里”之意，陈抟的号叫“图南”，也是从《庄子》里来的。古往今来叫图南的，叫飞的，叫鹏的，不晓得有多少。人家有出门读书的，我们送给他“鹏程万里”四个字。《庄子》影响之大，这里我们举一个例子，南唐时代有一位文学家叫高越，在他没有得志的时候，文学境界很好。南唐在中国历史上是五代时期，天下很乱，军阀各霸一方，这个称王，那个称帝。高越当时在湖南，湖南有一位姓李的称王，看到高越很有学问，很有前途，就想把女儿嫁给他。如果是普通的青年还真是求之不得，一个小国王把公主嫁给自己，那鹏程万里，前途无量啦。可是高越不干，他看出姓李的有这个意思，就套用《庄子》里的典故写了一首诗：“雪爪星眸凤鸟归，”他形容像鹰、大鹏鸟一样，爪是白的，一个任何的生物，寿命活得很长，变白了；“星眸”，眼睛像天上的星星，亮得不得了。“摩天抟带锦毛衣，”就是庄子所讲的：“抟扶摇羊角而上者九万里，绝云气，负青天。”这样的飞，文学上叫做“摩天而飞”，跟青天相摩擦。“虞人不漫张罗网，”你不要想布好网，把我这个大鹏鸟抓住。“虞人”是中国古代管山林，管动物的官职，相当于农林局局长兼野生动物园园长。“未肯平原迁草飞。”老实告诉你，你这个地方太小，还不够我翅膀一展开，我不想在这里飞。换一句话：你不要找我做女婿，我也不会干。这一首诗表达了高越非凡的志气。一个青年人都应该有这样的志气，所以倒霉一点没有关系，将来反正“绝云气，负青冥。”

中国文化很多都同《庄子》有点关系。有古人画了一幅画，画上是一只鸟站在一根树枝上面，嘴巴闭着不动。讲到中国画，画的境界一定要配上文学，自己会题诗，会写字，这画就够得上文人画了。这麽一幅画，题一首诗，怎麽题法?这就是难题了。有人拿起笔来一题，把这幅画题绝了：“世味尝来浑是蜡，莫教开口向人提。”人世间的经验多了，实在是一点意思都没有，人生的味道像吃白蜡一样。人的一切艰难困苦，不要向朋友诉说，也不必向别人埋怨，像这个鸟站在这里闭着嘴巴一样，连屁都不放，最高明了。“世味尝来浑是蜡，莫教开口向人提。”这是真的。你说你肚子饿了三天，没有饭吃，你给人家讲，人家不一定同情你，或许还会笑你。你只有自己想办法去找面包吃就是了，没有面包找渣子吃。像这一类的文学境界的故事，从《庄子》里头钻出来的很多，如果你读书多了，看中国文化，很多地方同庄子的《逍遥游》都有密切的关连，尤其是关于大鹏鸟。

《逍遥游》现在由“物化”，物的变化，讲到了“人化”，人的变化。换句话说，上面提到物理世界万物自己的变化，下面提到人精神世界心的变化。

故夫知效一官；行比一乡，德合一君，而徵一国者，其自视也亦若此矣。而宋荣子犹然笑之。且举世而誉之而不加劝，举世而非之而不加

沮，定乎内外之分，辩乎荣辱之竟。斯已矣。彼其於世未数数然也。虽然，犹有未树也。夫列子御风而行，泠然善也，旬有五日而后返。彼於致福者，未数数然也。此虽免乎行，犹有所待者也。若夫乘天地之正，而御六气之辩，以游无穷者，彼且恶乎待哉?故曰：至人无已，神人无功，圣人无名。

四等人材

故夫知效一官，行比一乡，德合一君，而徵一国者，其自视也，亦若此矣。现在青年同学要挑起中国文化的重担，就要对中国文字特别留意。近年以来，对同学们的文字教育太差了，差得已经没有办法再革命，因为没得命了，不需要革了。所以现在要把文化的命根重新培养起来。这一段很简单，我们很容易懂，但每一句、每一个字都必须要留意。“故夫”，就是白话文的那麽，是虚字，没有实在的意义。为什麽一定要用虚字呢?古文是要念读出声的，念的时候声音像唱歌一样，平抑音韵，铿锵朗然，要唱着下去，中间就必须换气，所以加上虚字，既可以换气，又可以增加文章的气势。如果不加上虚字，就念不下去了，那就成了吵架一样，那就不对了。文学境界是柔和、很美的音乐。所以庄子拖长音韵，那麽那麽来了，因此加上了“故夫”。

“知效一官，”注意这个“效”，有些人的知识范围有没有用处呢?有用处，用处就是成效，效果。他的学问知识及天生的才能，可以做一个官。官有大有小，有些人的智慧知识，行为效果，当一人之下万人之上的宰相还可以，但不能当皇帝。历史上很多人当宰相时了不起，结果给他当皇帝就当不好啦。有些人做小官，味道真好，做大一点就完啦，把他压死了。有些人做个公务员，很有效；有些搞学问写文章的人，如果叫他去修一个坏水管，他会把事情搞得更糟，他没有办法做实际的事情。“行比一乡，”重点在“比”字。你看庄子绝不用重复的字，“知效一官”。写古文，写白话文一样，每个字逻辑思考要清楚，下的定义要准确，下不准确不行，尤其是写书面文章。绝非新闻报道，马上机器在动了，下一分钟就要出来，管他什麽话，报道出来看清楚了就算了，反正五分钟寿命，因为大家看过了报纸就丢嘛。要写流传久一点的文章，就不能马虎了。

有些人的行为，可以在乡邻里比较比较。我们到地方上，任何时间任何地点，中国外国都一样，你到一个地方打听一二，哪个人最出名，不管他是一个绅士也好，流氓也好，他的行为在这个乡村比起来呱呱叫，真可以做一个领导作用。所以他的行为可以“比”，在一个乡村里比起来，他是老大，是顶尖人物。当然在一个乡里是顶尖人物，拿到国内比起来就不行啦，因为人材更多了。

“德合一君，”古代的“德”字，不光指道德好，而且一切思想行为，

做人做事都好。有的人德性刚好和皇帝合得很好，他两个在一起，可以搭档二十多年，如果换了一个人，怎麽都用不好。这是人生历史的经验。你看古今中外历史上的人物，有漢高祖就有萧何，萧何不碰到汉高祖，换上其它两个人就合不来，合不好。等于男女之间，有的夫妇就配合得那麽好，虽然天天吵架，但是吵得很艺术，没有他们这样吵啊，就不会过一辈子。你不相信?有这种人啊，夫妻之间吵来吵去，要是去了一个，另一个也活不长了。另外找一个来，吵得都不是对象，吵得都没有味道，打得也没有味道，这就是“合”的道理。做生意也一样，老板有一个忠心的帮手，他当董事长就配合得好，假如换了一个，就搞不好了。

“而徵一国者，”“徵”，经验，效果。有的人治理国家当领袖，或者当第二号人物，他的聪明智慧能够发挥，如果叫他下来开小店，他绝对受不了，他光会大的，小的干不好。

这是“人化”，所以下面庄子加一句话：

“其自视也，亦若此矣。”每个人的知识境界，“比量”不同，自己看自己都了不起。都像那个小鸟一样，你大鹏鸟飞那麽高那麽远干什麽?有什麽了不起?我“咚”地一声，就跳到那个树上去了，我这样还不是也在飞。所以用中国文学来批评就是：“自视甚高”，自己看自己很高。我们拿镜子照照自己，都是越看越有味道，越看越漂亮，越看越伟大，没有一个人讨厌自己。由此你可以了解人生，人看自己都很可爱，看别人都是觉得不行，这是一定的。偶然做错了事，脸红一下，过三个钟头一想，我还是对的，格老子，一定是他错了。

出格的高人

而宋荣子犹然笑之。

上面提到了“知效一官”，“行比一乡”，“德合—君”，“而徵一国者”这四等人材，而且都是领袖人材。什麽叫领袖?出人头地，比人家高明一点。你看有的人做小老板蛮好，像我有个同乡的朋友，开馆子发了大财，慢慢他要开大公司，结果不到三年就一蹋糊涂，什么都没有了。还有一个人，爱国奖券中了二十万，我说你要小心啊!可是他一下要做大生意，还不到八个月，二十万光了，最後还要去坐牢，所以他的命就是二十万。因此这四等人，他们的范围就是如此，这些人“其自视也，亦若此矣。”自视甚高，可是碰到另外一个高人，这个人叫“宋荣子”。这一类的高人，古代称为出格的高人，超出了人格范围以内，因为他没有个格，没有范围可以范围他。“犹然笑之，”就笑这四种人，看不起他们。

庄子在下面就提倡了一个隐士思想，他不是有意在提倡。中国文化

的道家思想推崇一种特殊的人，这在中国文化中非常特殊，影响了我们的历史。在拨乱反正的时代，国家民族到了最艰难困苦的时候；这一类隐士，在幕后都起了大作用。《论语》上也提到，孔子碰到几个隐士，如楚狂接舆等，每个都把孔子駡得晕头转向，最後孔子只有赞叹一番："鸟兽不可以同群"!实际上孔子的思想，对隐士非常崇敬。什麽叫"鸟兽不可以同群"?鸟类是高飞的；它要高飞就高飞去吧；野兽是生活在山林里的，自然就在山林过他们的生活。这些高人，该飞的飞了，该住山的跑了。而我们呢?既不能高飞，也不想入林，还是规规矩矩在人世间做个人吧!这是孔子捧隐士的话。而后世儒家就引用这句话，解释为孔子在駡那些隐士是禽兽，这是完全把书读错了。孔子只讲"鸟兽不可以同群"，他没讲这些隐士是禽兽啊！这是后世儒家乱加的，这就叫读书不老实。

下面标榜了一个人格，普通人可以通过修养变成什麽样的人呢?

且举世而誉之而不加劝，举世而非之而不加沮，定乎内外之分，辩乎荣辱之竟。斯已矣。彼其於世，未数数然也。

这里提出了第五种人格。"且举世誉之而不加劝，"全世界的人都恭维他：你了不起!喊万岁，跪下来捧他，他理都不理。他既不想了不起，也不想起不了。"举世非之而不加沮，"全世界的人駡他、反对他，他决不改变自己的方向。达到这一种人格很难了，在古今中外历史上都很难找到这样的人。孔子在《易经·文言》里对"潜龙勿用"的解释，"确乎其不可拔，潜龙也。"就是要有特立独行的修养，不受任何时代、环境所影响。可见儒家和道家思想是同一个道理。只是庄子的文章笔法华丽飘逸，汪洋惝恍，显得更美一点，孔子只说了一句，温柔敦厚，方正朴实。这就是齐鲁孔孟文章與老庄南方楚国文章不一样的地方。"定乎内外之分，""分"是份量。什麽是我?什麽是他?什麽是物?什么是心?他对自己做人的道理看得很清楚。"辩乎荣辱之竟。"他对于人世间什麽叫做真正的光荣，什麽叫做真正的耻辱，看得很清楚。自己遭到了耻辱，绝不因为现实社会的影响而有所改变。生活中钱多了当然很光荣，倒霉了谁都看不起，他一概不管，因为这个现象与他本身独立的人格不相干，所以他能辨别得很清楚。"斯已矣。"这些人了不起啊。儒家标榜的圣人、贤人、君子就做到了这种程度，庄子也非常佩服。

"彼其於世，未数数然也。"这句话妙了，可以作两种解释：一方面，历史上的高人隐士不是屡时有的，不容易看得到，可能几百年才出一个；第二种解释，这些高人隐士对于这个世界还有一些地方不同意。"数数"，没有常常认为都同意了。就像现代西方的民主政治思想里的，既不赞成也不反对，可以保留这一票不投。

说到隐士思想，在这里我们插一段题外话。挂在这儿的这幅对联，

是道家的陈抟写的。陈抟道号希夷，他早已被道家推为神仙的祖师。一般民间通称，都叫他陈抟老祖。他生当唐末五代的末世，一生高卧在华山修道。五代末期有个皇帝，历史上称为周主，很了不起很精明，当时周主几乎统一了中国，可惜三十九岁就死掉了。周主曾经找陈抟帮忙，陈抟婉言推辞了。陈抟有一首名诗：“十年踪迹走红尘，回首青山入梦频。紫绶纵荣争及睡，朱门虽豪不如贫。愁看剑戟扶危主，闷听笙歌聒醉人。携取旧书归旧隐，野花啼鸟一般春。”从这首七言律诗中，很明显地表露陈抟当年的感慨和观感。“十年踪迹走红尘，回首青山入梦频。”陈抟生当乱离的时代，在他少年或壮年时期，何尝无用世之心。只是看得透彻，观察周到，终于高隐华山，以待其时，以待其人而已。“紫绶纵荣争及睡，”周主请他当宰相当军师都不干。“紫绶”，古代做大官，穿紫袍，系玉带，我们看戏就知道，戏中的大官出来，在腰里挂那个带子，好像有水桶那麽大，这并不是为了把衣服捆紧，而是拿来做官阶的装饰。“朱门虽豪不如贫。”富贵人家的房子门口，都是用最好的红油漆粉刷的。可是陈抟认为世界上最享福的是穷，一无牵挂。接着是他当时看到的情况：“愁看剑戟扶危主，”因为陈抟生在唐末到五代的乱世之中，几十年间，这一个称王，那一个称帝，都是乱七八糟，一无是处。但也都是昙花一现，每个都忙忙乱乱，扰乱苍生几年或十多年就完了，都不能成为器局，所以才有“愁看剑戟扶危主”的看法。同时又感慨一般生存在乱世中的社会人士，不知忧患，不知死活，只管醉生梦死，歌舞升平，过着假象的太平生活，那是非常可悲的一代。因此便有“闷听笙歌聒醉人”的叹息。因此，他必须有自处之道，“携取旧书归旧隐，野花啼鸟一般春。”高卧华山去了。这是隐士思想的代表作。我们小的时候都晓得：“彭祖年高八百岁，陈抟—睡一千年。”他老人家睡醒了一问：“我那个老朋友彭祖呢?”“已经死掉了。”“短命鬼，才活了八百岁就死了。”你们看，这幅字就是他写的，很有神仙味道乙，实际上陈抟是介乎道家和儒家之间的人物。宋朝的大儒邵康节，从他那里接受了《易经》的学问。他高卧华山，等到宋太祖赵匡胤陈桥兵变，黄袍加身了当起皇帝来了，他正好下山，骑驴代步，一听到这个消息哈哈大笑，笑得从驴背上跌到地下来，人家问他怎麽搞的?他说从此天下太平了。他是万事都有未卜先知之明的。这一类人物，就是“彼其於世，未数数然也。”你懂了这种历史，就会对“未数数然也”一句，有臭豆腐一样特别的味道了。

虽然，犹有未树也。

即使这样，他还没有建树，还没有得道呢。

这—段；庄子提出来的是“人化”。也就是人的真“比量”的境界。但这还属于俗谛，还不属于真谛。

御风而行的列子

夫列子御风而行，泠然善也，旬有五日而后反。彼於致福者，未数数然也。此虽免乎行，犹有所待者也。

第六种人了不起了。庄子的老师“列子”，“御风而行”，他是会飞的，到达了地仙之份。列子在空中飞了多久呢?他挺凉快挺舒服地飞了半个月，就又飞回来了。人修到地仙这一步也很好啊，活得蛮有趣味的。“彼於致福者，未数数然也。”你们一般人天天吃素，天天拜佛求佛保佑，求菩萨赐福，你能求得到这个境界吗?你不信，去拜一万年佛，看看能不能拜飞起来。

“此虽免乎行，犹有所待者也。”一般人认为这很了不起，“但是庄子并没有认为他有什麼了不起，飞起来不过是不需要走路而已嘛，还是相对，还要依靠一个东西：风，没有风你飞个什麼啊?同鸟没有空气就飞不了一样。这仅仅是佛法中的一种小乘境界。修得神通具足，会飞了，没有什麼了不起，要是被庄子看见了，会马上把你拉下来。像我们打坐，只有个空的境界，就是相对，就束缚在里头了。

真俗不二

第六种人也没有什麼了不起，第七种人妙了：

若夫乘天地之正，而御六气之辩，以游无穷者，彼且恶乎待哉?

这种人没有看见遇，不过满地都是，他是大乘境界。“乘”的是什麼?“乘”的是“天地之正气”，气是我加上的。什麼叫“正”?我们坐着也很正，并不歪啊，也算“乘天地之正”吧?要参!勉强套用孟子一句话，就是“浩然之气”，即天地正气。这一类人也不要飞，也不要作怪，普普通通。“而御六气之辩，”哪六种气呢?有两种说法：拿中国的医学来讲，阴阳风寒暑湿六种气；还有一种说法，《易经》的十二辟卦把一年分成十二个月，六个月属阴，六个月属阳。由乾坤两卦开始变化，五天一候，三候一气，六气一节，所以一年有二十四个节气，气候变化都不同，影响我们的生命活动，因此而产生生老病死的现象。如果有修养的人懂得了修道，物理世界起什麼变化，他心理和生理都会有所准备，因为他本身“乘天地正气”，有了很高的修养功夫，他就不受物理世界的支配，而且可以支配物理世界，就可以驾御控制“六气之辩”。“以游无穷者，”他活在这个世界上很好玩，—切都在游戏三昧中，优哉游哉。游到哪里呢?游到“无穷”，无量无边的时间空间不能限制他，因为他已经超越了物质世界的束缚。

“彼且恶乎待哉?”人生提升到这样一个境界，是绝对的，没有什麼相对。等于佛家释迦牟尼佛生下来说的：“天上天下，唯我独尊”。这个“我”不是指释迦牟尼这个人，并不是指这个小我，而是说人的生命有

一个“大我”，超然而独立，超越了物理世界。庄子是用另一个方法来表达“恶乎待哉”?宇宙间一切都是相对的，要超越了一切物质世界，才能达到真正的绝对。

庄子所讲的大乘境界，什麽道理呢?这里我们姑且安一个佛学名称：“真俗不二。”“真”是真谛，“俗”是俗谛。不要离开现实的世界，他自己就超越了这个现实，世间与出世间“不二”，“不二”就是不二法门，就是?“一”。那麽怎样才能做得到“真俗不二”呢?下面庄子点题了：

故曰：至人无己，神人无功，圣人无名。

这是老子讲的真正的“无为”，不过老子只讲原理、原则。庄子提到了“至人”；“至者，到也。”人要是做人做到了头，能把握自己的生命，叫“至人”。如果我们没有做到，没有达到这个境界，不算“至人”。怎麽才能成为“至人”呢?“无我”。“至人无己”，没有我自己。这个难了，人生要达到无我很不容易。睡觉睡着了不叫无我，那叫昏头；死了的人可以做到无我，那不算。我们坐在这里活着的人，谁能做到无我?无我不光是理论，它也是工夫啊!什麽工夫呢？道家讲：能够“乘天地之正，御六气之辩，以游无穷者”，才能做到“至人无己”。

“神人无功，”比“至人”更进一步的是“神人”。我们这里参考佛学思想，到达八地以上菩萨境界，叫“无功用地”，一切都无所用功了。也就是老子所讲的“无为”。无论上帝也好，耶稣也好，菩萨也好，他救了世界的众生，人看不到他的功劳。他并不认为自己有功劳，也不需要人跪下来祷告礼拜感谢，他觉得你应该感谢自己，与他毫无关系。真到了“神人”，是“无功”，无功之功是为大功，如同太阳一样，永远给天下光明，而不需要任何感谢。

“圣人无名。”叫“圣人”只是勉强加一个代号，真正的“圣人”，他不需要“名”。世界上圣人菩萨很多，我经常发现社会上很多普通的人，做了好事，甚至做了很了不起的事，别人都不知道，所以我常常看到“圣人”，而且是真的“圣人”。像我们这些只是“剩人”，多余的人。

庄子提出了第七种人，这是真正的榜样，比那些飞起来的神仙高得多了。但是他在哪里呢？在最平凡当中!越是这样的人，越是平凡。所以了不起的人在哪里找?就在现实世界最平凡中去找。因为“圣人无名”嘛。菩萨、神人绝不挂一个招牌说我是菩萨，我是神人，如果挂招牌，那是广告公司的事情，与他没有关系。这是《逍遥游》的第四个重点，“人化”。人化有三个原则：“至人无己，神人无功，圣人无名。”尤其明白了“圣人无名”这一句，我们就可以了解老子所讲的“圣人不死，大盗不止。”一般人粗浅地读过去了，认为老子是駡圣人，不错，是駡圣人，駡哪一种圣人?其实老子駡的是标榜自己是圣人的圣人。真正的圣人非常

平凡，绝不承认自己是圣人。如果觉得自己有道，那是贴标语，喊口号，没有用的，这已经不是圣人了。所以，“圣人无名”。无所谓圣人不圣人，最伟大的在最平凡里头，能够做到真正的平凡，“无己”、“无功”、“无名”，功盖天下而自己觉得没有做过事，道德修养才能达到圣人的境界。因此庄子下面举中国历史上的一个事实来说明。

尧让天下於许由，曰：“日月出矣而爝火不息，其於光也，不亦难乎?时雨降矣而犹浸灌，其於泽也，不亦劳乎?夫子立而天下治，而我犹尸之。吾自视缺然，请致天下！”许由曰：“子治天下，天下既已治也，而我犹代子，吾将为名乎?名者，实之宾也。吾将为宾乎?鷦鷯巢於深林，不过一枝；偃鼠饮河，不过满腹。归休乎君，予无所用天下为!庖人虽不治庖，尸祝不越樽俎而代之矣。”

尧让天下

尧让天下於许由，曰：“日月出矣而爝火不息，其於光也，不亦难乎?时雨降矣而犹浸灌，其於泽也，不亦劳乎?夫子立而天下治，而我犹尸之。吾自视缺然，请致天下!”.

我们中国历史上相传有这麼一件事，这是上古的史料记载的故事，正史里没有的。上古史料非常重视这个问题，尧、舜、禹几位都让过天下。中华民族的上古老祖宗是公天下，天下不是属于哪一家的，德者居之。三代以後变成家天下，封天下了。

尧年纪大了，觉得要让位了，于是想找个继承人。当时有几个了不起的人，最有名的是许由，另一位是许由的好朋友巢父。尧就到山里找到许由，说我年纪大了，你是圣人，国家需要你出来接皇帝的位。许由千听，当然推辞了，推辞的话各书所载不一，然后把尧送下山去。许由觉得听了让位当皇帝的话很脏，心烦得很，就跑到溪边去洗耳朵。刚好巢父牵了一头牛过来，就问老兄你今天怎麼在这梁山寨上当土匪头子的宋江，他的外号叫“及时雨”。《水浒传》你们注意，每个外号都有哲学。“及时雨”?夏天热得要命，下来的雨多好啊，结果这个家伙“宋江”送到江里去了，这个雨没用了。军师是“智多星”吴用，智多星好啊，智慧那麼高，办法又多，象天上的星星一样，他的名字叫“吴用”智多星无用。看完《水浒传》人物的绰号同他的本名，你就会哈哈大笑了，加上小说描写的人物的个性、人品，是非常有意思的。

尧作了两个比方之後，接着说：“夫子立而天下治，”古代尊称别人为“夫子”，相当于后代的先生。他说先生只要在那里一站，不需要讲话，天下就太平了；“而我犹尸之，”“尸”就是尸体，换句话说代表傀儡。我好像给人捧起的傀儡一样坐在上面当皇帝，实际上白吃了世间一辈子的饭，象尸体一样站在这里。所以我反省自己，自己缺点太多；想

你出来当皇帝治理天下。

越俎代庖

许由曰；“子治天下，天下既已治也，而我犹代子，吾将为名乎?名者，实之宾也。吾将为宾乎?鹪鹩巢於深林，不过一枝；偃鼠饮河，不过满腹。归休乎君，予无所用天下为!庖人虽不治庖，尸祝不越樽俎而代之矣。”

许由答复尧：你把国家治理得很好，很太平，现在叫我来接班代理，我为了什么?求些虚名吗?“名者，实之宾也。”这个道理要注意，真正的“名”是实际行为成果的一个附属品，所谓主与宾之分，功劳是主体；有功劳因此就有大名。譬如一个人真有道德，接受了奖赏，那是名与实相同，如果没有事实而只有名，文学上就称为虚名，假的。许由的意思说：真正的名要有事实，要有功劳。天下如果没有治好，我出来为你抬轿子还有一点功劳，你现在已经治好了，连轿子都不用人抬了，我还出来干什麽?

下面许由也作个比喻：“鷦鹩巢於深林，不过一枝；偃鼠饮河，不过满腹。”小鸟在森林里，只要有一条树枝给它立足就很高兴了。风一吹过来，一摇一摇的，鸟在那里又唱又闹，两个眼睛滴溜溜到处转，它觉得整个天地都是属于自己的，非常自由自在。像我们青年同学联考过后，出了考场，到山里头找一块大石头躺下来，那个时候，爸爸妈妈都看不到，谁也不过问，就会觉得整个天地都是我的，很伟大，跟这个小鸟一样的，不过一上课堂就要命了。“偃鼠”是田里的老鼠。“偃鼠”口干了跑去喝水，它只要喝一点点水肚子就胀了。这个比喻是说小人物，小境界，只要自己觉得满足就可以了，再找一个环境去满足是不必要的。

你们年青人境界看得少。我们当年在大萝山游玩的时候，有些高的山坡爬都爬不动，有些地方爬一步，爬第二步膝盖就要提起来；路又特别窄，两边是万丈悬崖，看都不敢看，看了人要发晕的。像我们这些自认为了不起的，到底还是起不了。这些地方我们当然不行，就找本地人背着走，有男的也有女的，他们都是山里头的人，背着箩筐一样的东西挂在肩膀上，我们是反过来坐在上面，当然我们坐在上面，只能拿一句话去形容：惭愧惭愧。这些人就背着我们上去了，我们坐在後面反过来看，像《封神榜》上的申公豹一样，申公豹的头是歪的，后脑在前面；脸孔在後面，我们那时觉得自己变成申公豹了。开始专门只看来路，两边不敢看，坐着看着，觉得真舒服啊，人在半空中，下面都是白云，云层里有些亮光走来走去，配合着“嘟噜咙咚”的声音，其实下面在打大雷，我们走在雷的上头，天空太阳朗照，风景很好，两个截然不同的境界。有时他们背累了，我们也坐累了，大家就停下来休息，我们在树林里找石头坐下来看风景，他们呢，不大坐的，拿个木头横起来那麽一

靠，然后点一支叶子烟，一毛钱不晓得买好几支，烟吸进来一吐，看那个的神情啊，那时候尧来请他当皇帝都不干。他们劳累过后，到了庙子就可以拿到钱了，然后买馒头一吃，肚子吃得饱饱的，舒服得很，像当了皇帝或是发了大财一样。所以人生境界不同。

许由说：我只需要现在过的境界就满足了，“归休乎君，”古代人穿大袖子，我们可以想象到许由的样子：把袖子一拂，“你回去吧。”有唱京戏的味道。“予无所用天下为!”有道之士，何必干这个事呢?“庖人虽不治庖，尸祝不越樽俎而代之矣。”“庖人”是厨师。“祝”是祷告的意思。什麽叫“尸祝”呢?古代的巫师，相当于现在天主教的神父，佛教的法师，回教的阿訇这一类人。厨师不在厨房里做菜了，当神父当法师的总不能把他的位置占了，替他去做菜吧。

为什麽庄子引用厨师来作比喻?我们中国人自古以来是讲究吃的，历史上也出过好几个名厨师，有好有坏。第一个好厨师是伊尹，商汤的宰相，他没有当宰相以前，故意请求做厨师，以便有机会跟皇帝见面。他的菜做得非常好，据说做出的好菜要有十个条件才行，不但味道好营养高，而且想胖吃了就能胖起来，要瘦吃了就能瘦掉，简直吹神了。像过去卖梨糕糖的吹牛一样：老太婆吃了梨糕糖就长生不老，年青人吃了马上长高，赶考的人吃了马上就考上了，要考不起的吃了梨膏糖一个字也写不出来，效果就有那麽神奇。伊尹後来当了宰相，使国家兴旺。我喜欢吃，也晓得做厨师的确很难，虽然能够使大家吃了都满意，可他在厨房里可够苦的，累得汗流浃背，一般人吃饱了，还不知道厨师是怎样辛苦做出来的。所以名厨师喜欢吃一点酱瓜，一点稀饭，因为好菜做出来他自己都吃不下了。治理天下国家也一样。看到政通人和，社会安定，也不晓得上面的人是多辛苦治理好的。所以古人有句诗：“洛阳三月花如锦，多少工夫织得成。”宋朝的首都洛阳，三个月来整个变成花都了，我们只欣赏它的成果好看，却不知道创业的艰难。

许由说，尧，你做了几十年厨师，天天做好饭菜给天下人吃吃，自己苦死了，热死了，你现在想不干，对不起，我不会做饭，光会念经，只晓得“南无南无¨¨”或者祷告上帝，“啊!圣母玛丽亚¨¨”菜我不会做，没有办法来管厨房，管不好的，只有各人干各行。所以，庄子用厨师来作比喻，这一段包含了很深的意义。

要做一个自我超越的人，就必须摆脱世俗的枷锁，否则很容易为名利所困，名利所困是很难解脱的，这是事实。所以许多人讲：“我什麽都放得下来，生活嘛，有什麽办法?”一听好像是真理，不一定。实际上我们做了一辈子人都没有为自己在生活，都是厨师，做了半天饭，都是做来给别人吃的，或者做给子女吃的，或是做给别人吃。因此必须要解脱了世俗的枷锁，才可以不为名利所累，做到“圣人无名”。

许由连皇帝都不想当，我们看起来已经觉得很高了，但是庄子告诉我们，人超越升华到这个地步，也只是世俗的解脱而已，还没有达到出世的解脱。下面他引出出世解脱的来了。

肩吾问於连叔曰：“吾闻言於接舆，大而无当，往而不反。吾惊怖其言，犹河汉而无极也。大有迳庭，不近人情焉。”连叔曰：“其言谓何哉?”曰：“藐姑射之山，有神人居焉；肌肤若冰雪，淖约若处子；不食五谷，吸风饮露；乘云气，御飞龙，而游乎四海之外；其神凝，使物不疵疠而年谷熟。吾以是狂而不信也。”连叔曰：“然。瞽者无以与乎文章之观，聋者无以与乎钟鼓之声。岂唯形骸有聋盲哉?未知亦有之!是其言也，犹时女也。之人也，之德也，将旁礴万物以为一，世蕲乎，孰弊弊焉以天下为事?之人也，物莫之伤，大浸稽天而不溺，大旱金石流土山焦而不热。是其尘垢秕糠，将犹陶铸尧舜者也。孰肯以物为事?”宋人资章甫而适诸越，越人断发纹身，无所用之。尧治天下之民，平海内之政，往见四子藐姑射之山，汾水之阳，窅然丧其天下焉。

藐姑射之山有神人居焉

肩吾问於连叔曰：“吾闻言於接舆，大而无当，往而不返。吾惊怖其言，犹河汉而无极也。大有迳庭，不近人情焉。”

这段文章很美，不过看起来别别扭扭的，孔孟文章的章法就不会这样写。我们打个比方，孔孟的文章温柔敦厚，方方正正，就像綫条中的直綫；老庄的文章华丽飘逸，汪洋惝恍，就像很出色很漂亮的曲綫。“肩吾”是人名，《神仙传》上说他叫“施肩吾”。“连叔”也是神仙。一天，肩吾问连叔说：我听到“接舆”乱讲话。“接舆”也是人名，《神仙传》说他姓陆，叫“陆接舆”。这个人，我们在哪里见过呢?在《论语》上，又称他为“楚狂接舆”，是楚国有名的疯子狂人，孔子挨过他的駡。这个接舆的话：“大而无当，”吹牛啊吹得大得没有影子了。“往而不返，”他的话不兑现的，光说，话说遇了回不来的。我听了觉得晕头转向，“惊怖”并不是说害怕，等于讲听得头都昏了。“犹河漠而无极也，”像天上的银河一样没有边际。“大有迳庭，”“迳”是门外面的路。“庭”是门内的客厅。客厅同外面当然两样。肩吾说，接舆的话同我们的观念完全不同，总而言之，那个家伙说些不近人情的疯话。

连叔曰；“其言谓何哉?”曰：“藐姑射之山，有神人居焉；肌肤若冰雪，淖约若处子；不食五谷，吸风饮露；乘云气，御飞龙，而游乎四海之外；其神凝，使物不疵疠而年谷熟。吾以是狂而不信也。”

肩吾把接舆駡了一顿，连叔等他駡完了问：他给你讲些什麼呢?接舆他说：“藐姑射之山，有神人居焉，”“姑射山”，历来的注解认为在山西，至于在山西哪里谁也讲不清楚，实际上它是个假托的地方。“藐”是

指很遥远，从那里往西方走。中国、印度的文化很怪，神话里所有神仙住的地方，都是从某一个地区开始向西走的，不管你住在地球哪个角落，都是如此，这就是个大问题，非常妙的东西。我们古代道家的神仙住在西方的昆仑山顶，这里讲。“姑射山”上有一个“神人”，注意喔，“神人”也是人变的，人修成功，神化了，就叫做“神人”。

“肌肤若冰雪，”皮肤又细又白又嫩，比冰霜里的那些雪还要好看。身材之苗条，三围之标准，“淖约若处子；”像十二四岁非常健康的童子，活活泼泼的，永远是个童子的相。这已经是很了不起了。“不食五谷，”他不吃饭的，大米、大豆、麦子、高粱，什麽都不吃，那吃什麽?“吸风”，吃西北风，“饮露”，也不喝茶，而喝天上的露水。他怎麽出去玩呢?“乘云气，”高兴的时候手一招，天上的白云就来了，当然黑云也可以，然后“乘云”随便玩玩。想走远一点呢?“御飞龙，”要用摩托车了，手一招，天上的龙来了，龙是他的摩托车，骑在龙背上说去哪里，龙就飞到哪里。“而游乎四海之外；”古人也晓得地球有四大海，到哪里玩呢?四大海的外面，拿现代观念来讲，超过地球到太空外面玩去了。他的生活很舒服。“其神凝，”注意啊，他的精神始终很凝定，不乱，一望就是个菩萨、神仙。我们这些人啊，多看一眼的话，眼睛就眨呀眨的眨起来了，不然就是各种表情来了。他始终是入定的，精神凝定不散的。“使物不疵疠而年谷熟，”他在那里一站，这个地方都太平了，所以万物接触到他的范围，都会自然地和顺安定，不管气候也好，庄稼也好，一接触他的神光，大病小病都没有了。“疵”是小毛病，“疠”是大毛病。人们不需劳作，谷子、稻子都能自然长出，成熟。换句话说，谁要见到他，就可以逃脱生老病死。这个描写就像佛经上讲的另一个世界北俱庐州一样，人们思食得食，思衣得衣，非常富足，舒适。肩吾对连叔说：接舆给我讲这些话，我越听越觉得他是疯子，尽说些疯话，叫人怎麽相信呢?世界上绝对没有这种人。

连叔曰：“然。瞽者无以與乎文章之观，聋者无以與乎钟鼓之声。岂唯形骸有聋盲哉?夫知亦有之!

连叔听完肩吾的报告说：对的。第一句话还蛮好听，下面就开始駡人了。连叔说不是你讲的对，接舆的话是对的。我告诉你，一个瞎子，没有办法让他欣赏世界上的文彩，艺术。“文”是文彩。“章”是大自然构成的美丽图案。我们后世把用文字组织起来的东西叫做文章。一个聋子，没有办法让他听到最好的音乐，即使打钟打鼓打雷他也听不见。你要知道，一个人形体上有瞎子和聋子，世界上最可怜的人是知识上的聋子和瞎子。你看这些神仙駡人的艺术多高，他们駡人是不带脏字的，但把人全都駡完了。

庄子这里提出“神人”。庄子的文章有个重点：他强调说明有这麽些人可以做到。其实每个人都可以做到，之所以做不到，是由于自己学问

上的不够，知识上的聋盲。下面接着讲一个道理：

是其言也，犹时女也。之人也，之德也，旁礴万物以为一，世蕲乎乱，孰弊弊焉以天下为事?

连叔说：接舆当时告诉你的话，老实讲是对你而说的。换句话说，你的知识范围太低，他当时比较客气，我就告诉你，他没有把话讲完。“之人也，”那个人呀，就是接舆告诉你姑射山上的那个“神人”，他的成就到了什么程度呢?“将磅礴万物以为一，世蕲乎乱，”“磅礴”为形容词，用现在的话来讲，就是融化的意思。也就是说，“神人”在那里一站，就可把万物融化了，与万物变成—体。你说他是人也可以，你说他是万物也可以，你说他是心也可以，他和万物融为一体。不是万物把他融化为一体，他能融化万物为一体，也就是“心能转物”。“蕲”就是安定，他在那里一站，这个世界就自然安定起来。所以像这样一个人，怎能“弊弊焉以天下为事!”“弊弊焉”，就是很轻视、渺小，谁还愿意很渺小地只是想出来治理一个国家?治理一个天下?那是小事一件，他使整个世界人类安定下来还不算数，他能够融化了万物，使万物都安定了。这里是讲“神人”的成就。

之人也，物莫之伤，大浸稽天而不溺，大旱金石流、土山焦而不热。

连叔说：你要知道，接舆告诉你的这个“神人”，物理世界任何东西没有办法伤害他。“大浸稽天而不溺，”假使北极冰山熔化了，整个地球都变成洪水滔天，对于他来说，不过觉得像在水龙头下，正好洗个澡。“大旱金石流、土山焦而不热。”碰到这个世界大旱天的时候，地球的矿物质，整个都融化了，矿物质都变成液体流汁，“土山”都烧焦了，变成煤炭灰一样了，他觉得是暖气开了，烤烤正舒服呢。

庄子这里讲的，看起来都是些神仙境界的神话，不过佛也讲过类似的神话，是关于打座修禅定的。所谓禅定的道理，就是庄子上面讲的“其神凝”三个字，这个“凝”就是定。所以我们大家修瑜珈、修道，没有做到“其神凝”都谈不上定。佛告诉我们，一个人修禅定，“其神凝”是有程序的，有初禅、有二禅、三禅等。佛讲得最清楚，这个地球是要毁灭的，那时候会出现三灾，也就是三劫。地球的大劫，第一个是水劫。水劫来的时候，地球北极的冰山溶化了，整个地球被水淹完了。水淹到什麼地方呢?淹到初禅天到二禅天之间。如果水劫来了，得了初禅定的人还是怕的，怕被淹死了，他在那里打座入定也没用，也把你泡掉了，这就是初禅天。所以我们打起坐来要流汗啦，身上生疮啦，有时动感情啦，或产生欲念的冲动啦，遗精和荷尔蒙的分泌也是跟这个水有关。这都是人体上欲界的水灾。第二个劫就是火劫，火劫来的时候，天上不止一个太阳，相当于十日并出的力量照射地球，整个地球火山爆发，地球

燃烧起来了，一直烧到二禅天到三禅天之间。水劫来了二禅天的人不怕，但火劫一来他就抗不住了。我们打坐修道也一样，身体都要经过火劫，人会热得受不了，简直都要爆炸了。第三个劫就是风劫。风劫来了的时候，气流产生变化，地球就像一股空气一样自己就化了，其实并不是风，是气。三禅天还怕风劫。三禅天再高一点，超过四禅，三灾八难都不能到达。

庄子那个时代，佛法并没有进入中国，可他也讲到了初、二、三、四禅，水劫(初禅天)、火劫(二禅天)伤不了“神人”，实际上庄子晓得有个风劫(三禅天)，也害不了他，因为“神人”可以“乘云气，御飞龙”。如果研究这个道理，这就很奇妙了，那时候中国文化和印度文化并没有交流，我们再扩大地研究世界几个古老国家，如埃及等的文化，所讲上古那些神人也达到这个层次，乃至西方的神秘学也有类似的说法，这就很奇怪了。可见人类不分人种地区；最初的老祖宗，根据上一次地球的灾劫，从同一文化而来，一开始就晓得人生命的价值有这样高，就看你自己做不做得到。

是其塵垢秕糠，将犹陶铸尧舜者也，孰肯以物为事?

“秕糠”，我们吃的谷子，壳剥下来就是米糠，这里等于讲是麦子的麸皮。我们看过济公和尚的小说，济公和尚是一天不洗澡的，人家生病了，他就在脊肋骨上把他的汗垢一搓，搓成一陀油丸，别人拿去吃了就好。人家问他这个是什么药?他说是伸腿瞪眼丸。吃下去两腿一伸，眼睛一瞪就会死的，看你敢不敢吃，结果人家吃了都好了。这里讲“神人”把身上的“尘垢秕糠”拿出来，人吃了这些“尘垢秕糠”，“将犹陶铸尧舜者也”，都可以造就尧舜这样的入世的圣人，治世的帝王。因此你想想看，“神人”的生命价值升华到如此之高，他哪里会把物理世界一切东西看在眼里呢?

肩吾本来告诉连叔，想博取他的同情，駡接舆是狂人疯子，随便吹牛。结果他反而让连叔駡了一顿，世界上本来有这样的人，你自己真是聋子瞎子。骂完了，又说了一个道理：

宋人资章甫而适诸越，越人断发纹身，无所用之。尧治天下之民，平海内之政，往见四子，藐姑射之山，汾水之阳，然丧其天下焉。

“宋人资章甫而适诸越，”这里为什麽做生意要提到宋国?怎么不提鲁国也不提齐国?因为宋人是殷商之後，是代表殷商的文化。战国时候宋国文化最高。孔子也是宋国人。“资”是贩卖，“章甫”是礼帽礼服。宋人当时带着礼帽礼服到越国去做生意。越国是现在的江苏、浙江、福建等地，在当时是野蛮蝦开发之地。“越人断发”，相当于当代人，头发是剪短了的，所以我们现在就是“越人”本色。古人讲“身体发肤受之父母，不

可毁也”，中国文化是要留长头发，要梳起来的。不像西方文化，野蛮文化留短发。“纹身”，身体上都刺花的，裸体的。宋人把礼帽礼服带到没有文化的地方去卖，结果都卖不出去。把高度文明的东西，带到最原始的地方当然没有用。

庄子的文章是东一下西一下，看起来好像毫无头绪，没有连带的关系，但一看下文能懂得他的意思了。最近这两天，我告诉几位老头子朋友说：我们写的东西不行，要让年轻人写，因为他们写得比我们好，现在年轻人写文章，也是东一句西一句，看了半天都不懂，直到看完才明白他的意思。“庄子式的文章”。所以情愿大家不要学这种“庄子式的文章”。

“尧治天下之民，平海内之政，”尧治理了天下海内，几十年国家太平，那真是千古万世圣明的帝王。“往见四子，”尧跑去看四个人，哪四个人不知道。不过後来各家注解《庄子》，把《庄子》里说的怪人都拿出来充数，说许由是一个，许由的朋友巢父也算在内，再找两个也很容易。不过文章没有写出来哪四个人是个妙事。“藐姑射之山，汾水之阳，”尧在山上往西方一看，有这麼样的四个神人，“然丧其天下焉。”尧看看这些神人，感觉自己简直太渺小了，治好了天下又算什麼呢?

我们学到《逍遥游》第六节，就晓得庄子把生命的价值直接指出来了：“神化”。人本身就具备精神这个“神”，可以自我地去变化物质，精、气、神三者都是“心”的作用。换句话说就是：“心”可以使自己生命的功能超神入化。“神化”了以後就可以作入世的圣人，“修身齐家治国平天下”，小事一件，最後再出世。大家要注意，我们中国的历史，中国文化开始就是那麼标榜的，如黄帝，我们这位老祖宗平天下治国家，安顿了万民以後，在鼎湖乘龙而上天，入世而后出世。上天以後把他左右的干部、大臣都带走了，只有几个小干部，没有抓住龙胡子，一下从半空掉下来。但是这几个人到汉朝、宋朝还在，宋朝以后就不知道了。“攀龙附凤”这个典故就是这样来的。我们要特别注意，透过中国远古时的神话，证明我们中国文化的中心，始终把人的生命价值提高到两个阶段：一是作入世的圣人，人可以作到入世的圣人，这是入世最高的文化价值；然后由入世的成功，再“功成、名遂、身退，天之道”，成为出世的圣人。这是我们中国文化的中心。这段文章庄子已经把要点点出来了，“神化”。不要忘记了，庄子首先讲到“物化”：鲲鱼化成大鹏鸟，由北极飞到南极，这里面没有什麼稀奇；是宇宙当然的道理，是一种自然法则。宇宙间每一个生命，都有“神化”的功能，可惜我们自己的智慧不够，把这个功能丧失了。庄子接着再谈到，人这个生命的“神化”的修养，“神化”的功能。庄子在下面一段文章要做结论了。

惠子谓庄子曰：“魏王贻我大瓠之种，我树之成而实五石。以盛水浆，其坚不能自举也；剖之以为瓢，则瓠落无所容。非不然大也，吾为

其无用而掊之。”庄子曰：“夫子固拙子用大矣!宋人有善为不龟手之药者，世世以并为事。客闻之，请买其方百金。聚族而谋曰：‘我世世为，不过数金，今一朝而鬻技百金，请与之。’客得之，以说吴王，越有难，吴王使之将。冬舆越人水战，大败越人，裂地而封之。能不龟手，一也。或以封，或不免於辟，则所用之异也。今子有五石之瓠，何不虑以为大樽；而浮乎江湖?而忧其瓠落无所容?则夫子犹有蓬之心也夫！”

惠子谓庄子曰：“吾有大树，人谓之樗。其大本臃肿而不中绳墨；其小枝卷曲而不中规矩；立之途，匠人不顾。今子之言，大而无用，众所同去也。”庄子曰；“子独不见狸姓乎?卑身而伏，以候敖者，东西跳梁，不辟高下，中於机，死於罔罟。今夫牛，其大若垂天之云；此能为大矣，而不能执鼠。今子有大树，患其无用，何不树之於无何有之乡`广莫之野?彷徨乎无为其侧，*逍遥乎寝卧其下。不夭斤斧，物无害者。无所可用，安所困苦哉!”

不龟手之药

惠子谓庄子曰：“魏王贻我大瓠之种，我树之成而实五石。以盛水浆，其坚不能自举也；剖之以为瓢，则瓠落无所容。非不然大也，吾为其无用而掊之。”

这里举出一个与庄子同时代的人，惠子。惠子是当时的“名家”。古代文化讲“名家”，这个“名”就是逻辑，所谓。“名理”，表示名称、思想和观念的意思，任何一个思想、名称和观念，都要合乎条理才行，即后世西方的逻辑学。惠子是当时的“名家”，讲逻辑，讲论辩，他和庄子非常好。惠子有一次告诉庄子说：魏王送我一个大瓠瓜的种子，我就种起来，结果长了一个大瓠瓜。有多大呢?“五石”，大概比我们这个讲台的桌子还大三四倍，如果我们现在拿来做菜，这里满堂也都够吃了。古人在农村里常常把瓜切开，晒干了当水瓢用。惠子说：如果我拿它来作盛水用，又拿不动；如果我把它剖开了晒干作舀水用的水瓢，水缸又没有那麽大。这个东西大是大，但是大得没有用。

庄子曰：夫子固拙于用大矣!宋人有善为不龟手之药者，世世以为事。客闻之，请买其方百金。聚族而谋曰：‘我世世为，不过数金，今一朝而鬻技百金，请舆之。’

庄子对惠子说：你这个逻辑专家，当然比博士还要博，比教授还要会教，可是你光讲空洞的理论，不会实际去用。庄子接着给惠子讲一个故事：宋国有一个人，家里有个不裂手的秘方。在大陆北方天冷的时候，手很容易冻裂的，乡下的人就晓得用些羊油、猪油擦在手上，就不再裂开了。天冷一下子走到房间里烤火，千万不要摸鼻子，一摸鼻子就会全掉下来，也不觉得痛的，等身上暖和起来了，血液流出来才会觉得

痛，像鼻子掉了，耳朵掉了，那都是真实的事。宋人有了这个家传的秘方，能在冬天里涂在身上，不生冻疮，手上皮肤不会裂开来，所以这家人，凭了这个秘方，世世代代漂白，都不会伤手。现在年青人没有看过，我们小时候,自己家里的布织了以后要漂白，染布也要漂，漂布要站在流水中漂，人光着脚在水里站上半天一天的，要是冬天冻都要冻死。所以漂布有这个“不龟手之药”太好了。在南方还有一种药，冬天了吃过这种药后，可以脱光衣服跳到深海里，几个钟头都不觉得冷，然后上来穿衣服正好，如果吃了药不到冰冷的水里泡着，人是要烧死的。这个故事讲另外一个人经过这里，听说这家里有这个秘方，要求以“百金”——也许相当于现在一百万美金的价值，购买这个秘方。于是这家人开了一个家庭大会议，认为保存了祖传的秘方也没有什麽了不起，最多给人家漂布，靠做苦工吃饭，而且每个月做下来也不过几千块钱，只够生活而已。现在一下子就卖了一百万美金，全家人从此都发财了。于是就把秘方卖了。

客得之，以说吴王，越有难，吴王使之将。冬與越人水战，大败越人，裂地而封之。能不龟手，一也。或以封，或不免於，则所用之异也。

这个人买了秘方以後干什麽呢?到南方去游说吴王。吴越地在海边，打仗要练海军作水战，他游说吴王成功，做了吴国的海军司令，替吴国练兵。到了冬天，和越国作战，吴国的海军涂了他的药，不怕冷，不生冻疮，大败越国，因之立了大功，“裂地而封之”。古代打仗有了功劳，要分封一块土地归他收税，叫“裂地而封”。你看同样一个秘方，有智慧的人能够利用它不生冻疮，不裂皮肤这一点而封侯拜将，名留万古。而这一家人却只能用这同一个方子，世世代代替人家漂布。同样一个东西，就看人的聪明智慧，怎样去运用，而得到天壤之别的结果。因此一个人，穷困潦倒了不要怨天尤人，要靠自己的智慧去想办法翻身。所以任何思想，任何制度，不一定可靠，主要在于人的聪明智慧，在于能否善于运用，“运用之妙，存乎一心。”

今子有五石之瓠，何不虑以为大樽，而浮乎江湖？而忧其瓠落无所容?则夫子犹有蓬之心也夫!

讲完这个故事，庄子就批评惠子：你现在家里头有这麼一个大瓠瓜，太好了，怎麽怕没有用处呢?要知道春秋战国时期，交通很不方便，要找一只船都是很难的事。庄子说你把大瓠瓜晒干了挖空，像坐在大船里一样，也不买船票，到处都可以玩。结果你还担心瓠瓜太大了没有用。“夫子犹有蓬之心也夫!”这句话不仅罵了惠子，还罵了古今中外的天下人，就是说你心里乱作一团，大草包一个，是个大笨蛋。后世的文学家经常罵人“蓬心”，其典故就是这麼来的。

这是《逍遥游》第七节。我们借用佛学的观点给它做个小结论，即智量境界的异同。世界上的事物，本来就没有大小和好坏之分，一个人智量大，见地高，境界应用高，就能把一个不相干的小事情用来“齐家治国平天下”。修道也是一样的道理，一个不相干的方法可以使他达到超凡入圣的境界。如果智量境界应用的见地不够，即使再了不起、再高明的东西，到了他手里也会没有用。像庄子他本身很高明，写了一部《庄子》，结果呢?留给我们后来的学者作为拿学位的论文资料而已，把《庄子》用小了，也变成惠子的瓠瓜，很可怜。

无何有之乡

惠子谓庄子曰：“吾有大树，人谓之樗。其大本臃肿而不中绳墨；其小枝卷曲而不中规矩；立之途，匠人不顾。今子之言，大而无用，众所同去也。”

我们看到这里可以想像成，这是当时谈话记实的剧本。庄子跟惠子素来是好朋友，也是死对头，碰到就抬杠。惠子跑来看庄子，说他有个大瓠瓜，庄子就说你不知道用大瓠瓜，真是一个大傻瓜。惠子挨了駡，没有生气，接下来他反而把庄子给骂了。惠子说，我还不止只有那个大瓠瓜，我家里还有棵大树，叫“樗树”。樗树在南方都有，福建很多，比榕树还容易种，但根部非常的臃肿，外面有很多瘤。“不中绳墨，”“绳墨”是古代，甚至几十年前木匠都在用的工具“墨斗”，现在做木工的很少用了。用墨斗把一条墨綫拉起来，两边绷直扯好，用手一弹，木上就留下了一条笔直的黑线，锯子沿着这条黑綫就可以锯下去了。但是“绳墨”对于那个大树根却没什么办法，树根中间到处鼓起包，无法使弹出笔直的黑綫。这种樗树的枝条歪歪曲曲，不合乎规矩标准；长在路上，木材行的大老板看都不看。而且这种樗树，还有一股臭味，不好闻，因此没人看得上。

惠子骂人也是不带脏话的，他刚才挨了庄子的駡，这里又回转駡过来。他说老兄你的话“大而无用”，你也光吹大牛，像那棵树一样，既无用又讨厌，还发臭，谁看到你都要头一歪走掉的。

庄子曰：子独不见狸乎?卑身而伏，以候敖者，东西跳梁，不辟高下，中於机辟，死於罔罟。

你看他们两人骂架多有艺术，决不駡“格老子”，“你混帐”之类，两人光在说故事，但不知不觉就把对方给駡了。庄子说：这有什麼稀奇啊!你有没有看到遇“狸”?、狸是狸，是，两种不同的。跟狐狸差不多，我们普通在南方看到的多半是，不是真正的狐狸，假狐狸谓之，也叫野干。所以研究《庄子》，植物，动物都要用到，很麻烦。庄子为什么说狸，而不提出狼狗呢?庄子这里駡人是转弯的，因为狸和，这两样东西是有

名的狡猾，心性多猜疑。中国文学中常把那些多疑，狡猾，有头脑的人形容为“狐疑不定”。

狸独走路矮着身子，“卑身而伏”，偷偷地慢慢地过来，不让人发现。它以为自己聪明，别人不知道，结果高明的猎人都晓得它这个毛病，就在它易常进出的路綫上，一下子把它抓住了。狸就是这样，喜欢玩小聪明。有时候它也觉得自己很伟大，在树上屋顶上跳过来跳过去，“东西跳梁，不辟高下，”它觉得自己跳得高，很有本事，所以胆子很大，也不害怕。但是人聪明啊，把机关已经埋在那里了，等它一跳，“咚”的就掉进去了，“中於机辟，死於罔罟。”那些抓它的机械、罗网都布置好了，它怎麽能逃得掉?你看庄子并没有当面骂惠子，这个家伙小聪明，鬼聪明，就像狸一样，你以为你有多了不起啊?他没有这样駡。如果是我们駡架会很笨蛋，一定駡得很难听，最後说不定还要打起来。他们两人一边喝酒一边谈，舒服得很。

今夫牛，其大若垂天之云；此能为大矣，不能执鼠。今子有大树，患其无用，何不树之於无何有之乡、广莫之野?彷徨无为其侧，逍遥乎寝卧其下。不夭斤斧，物无害者。无所可用，安所困苦哉!

庄子说惠子：你呀，简直是小家把式，你以为你逻辑讲得好，知识就是那麽高，你看那个“牛”伟大得不得了，有什麽用?连老鼠也抓不住。中国的大牛有好几种，牛出在中国的西边，陕西过去靠近青海西康一带，那里的大牛叫牛，也叫牦牛。庄子开始先駡惠子像狐狸一样狡猾，自以为聪明能干，被人家抓住了，现在駡你以为你伟大？像那条大笨牛，连老鼠也抓不住。

庄子说：惠子你家里不是有棵大树吗?有了大树，又有大瓜，有什麽不好?你真是个大傻瓜。你把大树栽在一个地方，哪个地方我告诉你：“无何有之乡”，什麽都没有，了不可得，“本来无一物”的那个地方。“广莫之野”，无边无量，万物都看不见的地方。你把大树栽在那里，一天到晚在那里优哉游哉，逍遥自在。那棵树，晴天当斗笠，可以挡太阳，下雨可以当雨伞，什麽都管不到你。你睡在下面，谁也不来砍它，万物都不来扰害你。因为看到没有用嘛，蚂蚁都怕臭，不来做窝的，什麽都不理你。然后你才真的自在，真的逍遥。《逍遥游》，点出了最後的结论，“无何有之乡”。

所以，大鹏鸟飞了半天，不是真逍遥，庄子说的真逍遥是“神化”。“神化”到哪里去了?到了另一个世界，就是极乐世界。极乐在哪里啊?在那个看不见，摸不着，什麽都没有，但是那里又的确有个东西的地方。你到了那个“了不可得”的境界里头，就可以得逍遥。我们借用佛学的观点就可以作一个结论：要得世法、出世间法的大机大用，必须先要具备“真知灼见”，所以禅宗要具见。大机大用取决于佛法所谓的“见

智”，“真知灼见”所见的那个智慧。所以“见智”之所见，非心识之所识，不是一般心意识能了解的，是“无何有之乡”。庄子讲的“神化”，要达到神的变化，才能得真正的逍遥自在。其实，就是佛家讲的解脱。

如果真的到达了“无何有之乡”，了无一物可得的时候，这是真正的逍遥。跟後来禅宗讲的“本来无一物，何处染尘埃”同一个道理。这是讲归到真正的解脱，必须要了解本体，佛学的名词叫法身，必须要达到法身的境界。所谓的身，也无所谓一个身，而是假定一个名称，代名词。

讲了解脱，还没有讲解脱起用。到了《齐物论》才讲气化，解脱起用。实际上，《庄子》内七篇是有连带关系的，等于我们讲《论语别裁》，里面二十篇也是连贯的。

第二篇、齐物论

这是研究《庄子》最头疼，问题夹杂得最多的—篇文章。《齐物论》的思想、理路给人的感觉是：“汪洋博大，堂皇迷离”，因为它中间说的内容太丰富，太丰富了!我们往往把它前后的逻辑把握不住。所以古人都批评《庄子》的文章“汪洋博大，堂皇迷离”。实际上一点都不迷离，条理很清楚。

我们看一下题目：“齐物论”。宇宙万物，宇宙万有是不齐的，不平等的。所谓不平等，就是有差别。现在庄子提出是“齐物”，宇宙万有平等，没有现象的不同，那麽《齐物论》讲万物平等，没有差别。我们人如何解脱物理世界的束缚，达到那个真

正无差别平等的道体，这篇文章最重要是谈这个问题。由开头讲如何求证这个无差别道体，到最后说明无差别里头有差别的道理。到底差别是怎麽来的?差别是由于“气”的变化来的。

现在开始讲《齐物论》。庄子首先说明无差别的求证，他以故事的方式说明。

南郭子綦隐机而坐，仰天而嘘，答焉似丧其耦。颜成子游立侍乎前，曰：“何居乎?形固可使如槁木，而心固可使如死灰乎?今之隐机者，非昔之隐机者也。”子綦曰：“偃，不亦善乎，而间之也。今者吾丧我，汝知之乎?女闻人籁而未闻地籁，女闻地籁而未闻天籁夫?”子游曰：“敢问其方。”子綦曰：“夫大块噫气，其名为风。是唯无作，作则万窍怒。而独不闻之乎?山林之畏佳，大木百围之窍穴，似鼻、似口、似耳、似、似圈、似臼，似洼者，似污者；激者、者、叱者、吸者、叫者、者、者、咬者：前者唱于，而随者唱喁；泠风则小和，飘风则大和；厉风济则众窍为虚；而独不见之调调之刁刁乎?”

子游曰："地籁则众窍是已，人籁则比竹是已，敢问天籁。"子綦曰："夫吹万不同，而使其自己也。咸其自取，怒者其谁耶?"

生灭变化无常

南郭子綦隐机而坐，仰天而嘘，答焉似丧其耦。

"南郭"是复姓，"子綦"是名字，后世道家的《神仙传》、《隐士传》都把他列进去了。现在假设我们在看电视、电影或剧本，出来一个人，这个人叫南郭子綦，把他想成个老头子。我们要注意，在庄子那个时代没有凳子、椅子，我们看到日本人坐的榻榻米，上面放一个矮茶几，大家盘腿坐在席子上，这就是我们中国古代的生活。什麽叫做"隐机而坐"呢?就是这样软下去，一溜就下去了，好像茶几都把他盖住的样子。不是像现在同学们坐累了就趴在桌面上睡，那叫伏几而坐。

南郭子綦这样一副懒得不得了的神情，人往下一溜，半坐不坐的，软下去了，然后把头一翘，"仰天而嘘"。为什麽"嘘"?"嘘"在秦汉以後不叫"嘘"，所有的《神仙传》《隐士传》上，"嘘"叫做仰天长啸。譬如魏晋时代有一个隐士叫孙登，书上讲"孙登善啸"。老虎叫就是啸，难道他坐在那里学老虎叫吗?不是的，啸和这里的"嘘"是一个东西，就是吹一个很长的口哨。

"答焉似丧其耦。""答焉"不是答话的答，就是头一低，人向茶几下一溜，头仰起来，吹一个很长的口哨，等把气吹平了，又把头一低。"似丧其耦"，好像损失了个东西似的。古人讲两夫妻叫对偶，这里的"耦"木是指对偶，是说好像丧失了所有的外境，相对的东西都没有了，就这麽一软软下去，死了不像死了，活着也不像活着，反正是懒洋洋的像没有骨头一样。就那麽个神态。

我们要注意呀，第一篇《逍遥游》的开始，鲲鱼化成大鹏鸟，直上万里的高空向南飞，那个气势非常壮观，最後到达了"无何有之乡"，了不可得，一无所有。那麽《齐物论》的开始，这个人什麽都没有，也不是灰心，也不是失望，是懒到了极点，什麽都没有。

颜成子游立侍乎前，曰："何居乎?形固可使如槁木，而心固可使如死灰乎?今之隐机者，非昔之隐机者也。"第二个镜头：出现了南郭子綦的学生"颜成子游"。"颜成"也是复姓，"子游"是名字。颜成子游站在旁边。古代长辈坐着的时候，晚辈要站立侍候在前，等着长辈吩咐要做什麽事，有问题请教则是跪着，表示一种尊敬。古人有时讲"膝行而前"，怎麽叫"膝行而前"呢?在日本我们可以看到，两个膝盖跪在榻榻米上，爬着就过来了。颜成子游看见老师这麽一个情形，就问了：老师啊，我现在看到你的外形像一块枯的木头，毫无生气，由外形看到内心，内心像

死灰一样，一点活气都没有，冷冰冰的。人的身心怎麽可以到达这个样子?

“今之隐机者，非昔之隐机者也。”特别注意这两句话。从文字上讲：你今天靠在茶几上休息的这个状况，跟从前的情形完全两样。如果单照字面上这麽讲，一定很冤枉庄子，其实在这两句话里头，庄子已经点题了。我们作古文叫点题：“画龙点睛”，魏晋时候的僧繇，他画龙不画眼睛，画了眼睛，“画龙点睛，破壁飞去”，龙就变成真的；飞走了。庄子这时候才落点睛之笔：“今之隐机者，非昔之隐机者也。”要了解《齐物论》就得了解这两句话。

当我们第一秒坐在这椅子上，第二秒已不是第一秒钟了，第三秒更不是第二秒了，每一分每一秒宇宙万事都在变化。这就是後面讲到的孔子告诉颜回的一句话，四个字：“交彼臂过”。两个人走路，你过来我过去，两人对面走在一起，两个膀子刚刚在同一条横綫同一个位置上时，两个膀子这麽一碰，一刹那，已经过去了，你往这边走，我往那边去了。任何时间，任何地区，一切的事情，这一刹那之间都在变化，不会永恒存在的。两个手臂一碰，拉一下手，等再拉一次的时候，已经不是原来的了，中间已经有很多的变化了。当我们刚刚靠着一坐的时候，当下就过去了，等于佛法的一句话：“刹那无常，“刹那”是梵音，一弹指，“啪”，就是六十个“刹那”。所以这里尽管是颜成子游在问，但庄子已经点题了：“今之隐机者，非昔之隐机者也。”

庄子借用南郭子綦的嘴，在《齐物论》中谈到，怎样忘掉了内、外境，进入没有分别，万物平等的“无何有之乡”。

子綦曰：“偃，不亦善乎，而问之也。今者吾丧我，汝知之乎?

南郭子綦说：是的，你问得好啊，你看我这样不好吗?换一句话说，我这样很好嘛!你觉得有疑问吗?我告诉你：“今者吾丧我，”此时此刻，我已经没有我了，“丧我”了，你知道吗?一个人要真正解脱物理世界的困扰，解脱一切烦恼而到达真正的逍遥，唯有“丧我”，亡我。没有达到亡我，不能了解那个万物不齐之间，有超乎形而下到形而上是完全“齐一”的。所以这一篇的题目：求证齐物。万物不齐有都是相对的，要想求证那个绝对的，那个形而下万物不齐后面的本体，那个形而上了无一物，了不可得的“无何有之乡”，怎麽求得呢?要达到真正的亡我。那麽才可以谈《齐物论》。到这里，《齐物论》已经讲完了，下面都是延伸和发挥。

人籁地籁天籁

中国後来许多禅宗祖师都是这样，讲着讲着不讲了，问你懂不懂?

看你还楞眉楞眼站在那里的话，就给你一棒："去你的，没有脑子。"就不讲了。南郭子綦不是这个作风，他回答颜成子游，我已经进入无我的境界了，你自己去悟，懂不懂?颜成子游当然不懂，那麽南郭子綦就再讲："女闻人籁而未闻地籁，女闻地籁而未闻天籁夫?"

这里提出"人籁"，"地籁"，"天籁"，这几个词是庄子提出来的，後来中国文学用得很多。"籁"代表那个音声。南郭子綦说人境界的实在的音声你可以听得到，但是你却听不到地境界的音声。地境界也有音声，地下热闹得很，古人有办法听到，古人睡的枕头是木头或竹子做的，里面是空的，睡下去地下音声可以听得到，至少地面上音声听得很清楚。这个"地籁"只有趴到地下听。"汝闻地籁而未闻天籁夫!"假定你懂得了"地籁"，也没有办法懂得"天籁"——自然的音声。这个"夫"字要拉长声音读，相当于一个拉长的问号。

要注意啊，《齐物论》首先告诉我们一个重点，万事万物生灭无常，不会永恒存在，"今之隐机者，非昔之隐机者也"。换句话说，我们现在就是"今之听话者，非前一秒之听话者也"。我们现在坐在这里，都可以体会到，只要是清醒的，一定有思想。但回转来反省、体会一下，没有一个念头，没有一个思想是永恒存在的。一个个很快地过去了。我们脑子里的意识形态，只要一想到"我现在"，便又立即过去了，现在是不存在的。未来还没有来，我们说一声"未来"，就已经变成现在了，这个"现在"又立即过去了。像流水的浪头一样，一个个过去了。所以大家做功夫做到亡我，还是你自己在捣乱，你那个"我"就不存在，它每秒总是自己就把你亡掉了，过去了。这个道理要把握住。然后，庄子说你要懂生灭无常这个道理，只有达到亡我的境界才可以体会，既然不能亡我，那已经到了形而下。现在庄子提出来，形而下万有的现象里，自然界要分三个等次，天、地、人三才。不过庄子是用音声的境界来描写。这是个值得注意的事情，无论是中国还是外国，在哲学上，尤其是宗教哲学上，最喜欢应用音声来表达由形而下到形而上的过程。这个宇宙中的音声和光是范围最广的，是使人可以走到另一个世界去的引导的力量。所以，庄子提出来天、地、人三种音声，《齐物论》已经开始从形而下讲起了。

子游曰："敢问其方。"

"方"就是方向。"敢问"，是下辈对长辈礼貌谦虚的话，不敢乱说，不敢问。像我们小时候，对长辈、对老师的问话："我们不敢说啊。"实际上表示已经要说了。不敢问就是敢问，说我不敢问，实际上是已经问了。颜成子游说：天地人这三种音声的关系，请老师指示我一个方向，告诉我一个头绪。

子綦曰："夫大块噫气，其名为风。"

首先提出一个“气”的问题。中国道教的思想认为，形而下第一个发生的作用是气化。这里头有一个问题要特别注意，我们晓得，关于宇宙万有的原始元素，人类世界东西方的宗教家们都有一套说词，有的说这个世界上人的创造，是神拿泥巴，水啊什麼的捏成的，再问一下你的神是谁创造的，不能问了，宗教家是“到此止步，谢绝参观”。信就归主，不信就不管你了，这是宗教。也许有人要说：你叫我信可以啊，但你告诉我一个理由，你把理由说给我听，我就信了，说上帝创造也好，神创造也好，菩萨创造也好，开始是先创造哪一样东西呢?一问就愣了，因此产生了哲学。我们看东西方哲学，大部份的说法都认为宇宙万有的原始元素，最先创造的是水，先有水，再生长万物；印度和埃及则认为：地、水、火、风四种元素是同时的，也就是泥巴，水、热能、气混合在一起形成万物的最初。这种是唯物哲学最初的说法，与宗教所言的宇宙，根本脱离开了。

中国的道教，认为第一个成分是“气”，万物都是“气”“化”的作用。这个“气”不是风，不是印度、埃及哲学中地水火风的风。最初的《庄子》古本里面的“气”，无火之为“炁”，这个“炁”是没有办法解释的，“无以名之”，拿现在的观念说，就是能，能量。以後，产生了中国道家原始的地球物理思想，它同现在的科学走的路线不相同，但是不能不承认它是个科学。中国过去的地球物理科学，当然并不是从庄子开始的，在庄子同一时代，道家的科学思想、物理思想非常发达，那个时候，燕、齐之间充满了方士，现在也可以讲是搞科技的科学家，他们修道、炼丹的学说非常发达。所以庄子、孟子都受到他们的影响，孟子还讲到过“养气”之说。

按照中国道家方士的看法，地球是一个活的整体的生命，这个看法现在仍有很高的价值。站在地球的角度讲，我们人类生活在地球的上面，不过是些细菌而已，等于有些细菌寄生在我们的表皮上。以道家的观点看，天地是一大宇宙，人身是一小天地。地球也是一个有生机的大生命，他有呼吸，他有活力，他有意志。譬如认为江、河、海是地球的肠胃血管，血脉都相通，地球的里面，中心是通的，人如果有机会到达地球的里面，在里头优悠自在，有得吃，有得玩，不晓得多少年都不会死。

地球是“噫气”的，地球的呼吸之气，最重要的是在西北。那么，认为地球是通气的，这都有书可证，不过这些书现在连书名都很难听到了。清朝有一个大文豪纪晓岚，纂修过《四库全书》，这个人不太讲迷信，是个怀疑主义者，讲求实际验证，不过他也好记载这些东西。他在《阅微草堂笔记》上记载：他有一次犯了罪，充军到新疆天山的北部，在那里有个洞，它要叹气的，土人都认为是地球的嘴巴。每年清明，人、骆驼、马都要躲得远远的，地球要开始叹气了，里头有出气呼吸声

音："呵……"，一团气出来。这是庄子所讲"大块噫气"。纪晓岚的笔记上讲，那股气出来不得了，任何人、马、骆驼碰到这股气，就会连骨头的影子都没有了，化成气了。这气出来，往哪里走不知道，二十四小时以後，它要沿老路回来，因此这条路二十四小时大家都要避开的。等它回到了洞口，好像人的吸气—样，倒咽下去，又没有事了。这一段记载，说明了中国传统的道家学说认为地球是活的生命，不能随便破坏，破坏得厉害了地球要出毛病的，甚至于将来会毁灭。

回到庄子本文，"夫大块噫气，其名为风。"这里所讲的，不同于刚才纪晓岚见到的那个情形，这是讲地球有它本身的生命，一股热气上去，就是地球的"噫气"，变化形成风了。我们想想庄子的话对不对?譬如说，热湿气流上升遇到高空的冷气，冷热气流相互接触才会下雨。但地球高空的气是有限度的，到了一定的高度，空气就完全稀薄了；超过了太空以上，就几乎没有空气了，那不再属于地球的气，那就是地水火风空的空了。因此庄子讲的是有科学道理的，值得研究。拿地球和人相比也一样，凡是人呼吸之气达得到的地方，人体外面的光芒就有那麽个范围。用现代科学技术照相可以照出来。换句话说，人呼吸之气放射的范围，就只有两个手围成一圈这麽大。除非经过打坐修持，像南郭子綦一样达到忘我的境界，光與气的放射就不同了。因此我们讲，人体放射的气，到达外面的作用叫做风。这一段比较麻烦的词语要先把它搞好。

这里同南郭子綦忘我境界不同了，到达忘我的时候，没有谈气不气，那是解脱的境界，同《逍遥游》最後的结论"无何有之乡"是联带的。我们让南郭子綦躺在那里，"隐机而坐"好几个礼拜，求忘我去，我们转过来从"有我"境界开始。"有我"境界第一个："噫"动就有"气"，"气"动了就形成风。注意这是两层，造一口"气"出来以后，呼出来就变成风了。不要认为"大块噫气"就是风，里面有层次的不同。于是庄子开始作他的文章了：

"是唯无作，作则万窍怒号。

这股气变成风以後，除非不起作用，起了作用以后，那厉害了，厉害到什么程度呢?"万窍怒。""窍"就是洞，有洞的地方就发出声响来，没有洞穴的地方听不到有风的音声。《庄子》处处都是科学。你说风有没有形体?风没有形体，我们感觉到风吹在脸上，是我们的反应；风有音声没有?没有音声，我们听到风的音声，是风碰到了东西后相互摩擦发出来的，风的本身不是那个音声，风的大与小也只是我们感受的形态，所以读《庄子》就要留意了。

庄子讲形而上的本体"无何有之乡"，了无所有，了不可得，由形而上到形而下，"是唯无作，作则万窍怒。"研究佛学多年的人要特别注意这两句话，形而下起用，就是佛学唯识学的一个名词，叫作"依他而

起”。如果不靠万物，不“依他”，那个本体的功能就呈现不出来。不靠外物作用和现象，本体的功能哪里看得出来?但是本体有没有功能呢?有!一切万有的用就是它的用，一切万有的现象都是它的现象，是“依他而起”。庄子形容风没有起作用，静态的时候，什麽都看不出来，等它—起作用，动态一来，什麽现象都出来了。这是讲风，讲气，同时要注意这也是形容我们心的境界。我们心里平静的时候，什麽现象都没有，心里念头一动，什麽喜怒哀乐，什麽怪象都来了，同庄子形容的风一样。

“而独不闻之寥寥乎?山林之畏佳，大木百围之窍穴，似鼻、似口、似耳、似糊、似圈、似臼，似洼者，似污者；激者、者、叱者、吸者、叫者、嚎者、者、咬者；

这里庄子在玩他的文字技巧，形容物理界被风吹的现象：

“而独不闻之寥寥乎?”开始那一阵风，高空的风，天风“寥寥”，像现在这个天气，我们穿一件夹克，爬到阿里山的山顶上，在都市住久了，爬到高山上，高空那个风吹到耳朵里来，声音“寥寥”然，好舒服啊!这个时候人很平静的。第二个形容：“山林之畏佳，”我们到了山林，有岩石的地方。“畏”是山畏，指山转弯抹角的地方，山谷突出和凹下去的地方，高山岩谷的地方。庄子说这些地方的风才大咧，听着吓都要吓死人。

山上的大风不是“寥寥”然，你注意啊!第一句“而独不闻之寥寥乎?”天风“寥寥”然，那很好听，很清雅。第二句就不大对了，要是到高山上有转弯抹角的地方，你再去听听，各种各样的怪声音都出来了。尤其到夜里下雨的时候，你爬到山里头，一个手电筒也没有，你坐在那里，各种怪叫吓都要吓死你了，那就是“山林之畏佳”。“畏佳”不佳喔，不要看字面，那是形容山林弯弯的地方。

庄子接着形容，跑到原始森林去听那个风声，森林里有“百图”的大树，树上有洞，风吹出气，“嘘……”像鬼叫。庄子形容那些洞穴，凹的像人的鼻子一样，有的像嘴巴张开着，有的像耳朵，像，像横杠，像圈圈，像捣臼，有些洼进去，“似污者，”有的像个大的深水池一样。这是庄子的文学境界，是一副真的画面和模型，那些洞穴遇到风一吹，百声齐发，百家争鸣，你看庄子很艺术吧。我们看他文字上形容得很好，如果来一根有很多洞的大树，把它放在一个黑暗的房间里，里面用大风给它一吹，外面又下起大雨，伴着风的怪叫声，你是会吓死的哟。“激者、者、叱者、吸者、叫者、者、者、咬者；”这些都是形容风吹百窍洞穴发出来的声音的名称，我想就不作多余解释了。

“前者唱于，而随者唱喁；泠风则小和，飘风则大和；厉风济则众窍为虚；

“于”就是嘴巴攒起来发出“吁……”的声音。“随者唱喁，”“喁”是喉咙发出来的声音。所谓“泠风”，指高空上的风，这个“和”不是和平的和，是各种声音混杂的和音，“小和”，声音和得比较轻巧，高雅。大风来了，各种声音和得很混杂。当真正的大台风来了，那些洞穴像闷住了一样，反而发不出声音来。这个道理又是一个物理现象。陆放翁的诗：“山雨欲来风满楼”，在山边住着，夏天大雨快下的时候，那真是风满楼。古人还有一句诗：“万物无声蒸雨来”，夏天热极了，天气闷得人的呼吸都出不来，树叶一动都不动，一根草也不摇，一点声音都没有，闷了一阵，大雨就来了。从文学的境界看来很舒服，但科学境界各有不同。

我们回到原文，看看庄子是怎麽作文章的，他形容风，从“万窍怒”开始，“而独不闻之翏翏乎?”夏天晚了，上到高楼的顶上，天风“翏翏”然，很清凉。他形容各种洞穴，横的、扁的、长的、深的、浅的、每个发出的声音都不同，吹了一阵，吹得很难听，就把声音调和下来，“前者唱于，而随者唱喁；泠风则小和，飘风则大和；”接着，“厉风济则众窍为虚”，一阵最有力量的风吹来，万籁无声，没有声音了，把你闷了一阵。闷过去了以後，声音又出来了，“而独不见之调调之刁刁乎?”注意啊!第一句话“而独不合之翏翏乎?”是耳朵来听的；下面都是耳朵听风吹的声音，到了“厉风济则众窍为虚”以後，不是耳朵听的哟，是眼睛看的。最后，“而独不见之调调之刁刁乎?”那些小风大风过后，一阵和风吹来，水波不兴，那些草啊，树叶子慢慢地飘呀飘呀，摇呀摇呀。讲到这里完了。所以庄子全盘都是禅宗，后世禅宗祖师们说法就是学他的，跟你盖哟，那真是大盖，跟说评书人一样，嘴巴要快，那风“哗啊……”“轰啊……”—路吹到这里，然后，轻轻地飘啊飘啊。後来，说完了，没有了。

子游曰：“地籁则众窍是已，人籁则比竹是已，敢问天籁。”

“人籁则比竹是已”。人的感情，人的喜怒哀乐怎么样看呢?可以通过吹箫或者弹琴看出来。古代的乐器都是拿竹子做的，在竹子上可以表达出人的思想感情，叫做“比竹”。这个“比”字用得非常妙。人的心理，人的情绪的变化同风一样，在脑子里头乱吹动，于是产生了人世间的是非善恶。我们借用佛学唯识的名词，这些都不是绝对的，属于“比量”的境界，通过比较而产生的，都是“依他而起”。颜成子游这位徒弟一直在听，听南郭子綦躺在那里半睡半醒的侃，侃到这里，他说，老师啊，你刚才讲风吹的声音，那是地球上的现象，天地人三才中地的作用，是“地籁”，“人籁”就是人的感情变化，心里有气打鼓都难听，发脾气駡人的声音，就像狼叫一样，很难听，这个“人籁”我也懂了，唯一不懂什麽是“天籁”?

关于“天籁”，先放下来，我们回头再来讨论。注意，庄子讲《齐物

论》是由无我境界来的，由无我所起的，庄子借用南郭子綦與颜成子游的嘴巴来演话剧，对白中间提到“夫大块噫气，其名为风”。这股气的作用，变化成声音，有那麽多的现象，有好听的，有难听的。先是听，听完了还可以看得见各种地球上的现象。

《道德经》、《南华经》、《冲虚经》是道家的三经，老子的《道德经》为大经，庄子的《南华经》与列子的《冲虚经》为小经，后来修道的人，把这三经列为做功夫的必读之书。我们看看道家为什麽那麽看重《庄子》。把这本书叫《南华经》，成为道家三经之一?但是我们看了半天，《庄子》里头没有传你功夫呀!可有一点，你要留意体会《齐物论》。庄子讲风吹，“夫大块噫气，其名为风”，在座的有许多人打坐，修瑜珈、修密宗、修道，要注意啊，我们这个身体就是地球，打起坐来，什么上面打嗝下面放屁，肠子咕噜咕噜叫啦，气脉动啦，耳朵里头听到声音啦，都是“大块噫气，其名为风”。许多人打坐都是跟着现象转，打坐都坐成神经了，要认清楚，那都是现象，那是你的气不能调和而产生的。气真到了能调和的境界，“泠风则小和，飘风则大和”，这个时候气快要充满了。接着是“厉风济则众窍为虚”，身体上气充满了—，不动了。所以佛家讲修禅定工夫，到了二禅的境界，就四个字：“气住脉停”，也即是“众窍为虚”。到那个境界，你就感觉到清灵了。等到气充满了，你自己看它“之调调之刁刁乎?”身上的气机就觉得很轻松，很自然了。到那时，才由“人籁”到达“地籁”。“人籁”是什麽呢?就是我们心。理上喜怒哀乐的情绪随时在变化，思想烦恼不能停止。气通了以後，慢慢由情绪的变化，到思想的升华，从人的本位进入到“地籁”的境界，但是还谈不上道。那麽再进一步，第三步，由“地籁”到达“天籁”，“天籁”是什麽?

成其自取

子綦曰：“夫吹万不同，而使其自己也。咸其自取，怒者其谁耶？”

这里讲“近死之心”，就是中国道这所说的两个东西：“神”与“气”的作用。所谓“神”，就是现在我们活着的心理作用，精神；“气”就是后世所讲的生命体能上的活动力，气魄。《庄子》里头没有提到“神”，春秋战国时的书多半不用“神”这个字，而用魂，灵魂的魂。现在庄子从心理，那个魂的作用来说明。

心态与情态

喜怒哀乐，虑叹变慹，姚佚启态。

把每个字连起来，当文句念，四个字一句，这就是春秋战国时期南方文章的作法，也可以说是道家文章的作法，《老子》《庄子》以及后

来的《楚辞》、《离骚》都是如此。我们再三提醒大家注意，孔子、孟子的齐鲁文学，和南方文章在体裁上有很多不同的地方。

“喜怒哀乐”，这四个字值得研究，我们中国儒家有一本书叫《中庸》，《中庸》上就提出这四个字。尤其后世，都在这四个字上作学问，讲哲学的道理，讲生理的状态。实际上我们讲《中庸》的时候，讲位也听过，“喜怒哀乐未发谓这中，发而皆中节谓之和”。这个“中”不能念成中央的中，如果照北方、山东话念“种”就对了，表示这个事情对了，打枪打子弹，打中了。一定要解释成中央的中也可以。“喜怒哀乐未发谓之中”，喜怒哀乐没有发的时候，对了；“发而皆中节”，发对了“谓之和”。子思写这篇《中庸》的时候，与庄子在时间上前后相差不会太远，大约几十年。我们看到，文化、哲学的发展，由春秋到战国庄子阶段，走到科学的路线，求实证去了，求实证要有一种修养的方法，就产生了后世的道。

《中庸》上把“喜怒哀乐”看得那么重要，后世人的解释认为这几个字代表了心态，换成现成新名词，是心理的思想形态，也可以叫做意识形态。好像清代以来的解释都是如此，实际上这里头是有问题的。心态不属于“喜怒哀乐”，勉强可以叫它心态，它是配合情绪而来的。为什么《中庸》只提到四点，在《礼记》上是七情：“喜怒哀乐爱恶欲”，《中庸》与；《礼记》之所以后三个字不同，是因为“爱与欲”属于纯粹的心态，“喜怒哀乐”是情态，情绪的作用。什么叫情绪的作用。什么叫情绪呢？情绪是生理影响，换一句话，就是气的作用，生理的因素。我们“喜”，高兴；“怒”，发脾气，“哀”，有时候心里难过起来，看到什么都掉眼泪，很悲伤，“乐”，有时高兴起来什么都快乐。这四种东西我们理智上都知

附件_齐16.gif

道要控制，不要随便发脾气，也不需要傻乎乎地就笑，但是心理情绪的变化，带上生理的关系，气的作用，你理性禁止不住，它自然就发，勉强的禁止反而变成一种病态。所以，在《中庸》上如果完全把“喜怒哀乐”作为心态来讲，我们研究的方向就错了。它同《庄子》这里恰恰相合，庄子也是讲；“喜怒哀乐”是情态。这四种典型，我们经常碰到的。

下面讲心态：“虑”，思虑，思想。“叹”，因为思想引起的感慨，由感叹发出声音来。因此由“虑”到“叹”，也由心理的变化而到慹的过程。慹就是佛学讲的执著，抓得很紧，由此产生人身体外在的形态。“姚佚启态”，什么叫“姚”呢？就是放任，我们现在讲浪漫、大方、随便。“佚”，懒惰。“启态”，变成生活的各种形态。

“喜怒哀乐”如果一个很好的艺术家，看到这十二个字的描写，就可以画出十幅画面来，各个形态不同，有内在的心态情绪的变化，有表达在外面的形态，脸上的喜怒哀乐，身体的四肢的动作，各不相同。

有生于无，无中生有

乐出虚，蒸成菌。

庄子开头讲过“近死之心，莫使复阳也”，接着他又起个高潮，描写心态与生活状态。上面庄子讲出一个原理，由心理的变化而成了生理，身体活动的状况。中间有个东西，书上没有直接讲，我们不要给瞒过去了，他说了六个字：“乐出虚，蒸成菌”这就是庄子的文章，我们如果随便念过去的话，抓不住要点，所以古人批评庄子的文章“汪洋博大，堂皇迷离”，其文章的气势啊，如“银瓶泄水”，所谓“黄河之水自天上来”、你抓不住他的中心，其实他的逻辑很严谨。现在我们为了年轻的同学讲古文方便，所以罗嗦一点。

这里庄子提出“乐出虚，蒸成菌”两个相反的作用。“乐出虚”，可以读成音乐的乐；也可以读成快乐的乐。如果按音乐这个乐的音来解释，这个“乐出虚”是物理的状态，接着上面“吹万”来的。前面庄子描写音声，大风起来，碰到物理界的这里一个洞，那里一个窿，发出“呜-----”，“嘘－－－”的各种声音。音乐的声音要发出来，必须通过虚的、空的乐器。同样的，我们吹箫，吹笛子，弹琴奏乐的时候，心里面都要很空灵，没有杂念，很清虚的，发出来的音乐就会特别美。这是“乐出虚”的一种讲法。历代解释《庄子》的，大部份都赞成这个讲法。道家的解释则读成快乐的乐。一个人心里高兴的时候，气要散的。高兴或者悲哀到极点，都可以

使人死亡，因为太高兴，气就散了，虚了，所以说“乐出虚”。这两种理由都成立，重点在于人的心理司生命的作用向外发展厉害了，就会空虚。

如果向内部缩，闷在里面呢？就是“蒸成菌”，一阵大雨过后，山里阴暗潮湿的地方，那些香菇、细菌最容易生长。大家喜欢吃的白木耳，在培养的时候，就是选择又闷热又潮湿的地方，白木耳很容易长成。在那种情况下，空气很　闷，水蒸汽弥漫上来，化生变成另处一种细菌，甚至于我们吃的香菇，都可以慢慢地生长繁殖起来。“乐出虚，蒸成菌”这两句话，庄子为什么把它放在人的心态、情态的变化之中来说呢？这正说出了我们的生命有“心能转物”的功能，心理的作用可以变化生理。所以我们的性情兴奋或是郁闷久了以后，生理产生许多疾病。道家很重视这两句话，道家解释《庄子》，修道的要点，强调念头要空、清静，如果保持这种清虚的状况，那么跟形而上道就容易接近了，如果心

里有所为，有一个东西转来转去的，那慢慢会变出另一个东西，所以，”乐出虚”是讲由有变成空，“蒸成菌”，以物理的状况说明由空可以产生有，重点在于“心能转物”。

日夜相代乎前，而莫知其所萌。已乎！已乎！旦暮得此，其所由以生乎？

我们这个生命，由空一下变成有。譬如高兴过了头，高兴到极点，乐极必定生悲，不是眼泪笑出来，肠子、肚子笑得痛，也许就笑得跌一跤，缝两针也说不定。心理状态也是如此。所以每个情态、形态过份了，就要产生另外一个现象。我们这个心理跟生理“日夜相代”，在互相替代变化。譬如快乐到极点，乐极就会生悲；大运动之后，疲劳过度就需要休息，休息替代运动。“日夜相代乎前，而莫知其所萌”生命的前面有一个东西，昼夜彼此互相在替代，在交流，可是我们人很可怜，自己找不出究竟是谁使我起思想？是谁使我身体衰老？又是谁促使我这个生命的开始萌芽怎么来的？这就是人现在有的生命。

“已乎！已乎！旦暮得此，其所由以生乎？”庄子说算了，算了吧！昼夜生命在互相交流，我们人一天到晚，思想、运动、作用，但自己找不到主宰是什么？生命的主宰找不到，因此就把现在的现象，姑且当成人生就是这个样子。早晨醒来，第一个思想怎么来的？而且我们今天夜里睡觉了，明天一个思想来的是什么？自己都不知道，因此找不出我生命的来源，只有一个逃避的办法：算了，算了吧！

庄子的文章很少有重复的对仗，前面有“日夜相代乎前”下面就改成“旦暮得此”，“旦暮”跟前面的“日夜”是差不多的意思。写古文也好，白话

文也好，在这种地方请注意，重复使用，文章的味道就没有了，就要多动动脑筋，换个词。

非彼无我，非我无所取。是亦近矣，而不知其所为使。必有真宰，而特不得其朕。可形已信，而不见其形，有情而无形。百骸、九窍、六藏，赅而存焉，吾谁与为亲？汝皆悦之乎？其有私焉？如是皆有为臣妾乎？其臣妾不足以相治也。其递相为君臣乎？其有真君存焉。如求得其情与不得，无益损乎其真。

一受其成形，不亡以待尽，与物相刃相靡，其行尽如驰，而莫之能止，不亦悲乎！终身役役，而不见其成功，苶然疲役，而不知其所归，可不哀邪！人谓之不死，奚益？其形化，其心与之然，可不谓大哀乎？

人之生也，固若是芒乎？其我独芒，而人亦有不芒者乎？夫随其成心而师之，谁独且无师乎？奚必知代，而心自取者有之？愚者与有焉。

未成乎心而有是非，是今日适越而昔至也，是以无有为有。无有为有，虽有神禹，且不能知，吾独且奈何哉？

真宰是谁

庄子上面讲了一句“日夜相代乎前，而莫知其所萌”我们昼夜生理在互相变化，每个思想，每个观念在交流，好像我们生命是活的，但活到多久，是个什么东西找不出来，既然找不出来，算了吧！就把我们这个白天到夜里活首的，又会叫，又会闹，又会哭，又会笑的东西，姑且就把这们当成一个生命存在，好不好呢？我们当然会认为不好。不好怎么办？下面庄子又提出：

非彼无我，非我无所取。是亦近矣。

“非彼无我”，“彼”就是他，不是他，没有我，“非我无所取”不是我，抓　不住一个东西；“是亦近矣”这样就差不多了，这是在讲什么话呢？可是翻译成白话也就只能这样翻呀，就像有些年轻人谈恋爱写情书一样：不是你，就没有我，不是我嘛，也抓不你，这样吧，差不多。《庄子》这不是一个年轻人写的情书吗？那么这是讲的什么呢？庄子这里告诉我们生命的根源：“心”“物”两个是一样的作用。“彼”就是物，拿我们讲是现在的生命存在，就是生理、身体；“非彼”，没有它，显不出“我”的作用。“我”是什么？“非我无所取”，我们有形体的活动，如果没有“我”，没有这个灵魂在内，这个肉体一点价值都没有。能够这样去了解就差不多了。

我们从佛学的角度看“日夜相代乎前，而莫知其所萌。已乎！已乎！旦暮得此，其所由以生乎？”这一段，佛学讲，这个生命的存在是意识的流注。

# 南怀瑾先生提过的——化书

道之委也，虚化神，神化气，气化形，形生而万物所以塞也。道之用也，形化气，气化神，神化虚，虚明而万物所以通也。是以古圣人穷通塞之端，得造化之源，忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚。虚实相通，是谓大同。故藏之为元精，用之为万灵，含之为太一，放之为太清。是以坎离消长于一身，风云发泄于七窍，真气薰蒸而时无寒暑，纯阳流注而民无死生，是谓神化之道者也。

¤蛇雀

蛇化为龟，雀化为蛤。彼忽然忘曲屈之状，而得蹒跚之质；此倏然失飞鸣之态，而得介甲之体。斫削不能加其功，绳尺不能定其象，何化之速也。且夫当空团塊，见塊而不见空；粉塊求空，见空而不见塊。形无妨而人自妨之，物无滞而人自滞之，悲哉！

¤老枫

老枫化为羽人，朽麦化为蝴蝶，自无情而之有情也。贤女化为贞石，山蚯化为百合，自有情而之无情也。是故土木金石，皆有情性精魄。虚无所不至，神无所不通，气无所不同，形无所不类。孰为彼，孰为我？孰为有识，孰为无识？万物，一物也；万神，一神也，斯道之至矣。

¤耳目

目所不见，设明镜而见之；耳所不闻，设虚器而闻之。精神在我，视听在彼。跰趾可以割，陷吻可以补，则是耳目可以妄设，形容可以伪置。既假又假，既惑又惑。所以知魂魄魅我，血气醉我，七窍囚我，五根役我。惟神之有形，由形之有疣。苟无其疣，何所不可？

¤环舞

作环舞者宫室皆转，瞰回流者头目自旋。非宫室之幻惑也，而人自惑之；非回流之，改变也，则人自变之。是故粉巾为兔，乐石为马，而人不疑；甘言巧笑，图脸画眉，而人不知。唯清静者，物不能欺。

¤铅丹

术有火练铅丹以代谷食者，其必然也。然岁丰则能饱，岁俭则能饥，是非丹之恩，盖由人之诚也。则是我本不饥而自饥之，丹本不饱而自饱之。饥者大妄，饱者大幻，盖不齐其道也。故人能一有无，一死

生，一情性，一内外，则可以蜕五行、脱三光，何患乎一日百食，何虑乎百日一食。

¤形影

以一镜照形，以余镜照影。镜镜相照，影影相传，不变冠剑之状，不夺黼黻之色。是形也与影无殊，是影也与形无异。乃知瑚以非实，影以非虚，无实无虚，可与道俱。

¤蛰藏

物有善于蛰藏者，或可以御大寒，或可以去大饥，或可以万岁不死。以其心冥冥兮无所知，神怡怡兮无所之，气熙熙无所为。万虑不能惑，求死不可得。是以大人体物知身，体身知神，体神知真，是谓吉人之津。

¤枭鸡

枭夜明而昼昏，鸡昼明而夜昏，其异同也如是。或谓枭为异，则谓鸡为同；或谓鸡为异，则谓枭为同。孰枭鸡之异昼夜乎？昼夜之异枭鸡乎？枭鸡之同昼夜乎？夫耳中磬，我自闻；目中花，我自见。我之昼夜，彼之昼夜，则是昼不得谓之明，夜不得谓之昏。能齐昏明者，其唯大人乎！

¤四镜

小人常有四镜：一名璧，一名珠，一名砥，一名盂。璧视者大，珠视者小，砥视者正，盂视者倒。观彼之器，察我之形，由是无大小、无长短、无妍丑、无美恶。所以知形气謟我，精魄贼我，奸臣贵我，礼乐尊我。是故心不得为之君心，王不得为之主。戒之如火，防之如虎。纯俭不可袭，清静不可侮，然后可以迹容广而跻三五。

¤射虎

射似虎者，见虎而不见石；斩暴蛟者，见蛟而不见水。是知万物可以虚，我身可以无。以我之无，合彼之虚。自然可以隐可以显，可以死，可以生而无所拘。夫空中之鹿若飞雪，而目未尝见；穴中之蚁若牛斗，而耳未尝闻，况非见闻者乎！

¤龙虎

龙化虎变，可以蹈虚空，虚空非无也；可以贯金石，金石非有也。有无相通，物我相同。其生非始，其死非终。知此道者，形不可得毙，神不可得逝。

¤游云

游云无质，故五色舍焉；明镜无瑕，故万物象焉。谓水之含天也，必天之含水也。夫百步之外，镜则见人，人不见影，斯为验也。是知太虚之中无所不有，万耀之内无所不见。则世人且知心仰寥廓，而不知迹处虚空。寥廓无所间，神明且不远。是以君子常正其心，常俨其容。则可以游泳于寥廓，交友于神明而无咎也。

¤哕咽

有言臭腐之状，则辄有所哕；闻珍羞之名，则妄有所咽。臭腐了然虚，珍羞必然无，而哕不能止，咽不能已。有惧菽酱若蝤蛴者，有爱鲍鱼若凤膏者。知此理者，可以齐奢俭，外荣辱，黜是非，忘祸福。

¤大化

虚化神，神化气，气化形，形化精，精化顾盼，而顾盼化揖让，揖让化升降，升降化尊卑，尊卑化分别，分别化冠冕，冠冕化车辂，车辂化宫室，宫室化掖卫，掖卫化燕享，燕享化奢荡，奢荡化聚敛，聚敛化欺罔，欺罔化刑戮，刑戮化悖乱，悖乱化甲兵，甲兵化争夺，争夺化败亡。其来也势不可遏，其去也力不可拔。是以大人以道德游泳之，以仁义渔猎之，以刑礼笼罩之，盖保其国家而护其富贵也。故道德有所不实，仁义有所不至，刑礼有所不足，是教民为奸诈，使民为淫邪，化民为悖逆，驱民为盗贼。上昏昏然不知其弊，下恍恍然不知其病，其何以救之哉！

¤正一

世人皆知苋菹可以剖鳖，而不知硃草可以剖人。小人由是知神可以分，气可以泮，形可以散。散而为万，不谓之有馀；聚而为一，不谓之不足。若狂风飘发，魂魄梦飞；屐齿断蚓，首尾皆动。夫何故？太虚，一虚也；太神，一神也；太气，一气也；太形，一形也。命之则四，根之则一。守之不得，舍之不失，是谓正一。

¤天地

天地盗太虚生，人虫盗天地生，营虻者，肠中之虫也，kq我精气，铄我魂魄，盗我滋味，而有其生。有以见我之必死，所以知天之必颓。天其颓乎，我将安有；我其死乎，营虻将安守？所谓奸臣盗国，国破则家亡；蠹虫蚀木，木尽则虫死。是以大人录精气，藏魂魄，薄滋味，禁嗜欲，外富贵。虽天地老而我不倾，营虻死而我长生，奸臣去而国太平。

¤稚子

稚子弄影，不知为影所弄；狂夫侮像，不知为像所侮。化家者不知为家所化，化国者不知为国所化，化天下者不知为天下所化。三皇，有道者也，不知其道化为五帝之德。五帝，有德者也，不知其德化为三王之仁义。三王，有仁义者也，不知其仁义化为秦汉之战争。醉者负醉，疥者疗疥，其势弥颠，其病弥笃，而无反者也。

¤阳燧

阳燧召火，方诸召水，感激之道，斯不远矣。高视者强，低视者贼；斜视者狡，平视者仁；张视者怒，细视者佞；远视者智，近视者拙；外视者昏，内视者明。是故载我者身，用我者神，用神合真，可以长存。

¤死生

虚化神，神化气，气化血，血化形，形化婴，婴化童，童化少，少化壮，壮化老，老化死。死复化为虚，虚复化为神，神复化为气，气复化为物。化化不间，由环之无穷。夫万物非欲生，不得不生；万物非欲死，不得不死。达此理者虚而乳之，神可以不化，形可以不生。

¤爪发

爪发者，我之形。何爪可割而无害，发可截而无痛？盖荣卫所不至也。则是我本无害而筋骨为之害，我本无痛而血肉为之痛。所以知喜怒非我作，哀乐非我动，我为形所昧，形为我所爱。达此理者，可以出生死之外。

¤神道

太上者，虚无之神也；天地者，阴阳之神也；人虫者，血肉之神也。其同者神，其异者形。是故形不灵而气灵，语不灵而声灵，觉不灵而梦灵，生不灵而死灵。水至清而结冰不清，神至明而结形不明。水泮返清，形散返明。能知真死者，可以游太上之京。

¤神交

牝牡之道，龟龟相顾，神交也；鹤鹤相唳，气交也。盖由情爱相接，所以神气可交也。是故大人大其道以合天地，廓其心以符至真，融其气以生万物，和其神以接兆民。我心熙熙，民心怡怡。心怡怡兮不知其所思，形惚惚兮不知其所为。若一气之和合，若一神之混同，若一声之哀乐，若一形之穷通。安用旌旗，安用金鼓，安用赏罚，安用行伍？

斯可以将天下之兵，灭天下之敌。是谓神交之道也。

¤大含

虚化神，神化气，气化形，形气相乘而成声。耳非听声也，而声自投之；谷非应响也，而响自满之。耳，小窃也；谷，大窃也。山泽，小谷也；天地，大谷也。一窃鸣，万窃皆鸣；一谷闻，万谷皆闻。声道气，气道神，神道虚；虚含神，神含气，气含声。声气形相道相含，虽秋蚊之qnqn苍蝇之营营，无所不至也。由此知之，虽丝毫之虑，必有所察；虽啾嚓之言，必有所闻。唯大人之机，天地莫能见，阴阳莫能知，鬼神莫能窥。夫何故？道德仁义之所为。

¤云龙

云龙风虎，得神气之道者也。神由母也，气由子也，以神召气，以母召子，孰敢不至也？夫荡秽者，必召五帝之气，苟召不至，秽何以荡？伏魈者，必役五星之精，苟役不至，魈何以伏？小人由是知阴阳可以作，风云可以会，山陵可以拔，江海可以覆。然召之于外，不如守之于内，然后用之于外，则无所不可。

¤猛虎

猛虎行，草木偃；毒鸩怒，土石揭。威之所烁，气之所搏，顽qB为之作。小人由是知铁可使之飞,山河可使之移，万物可使之相随。夫神全则威大，精全则气雄。万惑不能溺，万物可以役。是故一人所以能敌万人者，非弓刀之技，盖威之至也；一人所以能悦万人者，非言笑之惠，盖和之至也。

¤用神

虫之无足：蛇能屈曲，蛭能掬蹙，蜗牛能蓄缩。小人所以见其机，由是得其师，可以坐致万里而不驰。是故足行者有所不达，翼飞者有所不至，目视者有所不见，耳听者有所不闻。夫何故？彼知形而不知神，此知神而不知形。以形用神则亡，以神用形则康。

¤水窦

水窦可以下溺，杵糠可以疗噎。斯物也，始制于人，又复用于人。法本无祖，术本无状，师之于心，得之于象。阳为阴所伏，男为女所制，刚为柔所克，智为愚所得。以是用本无，得虚之窃者，知法术之要乎！

¤魍魉

魍魉附巫祭言祸福事，每来则饮食言语皆神，每去则饮食言语皆人。不知魍魉附巫祭也，不知巫祭之附魍魉也。小人由是知心可以交，气可以易，神可以夺，魄可以录。形为神之宫，神为形之容。以是论之，何所不可？

¤虚无

鬼之神可以御，龙之变可以役，蛇虺可以不能螫，戈矛可以不能击。唯无心者火不能烧，水不能溺，兵刃不能加，天命不能死。其何故？志于乐者犹忘饥，志于忧者犹忘痛，志于虚无者可以忘生死。

¤虚实

方咫之木置于地之上，使人蹈之而有馀。方尺之木置于竿之端，使人踞之而不足。非物有小大，盖心有虚实。是故冒大暑而挠者愈热，受灸灼而惧者愈痛。人无常心，物无常性。小人由是知水可使不湿，火可使不燥。

¤狐狸

狐狸之怪，雀鼠之魅，不能幻明镜之鉴者，明镜无心之故也。是以虚空无心而无所不知，昊天无心万象自驰，行师无状而敌不敢欺，大人无虑而元精自归，能师于无者，无所不之。

¤转舟

转万斛之舟者，由一寻之木；发千钧之弩者，由一寸之机。一目可以观大天，一人可以君兆民。太虚茫茫而有涯，太上浩浩而有象。得天地之纲，知阴阳之房，见精神之藏，则数可以夺，命可以活，天地可以反覆。

¤心变

至淫者化为妇人，至暴者化为猛虎，心之所变，不得不变。是故乐者其形和，喜者其形逸，怒者其形刚，忧者其形戚。斯亦变化之道也。小人由是知顾六尺之躯，可以为龙蛇，可以为金石，可以为草木。大哉斯言！

¤珠玉

悲则雨泪，辛则雨涕；愤则结瘿，怒则结疽。心之所欲，气之所属，无所不育。邪苟为此，正必为彼。是以大人节悲辛，诫愤怒；得灏气之门，所以收其根；知元神之囊，所以韬其光；若蚌内守，若石内藏，所以为珠玉之房。

¤蠮⺈

夫蠮⺈之虫，孕螟蛉之子，传其情，交其精，混其气，和其神。随物大小，俱得其真。蠢动无定情，万物无定形。小人由是知马可使之飞，鱼可使之驰，土木偶可使之有知，婴兒似乳母，斯道不远矣。

¤胡夫

胡夫而越妇，其子髯面而矬足；蛮夫而羌妇，其子拗鼻而昂首。梨接桃而本强者其实毛，梅接杏而本强者其实甘。以阴孕阳，以柔孕刚，以曲孕直，以短孕长，以大孕小，以圆孕方，以水孕火，以丹孕黄。小人由是知可以为金石，可以为珠玉，可以为异类，可以为怪状，造化之道也。

¤阴阳

阴阳相搏，不根而生芝菌；燥湿相育，不母而生蝤蛴。是故世人体阴阳而根之，学燥湿而母之，无不济者。小人由是知陶炼五行，火之道也；流行无穷，水之道也；八卦环转，天地之道也；神物乃生，变化之道也。是以君子体物而知身，体身而知道。夫大人之道幽且微，则不知其孰是孰非。

¤海鱼

海鱼有以虾为目者，人皆笑之。殊不知古人以囊萤为灯者，又不知书非日之光则不能驰，夜非烛之明则有所欺。观傀儡之假而不自疑，嗟明友之逝而不自悲，贤兴愚莫知，唯抱纯白、养太玄者，不入其机。

¤ju松

ju松ju松所以能凌霜者，藏正气也；美玉所以能犯火者，蓄至精也。是以大人书运灵旗，夜录神芝，觉所不觉，思所不思，可以冬御风而不寒，夏御火而不热。故君子藏正气者，可以远鬼神、伏奸佞；蓄至精者，可以福生灵、保富寿。夫何为？多少之故也。

¤动静

动静相磨，所以化火也；燥湿相蒸，所以化水也；水火相勃，所以化云也；汤盎投井，所以化雹也；饮水雨日，所以化虹霓也。小人，由是知阴阳可以召，五行可以役，天地可以别构，日月可以我作。有闻是言者，必将以为诞。夫民之形也，头圆而足方，上动而下静，五行运于内，二曜明于外。斯亦构之道也。

¤声气

操琴瑟之音，则jr然而闲；奏邓卫之音，则乐然而逸；碎瓴甓之音，则背膂凛森；挝鼓鼙之音，则鸿毛踯躅，其感激之道也如是。以其和也，召阳气，化融风，生万物也。其不和也，作阴气，化厉风，辱万物也。气由声也，声由气也，气动则声发，声发则气振，气振则风行而万物变化也。是以风云可以命，霜雹可以致，凤凰可以歌，熊罴可以舞，神明可以友，用乐之术也甚大。

¤大同

虚含虚，神含神，气含气，明含明，物含物。达此理者，情可以通，形可以同。同于火者化为火，同于水者化为水，同于日月者化为日，同于金石者化为金石。唯大人无所不同，无所不化，足可以兴虚皇并驾。

¤帝师

镜非求鉴于物，而物自投之；橐非求饱于气，而气自实之。是故鼻以虚受臭，耳以虚受声，目以虚受色，舌以虚受味。所以心同幽冥，则物无不受；神同虚无，则事无不知。是以大人夺其机，藏其微，羽符至怪，阴液甚奇，可以守国，可以救时，可以坐为帝王之师。

¤琥珀

琥珀不能呼腐芥，丹砂不能入焦金，磁石不能取惫铁，元气不能发陶炉。所以大人善用五行之精，善夺万物之灵，食天人之禄，驾风马之荣。其道也在忘其形而求其情。

¤五常

儒有讲五常之道者，分之为五事，属之为五行，散之为五色，化之为五声，俯之为五岳，仰之为五星，物之为五金，族之为五灵，配之为五味，感之为五情。所以听之者若醯鸡之游太虚，如井蛙之浮沧溟，莫见其鸿氵蒙之涯，莫测其浩渺之程。日暮途远，无不倒行。殊不知五常之道一也，忘其名则得其理，忘其理则得其情。然后牧之以清静，栖之以杳冥，使混我神气，符我心灵。若水投水，不分其清；若火投火，不问其明。是谓夺五行之英，盗五常之精，聚之则一芥可包，散之则万机齐亨。其用事也如酌醴以投器，其应物也如悬镜以鉴形。于是乎变之为万象，化之为万生，通之为阴阳，虚之为神明。所以运帝王之筹策，代天地之权衡，则仲尼其人也。

¤飞蛾

天下贤愚，营营然若飞蛾之投夜烛，苍蝇之触晓窗。知往而不知

返，知进而不知退。而但知避害而就利，不知聚利而就害。夫贤于人而不贤于身，何贤之谓也？博于物而不博于己，何博之谓也？是以大人利害俱忘，何往不臧？

¤异心

虎踞于林，蛇游于泽，非鸱鸢之仇；鸱鸢从而号之，以其蓄异心之故也。牛牧于田，豕眠于圃，非乌鹊之驭；乌鹊从而乘之，以其无异心之故也。是故麟有利角，众兽不伏；凤有利觜，众鸟不宾；君有奇智，天下不臣。善驰者终于蹶，善斗者终于败。有数则终，有智则穷。巧者为不巧者所使，诈者为不诈者所理。

¤弓矢

天子作弓矢威天下，天下盗弓矢以侮天子。君子作礼乐以防小人，小人盗礼乐以僭君子。有国者好聚敛，蓄粟帛、具甲兵以御贼盗，贼盗擅甲兵、踞一粟帛以夺其国，或曰：“安危德也。”又曰：“兴亡数也。”苟德可以恃，何必广粟帛乎？苟数可以凭，何必广甲兵乎？

¤聪明

无所不能者，有大不能；无所不知者，有大不知，夫忘弓矢然后知射之道，忘策辔然后知驭之道，忘弦匏然后知乐之道，忘智虑然后知大人之道。是以天下之主，道德出于人；理国之主，仁义出于人；亡国之主，聪明出于人。

¤有国

有国之礼，享郊庙，敬鬼神也；rB龟策占吉凶也。敬鬼神，信祸福之职也；占吉凶，信兴亡之数也。柰何有大不信，穷民之力以为城郭，夺民之食为储蓄？是福可以力取，是祸可以力敌；是疑贰于鬼神，是欺惑于龟策，是不信于天下之人；斯道也，赏不足动，罚不足惧，国不足守。

¤黄雀

黄雀之为物也，日游于庭，日亲于人而常畏人，而人常挠之。玄鸟之为物也，时游于户，时亲于人而不畏人，而人不挠之，彼行促促，此行佯佯；彼鸣啾啾，此鸣锵锵；彼视双双，此视汪汪；彼心戚戚，此心堂堂。是故疑人者为人所疑，防人者为人所防。君子之道，仁兴义、中兴正，何忧何害！

¤笼猿

笼中之猿，踊跃万变不能出于笼；匣中之虎，狂怒万变不能出于匣；小人之机，智虑万变不能出于大人之道。夫大人之道，如地之负，如天之垂。无日不怨，无人不欺，怨不我怒，欺不我夷，然后万物知其所归。

¤常道

仁义者常行之道，行之不得其术，以至于亡国。忠信者常用之道，用之不得其术，以至于护罪。廉洁者常守之道，守之不得其术，以至于暴民。财辩者常御之道，御之不得其术，以至于罹祸。盖拙在用于人，巧在用于身。使民亲稼则怨，诫民轻食则怒。夫饵者鱼之嗜，膻者蚁之慕，以饵投鱼鱼必以惧，以膻投蚁蚁必去，由不得化之道。

¤感喜

感父之慈，非孝也；喜君之宠，非忠也。感始于不感，喜始于不喜。多感必多怨，多喜必多怒。感喜在心，由物之有毒，由蓬之藏火，不可不虑。是以君子之业，爵之不贵，礼之不大，亲之不知，疏之不疑，辱之不得，何感喜之有。

¤太医

太医之道，脉和而实者为君子，生之道也；挠而浮者为小人，死之道也。太卜之道，策平而慢者为君子，吉之道也；曲而利者为小人，凶之道也。以是论之，天下之理一也，是故观其国，则知其臣；观其臣，则知其君；观其君，则知其兴亡。臣可以择君而仕，君可以择臣而任。夫揖让可作而躁静不可作，衣冠可诈而形器不可诈，言语可文而声音不可文。

¤谗语

藏于人者谓之机，奇于人者谓之谋。殊不知道德之机，众人所知；仁义之谋众人所无。是故有赏罚之教则邪道进，有亲疏之分则小人入。夫弃金于市，盗不敢取；询政于朝，谗不敢语，天下之至公也。

¤刻画

画者不敢易于圆象，苟易之，必有咎。刻者不敢侮于本偶，苟侮之，必贻祸。始制作于我，又要敬于我，又真祸于我。是故张机者用于机，设险者死于险，建功者辱于功，立法者惧于法。动一穷则百穷相会，举一事则万事有害，所以机贵乎明，险贵乎平，功贵乎无状，法贵乎无象。能出刻书者，可以名之为大象。

¤酒醴

夫酒醴者，迫之饮愈不饮，恕之饮愈欲饮。是故抑人者人抑之，容人者人容之；贷其死者乐其死，贷其输者乐其输。所以民盗君之德，君盗民之力。能知反覆之道者，可以居兆民之职。

¤恩赏

侯者人所贵，金者人所重，众人封公而得侯者不美，众人分玉而得金者不乐。是故赏不可妄行，恩不可妄施。其当也由为争夺之渐，其不当也即为乱亡之基。故我自卑则赏不能大，我自俭则恩不得奇。历观乱亡之史皆骄侈，恩赏之所以为也。

¤养民

民不怨火而怨使之禁火，民不怨盗而怨使之防盗。是故济民不如不济，爱民不如不爱。天有雨露，所以招其怨；神受祷祝，所以招其谤。夫禁民火不如禁心火，防人盗不如防我盗，其养民也如是。

¤得一

旷然无为之谓道，道能自守之谓德，德生万物之谓仁，仁救安危之谓义，义有去就之谓礼，礼有变通之谓智，智有诚实之谓信，通而用之之谓圣。道，虚无也，无以自守，故授之以德。德，清静也，无以自用，故授之以仁。仁用而万物生，万物生必有安危，故授之以义。义济安拔危，必有藏否，故授之以礼。礼秉规持范，必有疑滞，故授之以智。智通则多变，故授之以信，信者，成万物之道也。

¤五行

道德者，天地也。五常者，五行也。仁发生之谓也，故均于木。义，救难之谓也，故均于金。礼，明白之谓也，故均于火。智，变通之谓也，故均于水。信，悫然之谓也，故均于土。仁不足则义济之，金伐木也。义不足则礼济之，火伐金也。礼不足则智济之，水伐火也。智不足则信济之，土伐水也。始则五常相济之业，终则五常相伐之道，斯大化之往也。

¤畋渔

夫禽兽之于人也何异？有巢穴之居，有夫妇之配，有父子之性，有死手之情。乌反哺，仁也；隼悯胎，义也；蜂有君，礼也；羊跪乳，智也；雉不再接，信也。孰究其道？万物之中五常百行无所不有也，而教之为网罟，使之务畋渔。且夫焚其巢穴，非仁也；夺其亲爱，非义也；

以斯为享，非礼也；教民残暴，非智也；使万物怀疑，非信也。夫膻臭之欲不止，杀害之机不已。羽毛虽无言，必状我为贪狼之兴封；鳞介虽无知，必名我为长鲸之与巨虺也。胡为自安，焉得不耻？吁！直疑自古无君子。

¤牺牲

牺牲之享，羔雁之荐，古之礼也。且古之君子，非不知情之忧喜、声之哀乐能动天地、能感鬼神。刀杌前列，则忧喜之情可知矣；鹰犬齐至，则哀乐之声可知矣。以是祭天地，以是祷神明，天地必不享，苟享之必有咎；神明必不歆，苟歆之必有悔。所以知神龙见，丧风云之象也；凤凰来，失尊戴之象也；麒麟出，亡国土之象也。观我之义，禽必不义也；以彼为祥，禽必不祥也。

¤太和

非兔狡，猎狡也；非民诈，吏诈也。慎勿怨盗贼，盗贼惟我召；慎勿怨叛乱，叛乱禀我教。不有和睦，焉得仇雠；不有赏动，焉得斗争。是以大人无亲无疏，无爱无恶，是谓太和。

¤墨鱼

海鱼有吐墨水上庇其身而游者，人因墨而渔之。夫智者多屈，辩者多辱，明者多蔽，勇者多死。扃ox固，贼盗喜；忌讳严，敌国幸。禁可以越者，号也；兵可以夺者，符也。蜀败于山，晋败于马。夫大人之机，道德仁义而已矣。

¤神弓

誉人者人之誉，谤人者人谤之，是以君子能罪己，斯罪人也；不报怨，斯报怨也。所谓神弓鬼矢，不张而发，不注而中。天得之以假人，人得之以假天下。

¤救物

救物而称义者，人不义之；行惠而求报者，人不报之。民之情也，让之则多，争之则少，就之则去，避之则来；与之则轻，惜之则夺。是故大义无状，大恩无象。大义成，不知者荷之；大恩就，不识者报之。

¤书道

心不疑乎手，手不疑乎笔，忘手笔，然后知书之道。和畅，非巧也；淳古，非朴也；柔弱，非美也；强梁，非勇也。神之所浴，气之所沐。是故黠策蓄血气，顾盼含情性。无笔黑之迹，无机智之状；无刚柔

之容，无驰骋之象。若皇帝之道熙熙然，君子之风穆穆然。是故观之者，其心乐，其神和，其气融，其政太平，其道无朕。夫何故？见山思静，见水思动，见云思变，见石思贞，人之常也。

¤凤鸮

凤不知美，鸮不知恶，陶唐氏不知圣，有苗氏不知暴。使陶氏恃其圣，非圣也；有苗氏知其暴，不暴也。众人皆能写人之形，而不能写己之形；皆能求人之恶，而不能求己之恶；皆能知人之祸，而不能知己之祸。是以大人听我声，察我色，候我形，伺我气，然后知人之情伪。

¤知人

观其文章，则知其人之贵贱焉；观其书篆，则知其人之情性焉；闻其琴瑟，则知其人之道德焉；闻其教令，则知其人之吉凶焉。小人由是知唐尧之容淳淳然，虞舜之容熙熙然，伯禹之容荡荡然，殷汤之容堂堂然，文王之容巍巍然，武王之容谔谔然，仲尼之容皇皇然。则天下之人，可以自知其愚与贤。

¤蝼蚁

蝼蚁之有君也，一拳之宫，与众处之；一块之台，与众临之；一粒之食，与众蓄之，一虫之肉，与众咂之；一罪之疑，与众戮之。故得心相通而后神相通。神相通而后气相通，气相通而后形相通。故我病则众病，我痛则众痛，怨何由起，叛何由始？斯太古之化也。

¤歌舞

能歌者不能者听之，能舞者观之，巧者不巧者辨之，贤者不贤者任之。夫养木者必将伐之，待士者必将死之。纲之以冠冕，钓之以爵禄。若马驾车辂，贵不我得；彘食糟糠，肥不我有。是以大人道不虚贵，德不虚守；贫有所倚，进有所恃。退者非乐寒贱，而甘委弃。

¤踯躅

踯躅之酒，乌啄之脯，莨菪之膏，冶葛之乳。初啖之若芥，再啖之若黍，复啖之若丸，又啖之若脯。小人由是知强弩可以渐引，巨鼎可以渐举，水火可以渐习，虎兕可以渐侣。逆者我所化，辱者我所与，不应者我所命，不臣者我所取。所以信柔马不可驭，渐贼不可御。得之以为万化之母。

¤止斗

止人之斗者使其斗，抑人之忿者使其忿；善救斗者预其斗，善解忿

者济其忿。是故心不可伏，而伏之愈乱；民不可理，而理之愈怨。水易动而自清，民易变而自平。其道也在不逆万物之情。

¤象符

术有降万物之蕴毒者，则交臂钩指，象之为符。是故若夭矫之势者鳞之符，若飞腾之势者羽之符，若偃蹇之势者毛之符，若拳跼之势者介之符，所以知拱折者人之符。夫拱手者，人必拱之；折腰者，人必折之，礼之本也。而疏之为万象，别之为万态。教之蹈舞，非蹈舞也；使之祷祝，祷祝也，我既寡实，彼亦多虚。而责人之无情，固无情也；而罪礼之无验，固无验也。

¤善恶

为恶者畏人识，必有识者；为善者欲人知，必有不知者。是故人不识者，谓之大恶；人不知者，谓之至善。好行惠者恩不广，务奇特者功不大，善博奕者智不远，文绮丽者名不久。是以君子惟道是贵，惟德自守，所以能万世不朽。

¤七夺

一日不食则惫，二日不食则病，三日不食则死。民事之急，无甚于食，而王者夺其一，卿士夺其一，兵吏夺其一，战伐夺其一，工艺夺其一，商贾夺其一，道释之族夺其一，稔亦夺其一，俭亦夺其一。所以蚕告终而缲葛苎之衣，稼云毕而饭橡栎之实。王者之刑理不平，斯不平之甚也；大人之道救不义，斯不义之甚也。而行切切之仁，用戚戚之礼，其何以谢之哉！

¤巫像

为巫者鬼必附之，设像者神必主之，盖乐所响也。戎羯之礼，事母而不事父；禽兽之情，随母而不随父；凡人之痛，呼母而不呼父，盖乳哺之教也。虎狼不过于嗜肉，蛟龙不过于嗜血，而人无所不嗜。所以不足则斗，不与则判，鼓天下之怨，激烈士之忿。食之道非细也。

¤养马

养马者主，而牧之者亲；养子者母，而乳之者亲。君臣非所比，而比之者禄也；子母非所爱，而爱之者哺也。驽马本无知，婴兒本无机，而知由此始，机由此起。所以有爱恶，所以有彼此，所以稔斗争而蓄奸诡。

¤丝纶

王取其丝，吏取其纶；王取其纶，吏取其纟孛。取之不已，至于欺罔；欺罔不已，至于鞭挞；鞭挞不已，至于盗窃；盗窃不已，至于杀害；杀害不已，至于刑戮。欺罔非民爱而裒敛者教之，杀害非民原而鞭挞者训之。且夫火将逼而投于水，知必不免，且贵其缓；虎将噬而投于谷，知必不可，或觊其生。以斯为类，悲哉！

¤奢僭

夫君子不肯告人以饥，耻之甚也。又不肯矜人以,饱愧之甚也。既起人之耻愧，必激人之怨咎，食之害也如是。而金笾玉豆，食之饰也；鼓钟戛石，食之游也；张组设绣，食之惑也；穷禽竭兽，食之暴也；滋味厚薄，食之忿也；贵贱精粗，食之争也。欲之愈不止，求之愈不已，贫食愈不足，富食愈不美。所以奢僭由兹而起，战伐由兹而始。能均其食者，天下可以治。

¤燔骨

嚼燔骨者，焦唇烂舌不以为痛；饮醇酎者，哕肠呕胃不以为苦。馋嗜者由忘于痛苦，饥穷者必轻于性命。痛苦可忘，无所不欺；性命可轻，无所不为。是以主者以我欲求人之欲，以我饥求人之饥。我怒民必怒，我怨民必怨。能知其道者，天下胡为乎叛？

¤食迷

民有嗜食而饱死者，有婪食而鲠死者，有感食而义死者，有辱食而愤死者，有争食而斗死者，人或笑之。殊不知官所以务禄，禄所以务食；贾所以务财，财所以务食。而官以矫佞馋讟而律死者，贾以波涛江海而溺死者，而不知所务之端，不知得死之由，而迁怨于辈流，归咎于江海，食之迷也。

¤战欲

食之欲也，思监梅之状，则辄有所咽而不能禁；见盘肴之盛，则若所吞而不能遏。饥思啖牛，渴思饮海。故欲之于人也如贼，人之于欲也如战。当战之际，锦绣珠玉不足为富，冠冕旌旗不足为贵，金石丝竹不闻其音，宫室台榭不见其丽。况民复常馁，民情常迫，而论以仁义，其可信乎？讲以刑政，其可畏乎？

¤胶竿

执胶竿捕黄雀，黄雀从而噪之；捧盘食享乌鸟，乌鸟从而告之。是知至暴者无所不异，至食者无所不同。故蛇豕可以友而群，虎兕可以狎而驯，四夷可以率而宾。异族犹若此，况复人之人。

¤庚辛

庚氏穴池，构竹为凭槛，登之者其声“策策”焉。辛氏穴池，构木为凭槛，登之者其“堂堂”焉。二氏俱牧鱼于池中，每凭槛投饥，鱼必踊跃而出。他日但闻“策策”“堂堂”之声，不投饵亦踊跃而出，则是庚氏之鱼可名“策策”，辛氏之鱼可名“堂堂”，食之化也。

¤兴亡

疮者人之痛，火者人之急，而民喻饥谓之疮，比饿谓之火，盖情有所切也。夫鲍鱼与腐尸无异，鱁鮧与足垢无殊，而人常食之。饱犹若是，饥则可知。苟其饥也无所不食，苟其迫也无所不为。斯所以为兴亡之机。

¤雀鼠

人所以恶雀鼠者，谓其有攘窃之行；雀鼠所以疑人者，谓其怀盗贼之心。夫上以食而辱下，下以食而欺上，上下得不恶下，下不得不疑上，各有所切也。夫剜其肌、啖其肉，不得不哭；扼其喉、夺其哺，不得不怒。民之瘠也由剜其肌，民之馁也由夺其哺。呜呼，惜哉！

¤无为

牛可使之驾，马可使之负，犬可使之守，鹰可使之击，盖食这所感也。犭尔猴可使之舞，鹦鹉可使之语，鸱鸢可使之死斗，蝼蚁可使之合战，盖食有所教也。鱼可使之吞钩，虎可使之人陷，雁可使之触纲，敌国可使之自援，盖食有所利也，天地可使之交泰，神明可使之掖卫，高尚可使之屈折，夷狄可使之委伏，盖食有所奉也。故自天子至于庶人，暨乎万族，皆可以食而通之。我服布素则民自暖，我食葵藿则民自饱。善用其道者，可以肩无为之化。

¤王者

猎食者母，分乳者子。全生者子，触纲者母。母不知子之所累，子不知母之所苦。王者衣缨之费、盘肴之直，岁不过乎百万，而封人之土地，与人之富贵，百万之百万。如哂王之肌，如饮王之血。乐在于下，怨在于上，利归于众，咎归于王。夫不自贵，天下安敢贵；不自富，天下安敢富？

¤鸱鸢

有智者悯鸱鸢之击腐鼠，嗟蝼蚁之驾毙虫，谓其为虫不若为人。殊不知当歉岁则争臭毙之尸，值严围则食父子之肉。斯豺狼之所不忍为，

而人为之，则其为人不若为虫。是知君无食必不仁，臣无食必不义，士无食必不礼，民无食必不智，万类无食必不信。是以食为五常之本，五常为食之末。苟王者能均其衣，能让其食，则黔黎相悦，仁之至也；父子相爱，义之至也；饥饱相让，礼之至也；进退相得，智之至也；许诺相从，信之至也。教之善也在于食，教之不善也在于食。其物甚卑，其用甚尊；其名尤细，其化尤大。是谓无价之宝。

¤太平

夫水火，常用之物，用之不得其道，以至于败家，盖失于不简也。饮馔，常食之物，食之不得其道，以至于亡身，盖失于不节也。夫礼失于奢，乐失于淫。奢淫若水，去不复返，议欲救之，莫过乎俭。俭者，均食之道也。食均则仁义生，仁义生则礼乐序，礼乐序则民不怨，民不怨则神不怒，太平之业也。

¤权衡

服纟希纟谷者不寒，而衣之布帛愈寒；食藜藿者不饥，而饭之黍稷愈饥。是故我之情也，不可不虑；民之心也，不可不防。凡民之心，见负石者则乐于负涂，见负涂者则乐于负刍。饥寒无实状，轻重无必然，皆丰俭相形，彼我相平，我心重则民心重，我负轻则民负轻。能至于俭者，可以与民为权衡。

¤礼道

礼贵于盛，俭贵于不盛；礼贵于备，俭贵于不备；礼贵于簪绂，俭贵于布素；礼贵于炳焕，俭贵于寂寞。富而之愈不乐，贵而贵之愈不美，赏而赏之愈不足，爱而爱之愈不敬。金玉者，富之常；官爵者，贵之常。渴饮则甘，饥食则香。夫惟俭，所以能知非常。

¤食象

观食象者食牛不足，观戴冕者戴冠不足。不足有所自，不廉有所始。是知王好奢则臣不足，臣好奢则士不足，士好奢则民不足，民好奢则天下不足。夫天下之物十之，王好一，民亦一；王好五，民亦五；王好十，民亦十。以十论之，则是十家为一家，十国为一国，十天下为一天下，何不弊之有！

¤民情

其夫好饮酒者，其妻必贫。其子好臂鹰者，其家必困。剩养一仆，日饭三瓯，岁计千瓯。以一岁计之，可享千兵。王者岁率是享，则必告劳而聚怨，病在于增不于损。王驾牛车，民骄于行；王居土陛，民耻于

平。杜之于渐，化之于俭。所以见葛pC不足者，则乐然服布素之衣；见窳杯而食者，则欣然用陶匏之器，民之情也。

¤悭号

世有悭号者，人以为大辱，殊不知始得为纯俭之道也。于己无所与，于民无所取。我耕我食，我蚕我衣。妻子不寒，婢仆不饥。人不怨之，神不罪之。故一人知俭则一家富，王者知俭则天下富。

¤君民

君之于民，异名而同爱。君乐驰骋，民亦乐之；君喜声色，民亦喜之；君好珠玉，民亦好之；君嗜滋味，民亦嗜之。其名则异，其爱则同。所以服布素者，爱士之簪组；服士之簪组者，爱公卿之剑佩；服公卿之剑佩者，爱王者之旒冕，是故王者居兆民所爱之地，不得不虑也。况金根玉辂夺其货，高台崇榭夺其力，是贾民之怨，是教民之爱。所以积薪聚米，一岁之计，而易金换玉，一日之费，不得不困，不得不俭。

¤乳童

乳童拱手，谁敢戏之，岂在乎黼黻也。牧竖折腰，谁敢背之，岂在乎刑政也。有宾主之敬，则鸡黍可以为大享，岂在乎箫韶也。有柔淑之态，则荆苎可以行妇道，岂在乎组绣也。而王者之制，设沟隍以御之，陈jF戟以卫之，蓄粟帛以养之，张栏槛以远之。盖有机于民，不得不藏；有私于己，不得不防。夫能张俭之机，民自不欺；用俭之私，我自不疑。夫俭者，可以为大人之师。

¤化柄

俭于听可以养虚，俭于视可以养神，俭于言可以养气，俭于私可以护富，俭于公可以保贵，俭于门闼可以无盗贼，俭于环卫可以无叛乱，俭于职官可以无奸佞，俭于嫔嫱可以保寿命，俭于心可以出生死。是知俭可以为万化之柄。

¤御一

王者皆知御一可以治天下也，而不知孰谓之一。夫万道皆有一：仁亦有一，义亦有一，礼亦有一，智亦有一，信亦有一。一能贯五，五能宗一。能得一者，天下可以治。其道盖简而出自简之，其言非玄而人自玄之。是故终迷其要，竟惑其妙。所以议守一之道，莫过乎俭；俭之所律，则仁不荡，义不乱，礼不奢，智不变，信不惑。故心有所主，而用有所本，用有所本而民有所赖。

¤三皇

君俭则臣知足，臣俭则士知足，士俭则民知足，民俭则天下知足。天下知足，所以无贪财，无竞名，无奸蠹，无欺罔，无矫佞。是故礼义自生，刑政自宁，沟垒自平，甲兵自停，游荡自耕，所以三皇之化行。

¤天牧

奢者三岁之计，一岁之用；俭者一岁之计，三岁之用。至奢者犹不及，至俭者尚有馀。奢者富不足，俭者贫有馀。奢者心常贫，俭者心常富。奢者好亲人，所以多过，俭者能远人，所以寡祸。奢者事君必有所辱，俭者事君必保其禄。奢者多忧，俭者多福，能终其俭者，可以为天下之牧。

¤雕笼

悬雕笼、事玉粒养黄雀，黄雀终不乐。垂礼乐、设赏罚教生民，生民终不泰。夫心不可安而自安之，道不可守而自守之，民不可化而自化之。所以俭于台榭则民力有馀，俭于宝货则民财有馀，俭于战伐则民时有馀。不与之由与之也，不取之由取之也。海伯亡鱼，不出于海；国君亡马，不出于国。

¤礼要

夫礼者，道出于君而君由不知，事出于职而职由不明。儒者栖山林，敬师友，穷理乐，讲本末。暨乎见羽葆车辂之状，钟鼓箫韶之作，则矍然若鹿，怡然若豕；若醉于酒，若溺于水，莫知道之本，莫穷礼旨。谓弓为弧，则民不知矣；谓马为驷，则民莫信矣。所以数乱于多，不乱于少；礼惑于大，不惑于小。能师于俭者，可以得其要。

¤清静

奢者好动，俭者好静；奢者好难，俭者好易；奢者好繁，俭者好简；奢者好逸乐，俭者好恬淡。有保一器毕生无璺者，有挂一裘十年不毙者。斯人也可以亲百姓，可以司粟帛，可以掌符玺，可以即清静之道。

¤损益

夫仁不俭，有不仁；义不俭，有不义；礼不俭，有非礼；智不俭，有无智；信不俭，有不信。所以知俭为五常之本，五常为俭之末。夫礼者，益之道也；俭者，损之道也。益者损之旨，损者益之理。礼过则淫，俭过则朴。自古及今，未有亡于俭者也。

¤解惑

谦者人所尊，俭者人所宝。使之谦必不谦，使之俭必不俭。我谦则民自谦，我俭则民自俭。机在此不在彼，柄在君不在人。恶行之者惑，是故为之文。

## 神仙道学旨要引言

人能学道。便可修到长生不老而登神仙地位。此乃人类生命中最有价值之诱惑。于是学道求仙之辈。代不乏人。甚之。几有随人口指数之增加。随知识领域之拓广而普及。然而古人早有感喟。学道者如牛毛。成道者如麟角。神仙道术之可学而不可学。视此名言。当知自量。至于丹道方术之蔓衍。远在魏晋以来。即有旁门八百。左道三千之说。由此可知道术之多歧。欲求丹诀真义之所在。戛戛乎难哉。今因醉心于神仙丹道学者之请。特为精选历来较为正确之道家著述七篇。可资初基及自修者之参悟。庶免妄自修为。反误清虚之旨也。是为引言。初机求请者台北谢福枝。法书者济南王凤峤两位学友。拜为之记。

中华民国七十四年（一九八五年）端阳

南怀瑾述于台北

### 清淨經

老君曰。

大道無形。生育天地。大道無情。運行日月。大道無名。長養萬物。吾不知其名。強名曰道。夫道者。有清有濁。有動有靜。天清地濁。天動地靜。男清女濁。男動女靜。降本流末。而生萬物。清者濁之源。動者靜之基。人能常清靜。天地悉皆歸。夫人神好清。而心擾之。人心好靜。而欲牽之。若能常遣其欲而心自靜。澄其心。而神自清。自然六欲不生。三毒消滅。所以不能者。為心未澄。欲未遣也。能遣之者。內觀其心。心無其心。外觀其形。形無其形。遠觀其物。物無其物。三者既悟。惟見於空。觀空亦空。空無所空。所空既無。無無亦無。無無既無。湛然常寂。寂無所寂。欲豈能生。欲既不生。即是真靜。真常應物。真常得性。常應常靜。常清靜矣。如此清靜。漸入真道。既入真道。名為得道。雖名得道。實無所得。為化眾生。名為得道。能悟之者。可傳聖道。

老君曰。

上士無爭。下士好爭。上德不德。下德執德。執著之者。不名道德。眾生所以不得真道者。為有妄心。既有妄心。即驚其神。既驚其神。即著萬物。既著萬物。即生貪求。既生貪求。即是煩惱。煩惱妄想。憂苦身心。便遭濁辱。流浪生死。常沉苦海。永失真道。真常之道。悟者自得。得悟道者。常清靜矣。

### 百字铭

养气忘言守，降心为不为。

动静知宗祖，无事更寻谁。

真常须应物，应物要不迷。

不迷自性住，性住气自回。

气回丹自结，壶中配坎璃。

阴阳生反复，普化一声雷。

白云朝顶上，甘露淋须弥。

自饮长生酒，逍遥谁得知。

坐听无弦曲，明通造化机。

都来二十句，端的上天梯。

敲爻歌

汉终唐国飘蓬客，所以敲爻不可测，纵横逆顺没遮栏，静则无为动是色。

也饮酒，也食肉，守定姻花断淫欲。行禅唱咏胭粉词，持戒酒肉常充腹。

色是药，酒是禄，酒色之中无拘束。只因花酒误长生，饮酒戴花神鬼哭。

不破戒，不犯淫，破戒真如性即沉。犯淫坏失长生宝，得者须由道力人。

道力人，真散汉，酒是良朋花是伴。花街柳巷觅真人，真人只在花街玩。

摘花戴饮长生酒，景里无为道自昌。一任群迷多笑怪，仙花仙酒是仙乡。

到此乡，非常客，姹女婴儿生喜乐。洞中常采四时花，花花结就长生药。

长生药，采花心，花蕊层层艳丽春。时人不达花中理，一诀天机值万金。

谢天地，感虚空，得遇仙师是祖宗。俯耳低言玄妙旨，提上蓬莱第一峰。

第一峰，是仙物，惟产金花生恍惚。口口相传不记文，须得灵根坚髓骨。

坚髓骨，炼灵根，片片桃花洞里春。七七白虎双双养，八八青龙总一斤。

真父母，送元官，木母金公性本温。十二宫中蟾魄现，时时地魄降天魂。

铅初就，汞初生，玉炉金鼎未经烹。一夫一妇同天地，一男一女合乾坤。

庚要生，甲要生，生甲生庚道始萌。拔取天根共地髓，白雪黄芽自长成。

铅亦生，汞亦生，生汞生铅一处烹。烹炼不是精和液，天地乾坤日月精。

黄婆匹配得团圆，时刻无差口付传。八卦三元全藉汞，五行四象岂离铅。

铝生汞，汞生铅，夺得乾坤造化权。杳杳冥冥生恍惚，恍恍惚惚结成团。

性须空，意要专，莫遣猿猴取次攀。花露初开切忌触，锁居土釜勿抽添。

玉炉中，文火炼，十二时中唯守一。此时黄道会阴阳，三性元宫无漏泄。

气若行，真火炼，莫使玄珠离宝殿。加添火候切防危，初九潜龙不可炼。

消息火，刀圭变，大地黄芽都长遍。五行数内一阳生，二十四气排珠宴。

火数足，药方成，便有龙吟虎啸声。三铅只得一铅就，金果仙芽未现形。

再安炉，重立鼎，跨虎乘龙离凡境。日精才现月华凝，二八相交在壬丙。

龙汞结，虎铅成，咫尺蓬莱第一程。坤铅乾汞金丹祖，龙铅虎汞最通灵。

达此理，道方成，三万神龙护水晶。守时定日明符刻，专心惟在意虔诚。

黑铅过，采清真，一阵交锋定太平。三车搬运珍珠宝，送归宝藏自通灵。

天神佑，地祇迎，混合乾坤日月精。虎啸一声龙出窟，鸾飞凤舞入金城。

朱砂配，水银停，一派红霞列太清。铅池迸出金光现，汞火流珠入帝京。

龙虎媾，外持盈，走圣飞灵在宝瓶。一时辰内金丹就，上朝金阙紫云生。

仙桃熟，摘取饵，万化来朝天地喜。斋戒等候一阳生，便进周天参同理。

参同理，炼金丹，水火熏蒸透百关。养胎十月神丹结，男子怀胎岂等闲。

内丹成，外丹就，内外相接和谐偶。结成一块紫金丸，变化飞腾天地久。

丹入腹，非寻常，阴形剥尽化纯阳。飞升羽化三清客，名遂功成达上苍。

三清客，驾璠轝，跨凤腾霄入太虚。似此逍遥多快乐，遨游三界最清奇。

太虚之上修真士，朗朗圆成一物无。

一物无，遂显道，五方透出真人貌。仙童仙女彩云迎，五明宫内传真诰。

传真诰，话幽情，只是真铅炼汞精。声闻缘觉冰消散，外道修罗缩项惊。

点枯骨，立成形，信道天梯是掌平。九祖先灵得超脱，谁羡繁华贵与荣。

寻烈士，觅贤才，同安炉鼎化凡胎。若是悭才并惜宝，千万神仙不肯来。

修真士，不妄说，妄说一句天公折。万劫尘沙道不成，七窍眼睛皆迸血。

贫穷子，发誓切，待把凡流尽提接。同赴蓬莱仙会中，凡景煎熬无了歇。

尘世短，更思量，洞里乾坤日月长。坚志苦心三二载，百千万劫寿弥疆。

达圣道，显真常，虎儿刀兵更不伤。水火蛟龙无损害，拍手天宫笑一场。

这些功，真奇妙，分付与人谁肯要。愚徒死恋色和财，所以神仙不肯召。

真至道，不择人，岂论高低富与贫。且饶帝子共王孙，须去繁华挫锐分。

嗔不除，憨不改，堕入轮回生死海。堆金积玉满山川，神仙冷笑应不采。

名非贵，道极尊，圣圣贤贤显子孙。腰金跨玉骑骄马，瞥见如同隙里尘。

隙里尘，石中火，何在留心为久计。苦苦煎熬唤不回，夺利争名如鼎沸。

如鼎沸，永沉沦，失道迷真业所根。有人平却心头棘，便把天机说与君。

命要传，性要悟，入圣超凡由汝做。三清路上少人行，畜类门前争入去。

报贤良，休慕顾，性命机关堪守护。若还缺一不芳菲，执着波渣应失路。

只修性，不修命，此是修行第一病。只修祖性不修丹，万劫阴灵难入圣。

达命宗，迷祖性，恰似鉴容无宝镜。寿同天地一愚夫，权握家财无主柄。

入药镜

先天炁，后天气，得之者，常似醉。

日有合，月有合，穷戊己，定庚甲。

上鹊桥，下鹊桥，天应星，地应潮。

调巽风，运坤火，入黄房，成至宝。

水怕干，火怕寒，差毫发，不成丹。

铅龙升，汞虎降，驱二物，勿纵放。

产在坤，种在乾，但至诚，法自然。

盗天地，夺造化，攒五行，会八卦。

水真水，火真火，水火交，汞不老。

水能流，火能焰，在身中，自可验。

是性命，非神气，水乡铅，只一味。

归根窍，复命根，贯尾闾，通泥丸。

真橐籥，真鼎炉，无中有，有中无。

托黄婆，媒姹女，轻轻地，默默举。

一日内，十二辰，意所到，皆可为。

饮刀圭，窥天巧，辨朔望，知昏晓。

识浮沉，明主客，要聚会，莫间隔。

采药时，调火功，受气吉，防成凶。

火候足，莫伤丹，天地灵，造化悭。

初结胎，看本命，终脱胎，看四正。

密密行，句句应。

灵源大道歌

我为诸君说端的，命蒂从来在真息。照体长生空不空，灵监含天容万物。

太极布妙人得一，得一善持谨勿失。 宫室虚闲神自居，灵府煎熬枯血液。

一悲一喜一思虑，一纵一劳形蠹弊。 朝伤暮损迷不知，丧乱精神无所据。

细细消磨渐渐衰，耗竭元和神乃去。 只道行禅坐亦禅，圣可如斯凡不然。

萌芽脆嫩须含蓄，根识昏迷易变迁。 蹉跎不解去荆棘，未闻美稼出荒田。

九年功满火候足，应物无心神化速。 无心心即是真心，动静两忘为离欲。

神是性兮气是命，神不外驰气自定。 本来二物更谁亲，失却将何为本柄。

混合为一复忘一，可与元化同出没。 透金贯石不为难，坐脱立亡犹倏忽。

此道易知不易行，行忘所行道乃毕。 莫将闭息为真务，数息按图俱未是。

比来放下外尘劳，内有萦心两何异。 但看婴儿处胎时，岂解有心潜算计。

专气致柔神久留，往来真息自悠悠。 绵绵迤逦归元命，不汲灵泉常自流。

三万六千为大功，阴阳节候在其中。 蒸融关脉变筋骨，处处光明无不通。

三彭走出阴尸宅，万国来朝赤帝宫。 借问真人何处来，从前元只在灵台。

昔年云雾深遮蔽，今日相逢道眼开。 此非一朝与一夕，是我本真不是术。

岁寒坚确如金石，战退阴魔加慧力。 皆由虚淡复精专。便是华胥清净国。

初将何事立根基，到无为处无不为。　　念中境象须除拨，梦里精神牢执持。

不动不静为大要，不方不圆为至道。　　元和内运即成真，呼吸外求终未了。

元气不住神不安，蠹木无根枝叶乾。　　休论涕唾与精血，达本穷源总一般。

此物何曾有定位，随时变化因心意。　　在体感热即为汗，在眼感悲即为泪。

在肾感念即为精，在鼻感风即为涕。　　纵横流转润一身，到头不出於神水。

神水难言识者稀，资生一节由真气。　　但知恬淡无思虑，斋戒宁心节言语。

一味醍醐甘露浆，饥渴消除见真素。　　他时功满自逍遥，初日炼烹实勤苦。

勤苦之中又不勤，闲闲只要养元神。　　奈何心使闲不得，到此纵擒全在人。

我昔苦中苦更苦，木食草衣孤又静。　　心知大道不能行，名述与身为大病。

比如闲处用功夫，争似泰然修大定。　　形神虽曰两难全，了命未能先了性。

不去奔名与逐利，绝了人情总无事。　　决烈在人何住滞，在我更教谁制御。

掀天声价又如何，倚马文章非足贵。　　荣华衣食总无心，积玉堆金复何济。

工巧文章与词赋，多能碍却修行路。　　恰如薄雾与轻烟，闲傍落花随柳絮。

缥渺浮游天地间，到了不能成雨露。　　名与身兮竟执亲，半生岁月大因循。

比来修炼赖神气，神气不安空苦辛。　　可怜一个好基址，金殿玉堂无主人。

劝得主人长久住，置在虚闭无用处。　　无中妙有执持难，解养婴儿须藉母。

缄藏俊辩黜聪明，收卷精神作愚鲁。　　坚心一志任前程，大道於人终不负。

无根树丹词

明·张三丰

（一）

无根树，花正幽，贪恋荣华谁肯休。

浮生事，苦海舟，荡去漂来不自由。

无边无岸难泊系，常在鱼龙险处游。

肯回头，是岸头，莫待风波坏了舟。

（二）

无根树，花正微，树老重新接嫩枝。

梅寄柳，桑接梨，傅与修真作样儿。

自古神仙栽接法，人老原来有药医。

访名师，问方儿，下手速修犹太迟。

（三）

无根树，花正青，花酒神仙古到今。

烟花寨，酒肉林，不犯荤腥不犯淫。

犯淫丧失长生宝，酒肉穿肠道在心。

打开门，说与君，无花无酒道不成。

（四）

无根树，花正孤，借问阴阳得类无。

雌鸡卵，难抱雏，背了阴阳造化炉。

女子无夫为怨女，男子无妻是旷夫。

叹迷途，太模糊；静坐孤修气转枯。

（五）

无根树，花正偏，离了阴阳道不全。

金隔木，汞隔铅，阳寡阴孤各一边。

世上阴阳配男女，生子生孙代代传。

顺为凡，逆为仙，只在中间颠倒颠。

（六）

无根树，花正新，产在坤方坤是人。

摘花戴，采花心，花蕊层层艳丽春。

时人不达花中醒，一诀天机值万金。

借花名，作花舟；句句敲爻说得真。

（七〕

无根树，花正繁，美貌娇容赛粉团。

防猿马，劣更顽，挂起娘生铁面颜。

提出青龙真宝剑，摘尽墙头朵朵鲜。

趁风帆、满载还，怎肯空行过宝山。

（八）

无根树，花正曇，卸了重开有定期。

铅花乱，癸尽时，依旧西园花满枝。

对月才经收拾去，又向朝阳补纳衣。

这玄机，世罕知，须共神仙仔细推。

（九）

无根树，花正开，偃月炉中摘下来。

延年寿，灭病灾，好接良朋备法财。

从兹可成天上宝，一任群迷笑我呆。

劝贤才，休卖乖，不遇名师莫强猜。

（十）

无根树，花正圆，结果收成滋味全。

如朱橘，似弹丸，护守提防莫放闲。

学此草木收头法，复命归根还本原。

选灵地，结道庵，会合先天了大还。

（十一）

无根树，花正亨，说到无根却有根。

三才窍，二五精，天地交时万物生。

日月交时寒暑顺，男女文时孕始成。

甚分明，说与君，犹恐相逢认不真。

（十二）

无根树，花正佳，对景忘情玩月华。

全精旺，耀眼花，莫在园中错拣瓜。

五金八石皆为假，万草千方总是差。

金蛤蟆，王老鸦，认得真时是作家。

（十三）

无根树，花正多，遍地开时隔爱河。

难攀折，怎奈何，步步行行龙虎窝。

采得黄花归洞去，紫府题名永不磨。

笑呵呵，白云阿，准备天梯上大罗。

（十四）

无根树，花正香，铅鼎温温现宝光。

金桥上，望曲江，月星分明见太阳。

吞服乌肝并兔髓，换尽尘埃旧肚肠。

名利场，恩爱乡，再不回头空自忙。

（十五）

无根树，花正鲜，符火相煎汞与铅。

临炉际，景现前，采取全凭渡法船。

匠牛高强牢把舵，一任洪波海底翻。

过三关，透泥丸，早把通身九窍穿。

（十六）

无根树，花正浓，认取真铅正祖宗。

精气神，一鼎烹，女转成男老变童。

欲向西方擒白虎，先往东家伏青龙。

类相同，好用功，外药通时内药通。

（十七）

无根树，花正娇、天应星兮地应潮。

屠龙剑，缚虎绦，运转天罡斡斗杓。

锻炼一炉真日月；扫尽三千六百条。

步云霄，任逍遥，罪垢凡尘一笔消。

（十八）

无根树、花正娇。海浪淘天月弄潮。

银河路，透九霄，磋影横空泊斗梢。

摸著织女支机石，踏遍牛郎驾鹊桥。

入仙曹，胆气豪，盗得瑶池王母桃。

（十九）

无根树，花正双，龙虎登坛战一场。

铅投汞，配阴阳，法象玄珠无价偿。

此是家园真种子，返老还童寿命长。

上天堂，极乐方，免得轮回见阎王。

（二十）

无根树，花正齐，月里栽培片晌时。

拿云手、步云梯，采取先天第一技。

饮酒戴花神气爽，笑煞仙翁醉似泥。

托心知，谨护持，惟恐炉中火候昃。

（二十一）

无根树，花正黄，产在中央戊已乡。

东家女，西舍郎，配合夫妻人洞房。

黄婆劝饮醒醐酒，每日醺蒸醉一场。

这仙方，返魂浆，起死回生是药王。

（二十二）

无根树，花正明，月魄天心逼日魂。

金乌髓，玉兔精，二物擒来一处烹。

阴火阳符分子午，沐浴加临卯酉时。

守黄庭，养谷神，男子怀胎笑煞人。

（＝十三）

无根树，花正红，摘尽红花一树空。

空即色，色即空，识破真空在色中。

了了真空色相灭，法相长存不落空。

号圆通，称大雄，九祖超升上九重。

（二十四）

无根树，花正无，无相无形难画图。

无名姓，却听呼，擒入中间造化炉。

运起周天三昧人，锻炼真空返太无。

谒天都，受天符，才是男儿大丈夫。

青天歌

青天莫起浮云障，云起青天遮万象。

万象森罗镇百邪，光明不显邪魔旺。

我初开廓天地清，万户千门歌太平。

有时一片黑云起，九窍百骸俱不宁。

是以长教慧风烈，三界十方飘荡澈。

云散虚空体自真，自然现出家家月。

月下方堪把笛吹，一声响亮振华夷。

惊起东方玉童子，倒骑白鹿如星驰。

逡巡别转一般乐，也非笙兮也非角。

三尺云璈十二徽，历劫年中混元所。

玉韵琅琅绝郑音，轻清遍贯达人心。

我从一得鬼神辅，入地上天超古今。

纵横自在无拘束，必不贪荣身不辱。

闲唱壶中白雪歌，静调世外阳春曲。

我家此曲皆自然，管无孔兮琴无弦。

得来惊觉浮生梦，昼夜清音满洞天。

# Table of Contents

南怀瑾先生著述目录
走近南怀瑾

人生精言
不同的光阴--刘雨虹
一香禅师
为先圣继绝学
勺水言海《怀师》
南怀瑾2004在上海国家会计学院讲
十年春雨
南怀瑾先生与儿童诵读古诗文活动
南师讲座
南怀瑾先生著作诗词
南怀瑾先生简历
南怀瑾先生访谈
南怀瑾诗词选辑
南怀瑾谈历史与人生
奇遇南师怀公有感随笔
感恩与忏悔--古国治
小兵习禅
学问从哪里来
我的学佛心路历程
我步入学禅的历程
我读南怀瑾(未完)
我的菩提路--释圆澄
答客问--朱文光
走近南怀瑾
学界楷模 一代宗师
南怀瑾先生二、三事
南怀瑾与经典教育
五十年来的近事——怀师 秦明着

道家部分
道家、密宗与东方神秘学
目录
第一部分

第一章　道家、密宗与东方神秘学
第二章　密宗的神秘、神秘的密宗
第三章　密宗的神秘
第四章　密宗理论之依据
第五章　人身的内密
第六章　声音的奥妙
第七章　声音对人体神妙的作用
第八章　意密与佛学理论之依据
第九章　意识的神秘之研究
第十章　从世俗到出世

第二部分

第一章
第二章
第三章
第四章
第五章
第六章
第七章
第八章
第九章

第三部分

道家神仙修炼的学术思想
汉魏以后的神仙丹道派
禅宗与密宗
影印《雍正御选语录》暨《心灯录》序
西藏佛教密宗文化简述
西藏密宗艺术新论
影印密宗法本前叙
谢译《即度瑜伽健身求》序
《印度军荼利瑜伽术》前言

禅宗与道家
禅宗

一、佛学与中国文化的因缘
二、佛学内容简介
三、禅宗概要

四、禅宗丛林制度与中国

道家

一、道家学术思想与黄老、老庄的渊源
二、隐士思想与道家
三、方士的学术与道家
四、关于道家方士学术思想的渊源
五、道家与道教学术思想的内容
六、汉魏以后的神仙丹道派
七、道家与道教宗祖人物思想的略论
八、道教
九、道家及道教思想与中国文化的教育精神

后语
老子他说

第一章
第二章
第三章
第四章
第五章
第六章
第七章
第八章
第九章
第十章
第十一章
第十二章
第十三章
第十四章
第十五章
第十六章
第十七章
第十八章
第十九章
第二十章
第二十一章
第二十二章
第二十三章
第二十四章

第二十五章
第二十六章

静坐修道与长生不老

前言
目录
文章内容
附：修定与参禅法要

庄子讲记

序言
第一篇《逍遥游》
第二篇《齐物论》
第三篇《养生主》
第四篇《人间世》
第五篇《德充符》
第六篇《大宗师》
第七篇《应帝王》

我说参同契

序
目录
楔子
第一讲　○惊人的学说〇龙代表的意义〇宋儒口中的异端〇朱熹与白玉蟾〇《参同契》三大纲要〇三种丹
第二讲　○想成仙的大人物们〇龙门派与成吉思汗〇乾冲门户章第一〇十二辟卦〇天文历律气节〇《易经》的八卦与文字
第三讲　○道家与禅宗的易学〇五代的人物〇道家与密宗的关系〇阳火之始〇复卦是什么〇一月泰二月雷
第四讲　○气象春秋〇六阳的上半年〇医病的法则〇二至否泰〇至日闭关与奇门遁甲〇借东风之谜
第五讲　○占卜与神通〇干支阴阳消息〇乾坤天地〇坎离曰月〇干支气血点穴
第六讲　○沐浴的人〇子午卯酉的作用〇采补夺舍〇日月精华与月轮观〇剑仙的话
第七讲　○四卦的作用〇气与物〇四钋与修道〇数是什么〇什么是自然

第八讲　○生命的卦变〇无根的树〇人欲能平吗〇逆流而上
第九讲　○南宗北派有别〇月节中气刚柔〇每月六十卦
第十讲　○日月运转的影响〇四季五行和人体〇你爱吃补品吗〇关于一阳来复
第十一讲　○坎离二用章第二〇修道先要了解的事〇守丹田的问题〇管住耳朵和眼睛〇精神与魂魄
第十二讲　〇一阳初动无阴阳〇品性理性工夫〇你经验过一阳生吗〇源头活水
第二个要了解的，修道的人要把握子时一阳来复的阳气。据我几十年来所看到的修道人，把握子时阳气多半都注重在身体上，心理方面不大注重。修道以什么为阳气？什么是一阳来复？以男性生理上来讲，阳举的时候就是。所以睡醒的时候，阳一举就要注意了。有许多学佛的修道的人也’问，这个时候怎么办？我常常提佛家的规矩，其实当年道家也是这样，每个庙子差不多天一黑就打钟睡觉，尤其在深山古庙，太阳一下去，现在讲六七点钟就睡觉了。早晨早一点是三点，迟的四点，修行人都起来上殿了。为什么那么早？他配合自然法则这个时候阳气刚刚发动，起床做工夫了
第十三讲　〇中国的文字文化〇魏真人的说明〇魏伯阳说真空妙有〇日月二用与结丹
第十四讲　〇前三关后三关〇尾闾关夹脊关玉枕关〇气难下降的前三关
第十五讲　〇穴道与针灸〇经脉与医道〇生活习惯影响气脉
第十六讲　〇各家各派的气脉说〇神光落地的人〇气脉真通和假通
第十七讲　〇伍柳派的大小周天〇河车周天导引〇河车不转又如何〇筑基成功了
第十八讲　〇干支阴阳与方位〇四象五行皆藉土〇颜色的作用〇访道青城后山
第十九讲　〇方伎之学的长生术〇修栽接法的老人〇桂湖宝光寺奇事
第二十讲　〇五金八石的外丹〇未有神仙不读书〇守哪个窍〇上品丹法如何炼
第二十一讲　〇真土真意与孟子〇日月含符章第三〇伟大的日月〇卦变及人事之变
第二十二讲　〇天地阴阳相交〇大周天小周天〇精从脚底生〇混沌与昏沉〇水源与采补

第二十三讲　〇人老有药医〇真正的栽接法〇天符进退章第四〇金丹火候〇天地开始只有阴阳
第二十四讲　〇如何对应天符〇长子和海底〇再说太阳月亮
第二十五讲　〇圆月眉月钩月〇朋友与光明〇封禅禅让禅与〇更年之后如何〇配卦与阴阳
第二十六讲　〇袁枚的八索〇中的道理〇了解进度和易观〇拿得起放得下〇把握动静之间
第二十七讲　〇君臣御政章第五〇打坐的好处〇修道的关键重点〇不受感动〇天心为主的金丹
第二十八讲　〇炼丹的初步〇六根大定结丹〇气脉真通与变化〇修道谁做主〇你懂得火候吗
第二十九讲　〇炼己立基章第六〇养生与修道〇先管嘴再管心〇找不到的东西〇铅汞代表什么〇先天一炁来了
第三十讲　〇修道百字铭〇肌肤润泽了〇一是什么〇如何能得一〇一产生一切
第三十一讲　〇一到底是什么〇谷神与本性〇两窍互用章第七〇两窍互用〇上德与下德
第三十二讲　〇上窍与下窍的功能〇上下气平衡交换〇性命与祖炁〇一升一降的法门〇黑白是什么
第三十三讲　〇光明来自黑暗〇金水与修道〇转河车〇成道的狂人
第三十四讲　〇玉液还丹怎么来〇若有若无的境界〇若有若无之后如何〇功德圆满脱胎换骨〇脉解心开之后
第三十五讲　〇明辨邪正章第八〇正道邪道〇导引法祝由科〇旁门左道也不错〇拜北斗与奇门
第三十六讲　〇各种旁门修法〇五鬼搬运法〇东西方混合的旁门〇脱离正道的修行
第三十七讲　〇伏食是什么〇金丹与命功〇两弦合体章第九〇青龙白虎玄武朱雀〇半斤八两
第三十八讲　〇上弦半斤下弦八两〇魂魄与心肾〇金返归性章第十〇正统道家理论重点〇认识三种现象〇人的五行之气
第三十九讲　〇由始至终的金〇孔子与《易经》〇伏羲一划分天地〇《易经》的三圣〇孔子玩卦〇三教三身三清
第四十讲　〇婴儿姹女黄婆〇真土造化章第十一〇水火二用必归土〇太极函三〇凝神聚气〇水火如何能相
第四十一讲　〇喜爱外丹的麻烦〇如何炼内丹〇内呼吸不是用鼻子〇颠倒颠的运用〇黄金流珠朱雀

第四十二讲　〇中黄真土与金之父〇水火土相互关系〇修丹道全在真意
第四十三讲　〇真土对伏食的重要〇还丹和精气神〇人元丹〇外丹和三尸虫〇脾土间脑神通
第四十四讲　〇先天一炁如何得〇土和四季内脏〇荒诞的采补〇伏丹后的变化
第四十五讲　〇同类相从章第十二〇水火相变化成丹〇一阳来了怎么办〇阳火阴火真火〇太阴真水妙用
第四十六讲　〇胡粉硫黄的作用〇再说水火气〇外丹的故事〇从妄想起修
第四十七讲　〇生命中的同类〇同类修道心风自在〇自以为是的修道〇外丹不是真丹〇烹炼温养变化
第四十八讲　〇笨人迷外丹〇祖述三圣章第十三〇易经生生不已的道理〇火龙真人的自白〇还丹法象章第十四〇如何才能还丹〇金丹的真种
第四十九讲　〇还丹——金一半水一半〇建炉采药火候〇堤防须先建〇唤醒沉睡的灵蛇〇防止外泄的堤
第五十讲　〇水火土互涵〇金水神气须调和〇调和神气的真意〇把精与神修回来〇工夫境界的变化〇回复纯阳之体后如何
第五十一讲　〇气脉真通时的现象〇入定后的变化〇乾坤交大还丹〇不死之药〇采丹药的方法〇小心注意的事
第五十二讲　〇还丹后的锻炼〇防止泄漏的方法〇体内龙吟虎啸〇文火武火配合烹药〇自身阴阳要调好〇阴阳多变化
第五十三讲　〇顺其自然的锻炼〇身心彻底转变〇道来时的现象〇脱胎换骨之后
第五十四讲　〇还丹名义章第十五〇水火交感还丹〇火在下水在上〇交感变化〇水火本是一家〇生克变化工夫过程
第五十五讲　〇回到真阳即还丹〇天一生水与人体〇气血要调合〇修道与日月法则符合
第五十六讲　〇人体水火日月的变化〇太阳真火沉海底〇温养潜龙〇过程中的吓人境相〇人为什么老
第五十七讲　〇抗衰抗老的秘诀〇一反一复必然变化〇动静均平〇不可偏向一边〇水不盛火不衰时如何〇道怎么修
第五十八讲　〇变道常道与还丹〇注意工夫进步的变化〇仙道外道魔道〇道家的工夫
第五十九讲　〇人好静情好动〇性欲情〇道家的解脱〇

顺为凡逆为仙〇寂雜不动感而遂通
第六十讲　〇还丹的作用〇再说大小周天〇坎禽文请章第十八〇元会运世是什么〇衰老是头脑〇丹田的问题〇神气坎离会于中黄
第六十一讲　〇神归气穴坎离交〇隔阴多半会迷〇神不迷身混沌〇自身阴阳交〇真种是什么
第六十二讲　〇春困的现象〇混沌境中〇养气以归根〇性与情交会〇性情交会章第二十四
第六十三讲　〇气血影响性情〇神凝气住就结丹〇坎离交回乾坤〇配合日月行度修行
第六十四讲　〇生命中阴遮住阳〇一阳回转须小心〇汞是念铅是气〇玉液还丹如何吞
第六十五讲　〇认识阳气上升〇坎离交媾章第十八——二段起〇卦变引导炼丹〇上弦下弦的启示〇天道顺行地气逆行
第六十六讲　〇纳甲的法则〇逆流而上的修行〇小周天与月亮〇水如何生于火〇阴阳天天轮转
第六十七讲　〇阳如何发生〇历法与正朔〇你会昏沉吗〇天体变化影响人
第六十八讲　〇静极的现象〇潜龙勿用〇闭关温养〇开口神气散〇丹经的乱象
第六十九讲　〇阴阳循环的过程〇不要怕阴境界〇群龙无首最好〇按部就班九转还丹〇丹道先养性〇性命归元章第二十〇养性即修命
第七十讲　〇延长生命的电源〇和尚变道士〇魏祖与六祖〇神室元精〇三种气0魂为阳为木魄为阴为金〇个性非本性
第七十一讲　〇了命先立命〇魂魄与日月〇偷盗天地精华
第七十二讲　〇阴阳的变化——情〇元神元炁元精——性〇脉轮似电缆〇祖窍在哪里〇丘长春的《青天歌》〇认清主与臣〇不动不摇
第七十三讲　〇宇宙间有静吗〇认清情来归性〇专一就是静〇乾动—坤顺的变化〇玉液还丹后怎么办
第七十四讲　〇元神之根——坤元资生〇什么是九转七返〇千变万化皆水火
第七十五讲　〇大丹的基础〇虚无不是虚空〇来自虚无的先天一炁〇混沌昏沉鸿濛〇先天真一之水来了该如何〇性与情合身心一片
第七十六讲　〇真一之炁如何发起〇神与气的交会〇气

不住怎么办〇结丹后下一步〇混沌境界在何处
第七十七讲　〇混沌境界须多久〇筑基结丹再养胎〇长养圣胎的变化〇意生身成就了〇进一步再造乾坤〇魔来了
第七十八讲　〇二炁感化章第二十一〇水火既济的修法〇日月精华如何采〇人体的日月水火作用〇修道的老蚌〇有情无情皆感应〇结合日光月精于体内
第七十九讲　〇关鍵三宝章第二十二〇内三宝外三宝〇三宝不漏存元神〇无位真人元关一窍〇修道的秘诀〇用功的方法〇练习回转
第八十讲　〇三宝关闭之后〇真人的优游〇再说无念〇专一是什么状况〇变年轻漂亮了〇真正结丹了〇身体整个变化〇结丹有了真神通

小言黄帝内经与生命科学
第一讲

01节 《黄帝内经》的三要义
02节 黄帝与中国文化
03节 《上古天真论》说什么
04节 黄帝的一生
05节 天癸与五行水
06节 女七男八、从一到九
07节 生命如何开始
08节 数字、天候
09节 与生命有关的印度文化
10节 佛学中的中医
11节 精和颜色
12节 难得的生命
13节 死后的七天
14节 再来人世间
15节 风和气脉
16节 胎儿成长
17节 身体中的脉轮
18节 喉轮：生死关
19节 清洗内部
20节 顶轮通了真乐
21节 《内经》之“风”
22节 不同业报的人

第二讲

23节 难经：三玄之学
24节 我读内经
25节 偷练武功
26节 弃武学医
27节 更年以后的生命
28节 阴阳、易理
29节 卦是什么
30节 生命的卦变
31节 子时、子月、子年
32节 掌握生命的活子时
33节 干支五行的意义
34节 十二生肖
35节 五行中的动力
36节 肾与脑的关连
37节 什么是肾气
38节 宇宙生命起源——水
39节 黄帝问道广成子
40节 黄帝与广成子的对话
41节 神仙境界的人
42节 黄帝的领悟
43节 最少活百岁的方法
44节 乐观恬淡的人生

第三讲

45节 庄子也谈医
46节 医心病最难
47节 人老有药医
48节 医是医、药是药
49节 神是什么
50节 春天该如何
51节 肝受伤了
52节 夏天该如何
53节 医病先看相
54节 相术的奇妙
55节 阴阳四时的影响
56节 二十四节气的道理
57节 先治未病

58节 再说活子时
59节 通天的气
60节 寿命的根本
61节 阳气、元气
62节 暑气、神气
63节 夏日阴气盛
64节 白天阳气夜阴气
65节 认清阴阳内外
66节 调和阴阳
67节 小心四季邪气
68节 五味与五脏

第四讲

69节 读古文的方法
70节 文字语言的含义
71节 经脉对照天时
72节 脉分阴阳
73节 分辨阴阳
74节 三阳开泰
75节 知阴阳、辨生死
76节 来去、动静、阴阳
77节 生死离合的问题
78节 渗透进体内的风
79节 内部及胃的毛病
80节 说梦
81节 病和梦
82节 体内的三尸虫
83节 思乡病
84节 关于梦
85节 危险的梦游症
88节 吸收营养的心脏
89节 肺里的气魄
90节 精与魂、藏肾肝

第五讲

91节 认真看待文化
92节 文化断层怎么办
93节 世变的感叹
94节 升平之后呢

95节 《黄帝内经》的特点
96节 神是什么
97节 说辟谷
98节 圣人的药方
99节 医药与迷信
100节 放鞭炮
101节 读书难
102节 针灸、点穴
103节 自利利他的《黄帝内经》
104节 读书有方法
105节 满园灵草仙家药
106节 万病之首的风
107节 重视《黄帝内经》
108节 五行干支与诊病

太极拳与道功
如何静坐问答录
庄子讲记
南怀瑾先生提过的——化书
神仙道学旨要引言